

— BÉATRICE DEGEZ —

# NOURRIR LA VIE

LE CHOIX D'UNE SANTÉ  
NATURELLE ET DURABLE



Rudbeckia Editions

Version Découverte pour usage solidaire,  
offerte le 27 mars 2020

exemplaire pour usage solidaire

exemplaire pour usage solidaire

A l'instant présent,  
promesse de tous les possibles

exemplaire pour usage solidaire

## Sommaire

Introduction.....	9
Qui je suis aujourd’hui .....	11
Une petite photo avant de commencer .....	17
La santé, la maladie .....	21
Où en êtes-vous ? .....	35
L’alimentation .....	37
Vous et votre assiette .....	81
La protection vis-à-vis des pollutions environnementales	83
L’exercice .....	93
La respiration .....	103
Et vous ?.....	105
Le chemin de guérison psychoémotionnelle .....	107
Textes-cadeaux.....	115
Petite bibliographie .....	127

exemplaire pour usage solidaire

## Introduction

J'ai pour objectif de vous transmettre des notions simples, concrètes et accessibles pour vous motiver à mieux vous occuper de vous, et je souhaite ardemment vous communiquer l'envie de vous mettre en mouvement, parce que le plus important c'est votre premier pas et le début du cheminement. Tous les autres pas suivront, naturellement, vers ce qui est le meilleur pour vous, si vous vous « posez » calmement le temps nécessaire et que vous faites le point sur vos habitudes de vie, vos croyances, vos valeurs.

Se poser, c'est faire une pause, et cela peut s'installer même dans un rythme de vie soutenu, car c'est d'abord une intention, un état d'esprit, une prise de distance par rapport à vos fonctionnements routiniers.

Vous trouverez ici à la fois des informations pratiques et des espaces de questionnements personnels, petits cailloux sur votre chemin de retrouvailles avec toutes vos ressources.

C'est la synthèse actuelle des informations que je transmets en conférences, en ateliers et en consul-

tations. Je m'appuie sur mes différents apprentissages théoriques et pratiques, et je fais le choix délibéré de laisser l'intuition et l'inspiration guider mes mots. Ce sont bien entendu les principes que j'applique à ma propre vie : ils m'ont connectée à mon énergie profonde, à mon enthousiasme, à mon chemin de vie.

Car je vous invite sur un itinéraire que je connais bien : faire confiance à la vie, se faire confiance, faire confiance aux autres, occuper avec bienveillance et gratitude sa place au monde et avancer dans une vie plus douce et plus autonome.

Libre à vous de vous approprier ce qui sonne juste pour vous, d'être interpellé par de nouvelles notions, d'aller chercher d'autres sources pour approfondir, de vous faire votre propre opinion, et aussi de ne pas être d'accord bien entendu.

Charge à vous d'être acteur de votre processus.

Je suis seulement ici pour vous donner envie d'aller à la rencontre d'une autre manière d'être au monde, possible pour chacun dès lors qu'il en fait le choix. Vous aussi, vous y trouverez vos propres réponses.

Allons-y !

## Qui je suis aujourd'hui

J'ai vu le jour à Lille il y a un peu plus de 51 ans, ainée de mes deux jeunes parents étudiants.

Très vite en recherche de ma place au monde, en questionnements et en observations silencieuses, j'ai grandi avec de gros blindages émotionnels et une sur-adaptation à mon environnement, à l'affût des modes d'emploi, des clés, des panneaux d'aiguillage. Aussi loin que je me souviens, je m'imagine dans des jardins ou sur des chemins pleins de végétaux, de croisements, de détours, de raccourcis, de variantes. J'aime marcher dans la nature.

J'ai étudié la pharmacie, et j'ai voulu continuer par la médecine après avoir exercé comme stagiaire pendant 4 mois en réanimation médicale, touchée par la richesse de la frontière entre la vie et la mort. J'ai finalement suivi l'« autoroute », la voie évidente et sage, avec l'internat en pharmacie dans les hôpitaux de Paris pendant quatre ans.

A 27 ans j'avais fini tout cela, sans grands repères nouveaux dans ma vie, coupée de mon cœur dans un drôle de couple qui m'a beaucoup meurtri et appris.

Le cadeau de cette histoire, c'est justement l'ouverture du cœur et la certitude du sens de mon existence, à travers la mise au monde et

l'accompagnement de deux êtres merveilleux, aujourd'hui jeunes adultes libres et talentueux. Gratitude.

Adolescente, j'ai toujours rêvé d'une vie douce, mari et enfants dans une grande maison avec jardin, arbres, animaux. Je m'imaginai travaillant à la maison, écrivain, hôtelière, bibliothécaire, restauratrice, fabricante de cakes et de confitures !

Ce n'est pas la vie qui s'est offerte à moi dans mon premier mariage, aussi j'ai exercé mon métier de pharmacien, et j'y ai beaucoup appris aussi, sur l'écoute, le travail en équipe, la collaboration interprofessionnelle, la conduite de projets.

J'y ai aussi découvert très vite, quasiment d'emblée, combien la prise en charge allopathique est incomplète, réduisant trop souvent l'individu à ses symptômes. En travaillant sur l'assurance de la qualité et la gestion du risque médicamenteux, je me suis trouvée confrontée à une évidence : il n'existe pas de risque zéro, aussi pour ne pas prendre de risques, il ne faut pas avoir besoin de médicaments, donc ... il ne faut pas être malade !

Croyant être une professionnelle de santé, je n'étais en fait qu'une professionnelle de la maladie ... Cette prise de conscience m'a plongée dans un grand moment de solitude et de doutes, car la véritable prévention en santé n'est quasiment pas enseignée dans les facultés. Tout en me sentant

très proche des référentiels de juste prescription portés par des institutions indépendantes comme la Revue Prescrire, je sentais qu'il me manquait des clés de compréhension de la santé véritable, et c'est ce que j'ai cherché. Ceci d'autant plus qu'en parallèle de ces constats, j'avais développé depuis la naissance de mon premier enfant un chemin de recherches personnelles fait de lectures, expériences, rencontres, psychanalyse, remettant progressivement en questions mes schémas de communication, mon mode de vie, mon alimentation et mon rapport à l'environnement.

Aussi, le jour d'automne 2006 où j'ai découvert le mot « naturopathie », j'ai su immédiatement que c'était la prochaine destination d'un beau voyage commencé bien des années plus tôt. Quand on sait que l'étymologie de naturopathy en américain, c'est « le chemin de la nature », c'est très parlant !

J'ai suivi ces études pendant cinq années en tout, à raison de trente jours par an, dans une école parisienne la première année puis à l'Ecole Dargère-Marchesseau ensuite, lieux de magnifiques rencontres, d'apprentissages et de compréhensions.

Pendant tout ce cheminement progressif, j'ai approfondi les sujets qui m'attiraient en me faisant confiance, et j'ai développé peu à peu mon approche personnelle en résonance avec qui je suis, à travers des enseignements, des recherches et des

expériences notamment en nutrition, équilibre corps-esprit, communication, élixirs floraux, numérologie, énergies familiales et systémique. J'ai renoué avec l'usage de la radiesthésie, magnifique outil qui transmet des messages de l'invisible au visible.

Comme une évidence, j'ai appelé ma petite entreprise « une Vie en Vies », début 2010.

Mon développement personnel en thérapies a été, et reste, un très beau parcours de réconciliations, libérant beaucoup d'amour auparavant emprisonné en moi, dans mon arbre généalogique, et dans d'autres vies, sans doute. Ma vie personnelle, en conséquence, s'est beaucoup ajustée également. Gratitude pour Emmanuel et sa belle présence dans ma vie.

Aujourd'hui, j'aspire à concilier, en moi et autour de moi, la professionnelle de santé et la thérapeute holistique : je pense que c'est la voie moderne de l'apothicaire ! Je désire porter ce message d'alliance au collectif, pour l'évolution des approches de santé en synergie, dénommée maintenant « médecine intégrative ». Aussi, depuis début 2014, j'ai suivi un nouvel embranchement sur mon chemin : tout en restant très engagée dans mon activité libérale, je suis sortie de ma période de 4 années de disponibilité pour reprendre un poste

de pharmacien hospitalier à mi-temps dans un établissement gérontologique à taille humaine, en vue d'œuvrer au service du bien-être de la personne âgée, notamment en fin de vie.

Dans la même logique, je suis depuis cette année bénévole au sein de l'association JALMALV, dont le sigle m'a tellement touchée quand je l'ai découvert : Jusqu'À La Mort Accompagner La Vie !

A travers tous ces cheminements, je prends de plus en plus conscience que "tout est dans tout", et qu'un potentiel sans limites nous est offert.

Par le droit que je me suis donné de vivre ma vie, par le choix du bonheur ancré au cœur de chacune de mes cellules, je suis persuadée que j'attire à moi les situations et les rencontres dont j'ai besoin au moment juste.

Au moment où je m'efforce de me présenter à vous honnêtement telle que je suis aujourd'hui, je me rends compte que, vous qui ne me connaissez pas, vous allez peut-être penser que je vis dans le monde des Bisounours, mais ce n'est pas vrai, pas du tout !

Les blessures, les chagrins, les douleurs, j'en fais mon affaire, sans m'y noyer. Je prends la responsabilité de tout ce qui m'arrive dans ma vie.

Je ne vous dis pas que c'est facile et confortable. C'est exigeant, et en même temps vrai et léger, donc simple, au final, et surtout ... très positif !

Quand mon cœur guide mes pas, je n'ai pas besoin de tout comprendre. Mon mental est enfin d'accord avec ça, la plupart du temps. Oui, je suis encore en chemins, heureusement, et pour longtemps, je le souhaite.

Ce mode de vie est devenu pour moi « la meilleure façon de marcher ».

Vous aussi, vous pouvez trouver la vôtre.

C'est ce que je souhaite vous transmettre.

*"Il n'y a que deux façons de vivre sa vie. L'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle." Albert Einstein.*



## Une petite photo avant de commencer

Installez-vous tranquillement, prenez quelques instants pour respirer naturellement et vous sentir détendu, faites un tour dans le jardin, buvez un verre d'eau ...

Voilà, nous pouvons commencer.

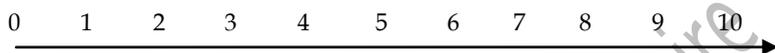
Je vous propose de faire un petit autoportrait de votre état du moment, en toute sincérité. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, et vous n'avez pas à y réfléchir : répondez spontanément.

Mettez simplement une croix au crayon en face du chiffre qui correspond à votre réponse.

Pensez aussi à noter vos questions et réflexions personnelles au fur et à mesure, dans le livre, sur des post-its de couleur ou bien dans un petit carnet qui vous plait. Quand on décide de se mettre en mouvement, ces petits actes concrets et faciles aident à se sentir progresser.

Sur une échelle de 0 (au plus bas) à 10 (parfaitement bien), comment vous sentez-vous globalement maintenant :

*dans votre corps physique ?*

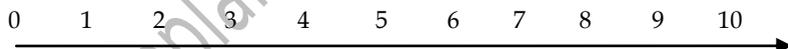


*dans le domaine psycho-émotionnel et relationnel :*

- *dans la vie socioprofessionnelle ou associative ?*

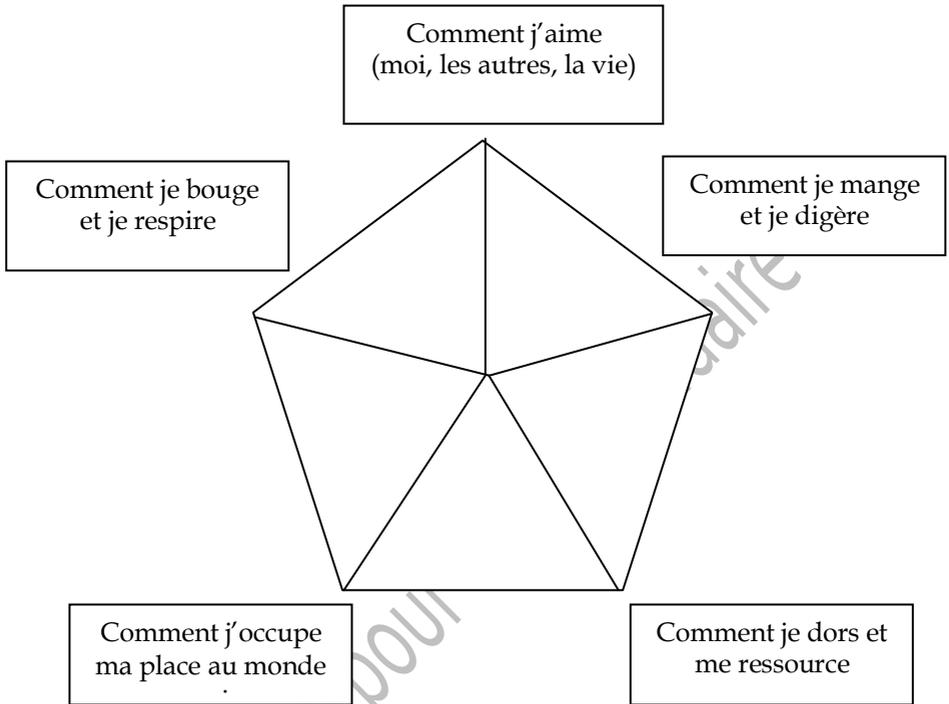


- *dans la vie personnelle, familiale et amicale ?*



Faisons maintenant le zoom sur quelques points précis.

De 0 (au centre) à 10 (en périphérie), mettez une croix sur l'endroit où vous en êtes globalement maintenant.



Citez deux ou trois points sur lesquels vous identifiez des choses à améliorer

- concernant la santé de votre corps physique :
  
- dans le domaine psycho-émotionnel et relationnel :

Qu'est-ce qui pourrait se passer si vous continuez comme ça ?

En quoi serait-ce important pour vous de trouver des pistes d'amélioration ?

Qu'est-ce qui vous en empêche aujourd'hui ?

Voilà, la petite photo est terminée.

Notez ici la date du jour :

ainsi que toute autre réflexion qui vous vient à l'esprit sur ce que vous venez d'identifier.

## La santé, la maladie

Qu'est-ce que la santé ? Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé en 1946, « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

C'est donc un état d'harmonie dynamique, fruit de la libre circulation de la vie sur tous les plans de l'être, résultat d'une alliance avec le milieu naturel, avec nécessairement des fluctuations, des adaptations. La santé profonde ne va pas sans un sentiment d'autonomie et de responsabilité : c'est un choix. Cela ne signifie pas que chacun peut atteindre la santé parfaite, mais que chacun peut aller vers la meilleure santé possible pour lui à l'instant T.

Alors, qu'est-ce que la maladie ?

Pour les vitalistes, la maladie est ce que le corps exprime dans un effort d'auto-guérison poussé par la force vitale, véritable « médecin intérieur » qu'il est sage d'écouter et d'accompagner au lieu de le faire taire.

En d'autres termes, « la maladie est l'effort que fait la nature pour me guérir » (CG Jung, 1875-1961).

Je vous livre cette définition, c'est ma préférée :

« □ La maladie n'est ni cruauté, ni punition; elle est en tout et pour tout un correctif dont se sert notre âme pour nous indiquer nos défauts, pour nous éviter des erreurs plus importantes, pour nous empêcher de provoquer encore plus de dégâts, et pour nous ramener sur le chemin de la vérité et de la lumière que nous n'aurions jamais du quitter. »  
Dr Edward Bach (1886-1936)

Selon Pierre-Valentin Marchesseau (1911-1994), pionnier de la naturopathie française sur les traces d'Hippocrate,  
« la maladie est une et humorale ».

Notre corps est constitué majoritairement de liquides également appelés « humeurs » : sang, lymphe, liquide extracellulaire, liquide intracellulaire.

Et toute maladie commence par un « encrassement des humeurs ».

Pourquoi ?

Nous sommes anatomiquement et physiologiquement équipés pour digérer certains types d'aliments afin de pourvoir à nos besoins en macronutriments (protéines, glucides, lipides) et en

micronutriments (minéraux, oligoéléments, vitamines).

La nature et la mauvaise qualité de notre alimentation, la sédentarité, le stress, les conflits émotionnels non résolus, l'ennui existentiel, les pollutions environnementales de toutes sortes sont autant de facteurs qui se cumulent pour faire de notre corps une machine qui ne fonctionne plus comme elle a été conçue : les carburants ne sont pas adaptés, et les phénomènes vitaux de compensation, d'épuration et d'élimination sont saturés.

Des toxines s'accumulent dans le corps, on les distingue par leur nature, leur taille, leur solubilité et leur capacité à traverser les membranes du corps. Pierre-Valentin Marchesseau les a classées en 2 catégories :

- les colles,
- les cristaux.

Quand nous subissons une accumulation de ces déchets dans les liquides biologiques, l'encrassement s'installe de plus en plus profondément dans les tissus et les cellules, et l'on assiste à une saturation de nos organes d'élimination des déchets, également dénommés « émonctoires » :

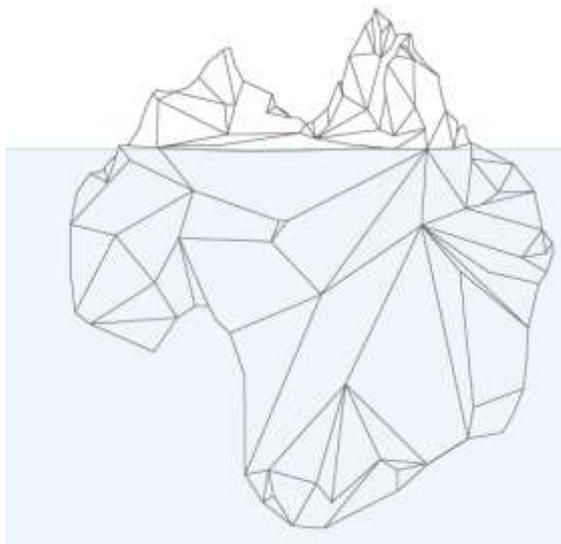
- les intestins,
- les reins,

- la peau, avec les glandes sébacées et les glandes sudoripares,
- les poumons,
- chez les femmes, la muqueuse vaginale.

Voici un résumé de ces notions, adapté du tableau de Christopher Vasey (« Détoxification optimale »).

	<b>Colles</b>	<b>Cristaux</b>
dimension	Grosse	petite
aspect	Arrondi	angulaire
forme	non structurée	structurée
consistance	Molle	dure
méfais	congestion, obstruction	inflammation, lésion, douleur
Exemple physiologique	glaires rejetées par les voies respiratoires	« sable » qui coince dans les articulations
Exemples chimiques	acides gras saturés résidus d'amidons floculats	acide urique urée créatinine acides divers
Emonctoires	Foie : bile Intestins : selles Sébacées : sébum Voies respiratoires : glaires, mucosités Muqueuse vaginale : pertes blanches	Reins : urine  Sudoripares : sueur

La personne extériorise alors des symptômes, que l'on doit considérer comme la partie visible d'un iceberg : le plus important se trouve sous le niveau de l'eau, invisible.



Tant que la vitalité est suffisante, les toxines satureront seulement les tissus mous, et on assiste à des symptômes sous la forme de maladies aiguës, dont le type et la localisation peuvent être très variés : sinusite, diarrhée, crise de goutte ou de migraine, œdème, crise allergique, tremblements, ... mais aussi accident vasculaire cérébral ou infarctus du myocarde, ...

La prise en charge symptomatique est bien entendu indispensable dans les cas qui mettent en jeu le pronostic vital. Mais elle ne fait que supprimer le témoin visible d'un problème sous-jacent, qui ne tardera pas à ré-apparaître à l'avenir, sous une forme ou sous une autre, généralement de manière plus grave.

La solution est bien évidemment d'écouter ce corps qui parle, et de mettre en place une réforme d'hygiène de vie afin d'aller vers de la vraie santé, et non pas une santé apparente avec un volcan prêt à faire irruption d'un jour à l'autre.

Les maladies chroniques apparaissent chez des personnes dont la vitalité est diminuée, avec une saturation des tissus plus en profondeur. Ces personnes ne peuvent donc plus se « défendre » de manière active, notamment du fait d'une hygiène de vie non adaptée et de l'abus de traitements symptomatiques.

En effet, vous pouvez consommer des « anti-tout » toute votre vie (anti-inflammatoires, anti-ulcéreux, anti-hypertenseurs, antidépresseurs, ...), vous n'aurez pas réglé pour autant le(s) problème(s) de fond et les symptômes reviendront dès que vous arrêterez le traitement, si vous n'avez pas associé à

l'allopathie des démarches de prévention active, de détoxination et de revitalisation.

Les maladies dégénératives, quant à elles, représentent l'ultime effort du corps pour exprimer tous les désordres accumulés. Elles surviennent sur des terrains profondément encrassés et souvent dévitalisés, habituellement après de nombreux symptômes chroniques qui ont été négligés ou réduits au silence par des remèdes purement symptomatiques.

Cette description schématique mériterait bien-sûr plus de développements et quelques nuances, notamment en fonction du contexte de vie et du « tempérament » propre à chacun, qui régit en partie les réactions physiques et émotionnelles :

- un tempérament neuro-arthritique a tendance à user son système nerveux et à se rétracter,
- un tempérament sanguino-pléthorique a tendance à user son système glandulaire et à se dilater.

C'est le duo typique de Laurel et Hardy !

De nombreuses personnes ont un tempérament mixte, avec des dominantes. Et, par l'hygiène de vie, chacun a la possibilité de récupérer de la vitalité et de corriger en partie ses facteurs de risques individuels.

Cette vision humorale et vitaliste de la santé est ancrée dans la tradition de nombreuses civilisations, et permet de mettre en place des actions cohérentes en accompagnant la personne à travers des cures.

L'approche de la santé par la naturopathie est basée prioritairement sur une quadruple hygiène de vie conforme à la physiologie humaine, qui impacte toutes les dimensions de l'être humain : alimentaire, émonctorielle, musculaire et psychique. Elle consiste à favoriser et accompagner les processus d'auto-guérison en rapprochant la personne des meilleures conditions physiologiques propres à la santé humaine, en recherchant le plus possible « la cause de la cause » hippocratique, par le biais de dix techniques fondamentales et synergiques structurées par Pierre-Valentin Marchesseau :

- diététique et nutrition
- exercice
- relaxation et psychologie
- hydrologie
- phytothérapie
- respiration
- massages
- magnétisme
- réflexologie
- actinologie (rayons).

La naturopathie considère l'homme dans sa globalité et intègre le fait que nous ne sommes pas qu'un corps physique.

Dans la partie immergée de l'iceberg se trouvent des racines variées à identifier et à dé-tricoter patiemment, tout au long de notre existence. Nos émotions, nos croyances, notre vécu des expériences de vie, le pouvoir que nous accordons à notre mental et aux représentations portées par notre environnement, nos héritages biologiques et transgénérationnels, notre dimension spirituelle, sont autant de facteurs qui concourent à la santé ou à la maladie, selon la manière dont nous en tirons les enseignements et les intégrons concrètement dans notre vie.

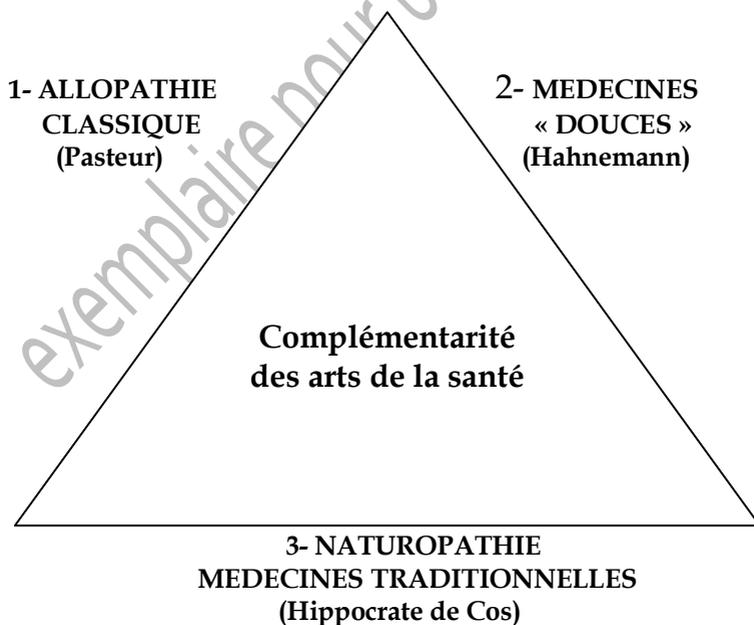
La place respective des différentes approches thérapeutiques dans une société responsable et soucieuse à la fois du bien-être de ses citoyens et de ses dépenses de santé publique pourrait être radicalement différente, avec :

- la médecine allopathique pour les urgences, la chirurgie, la résolution des symptômes si besoin, les maladies dégénératives quand les effets du traitement sur l'évolution et/ou la qualité de vie sont étayés,
- une véritable prévention santé portée par les principes de médecine holistique propres à

chaque tradition : la naturopathie dans le monde occidental, la médecine traditionnelle chinoise, la médecine ayurvédique, ...

- un soutien par différentes approches symptomatiques non médicamenteuses prenant en compte la globalité de la personne : homéopathie, phytothérapie, ostéopathie, réflexologie, ...

Les naturopathes proposent une représentation schématique de la complémentarité des différents acteurs de santé, chaque côté du triangle regroupant des conceptions ou pratiques voisines.



Voilà pourquoi je suis une fervente adepte de la « médecine intégrative » qui permet à chaque praticien d'exercer sa compétence propre au service du patient, en synergie, ce qui soulage les symptômes et aide à passer les caps difficiles, tout en travaillant sur les questions de fond, si la personne est volontaire, bien entendu. Car bien-sûr il faut adhérer au moins un peu à ces concepts avant de s'y engager, et se sentir responsable de sa vie.

J'affirme pour ma part que, quel que soit notre état de santé à ce jour, nous pouvons l'améliorer par des mesures d'hygiène de vie simples, peu coûteuses et sans risques, en synergie avec les autres traitements nécessaires y compris allopathiques.

Pour les vitalistes, tant qu'il y a de la vie, il y a de la capacité d'auto-guérison, qui peut être mobilisée à travers des cures utilisant les 10 techniques.

Si nous acceptons le principe que la maladie n'est pas une fatalité, et que ce n'est pas forcément bon signe d'être « en bonne santé » apparente dans un monde pollué avec une mauvaise hygiène de vie, alors nous sommes invités à prendre en mains notre bien-être, ce qui suppose aussi d'agir en prévention selon le bon adage : « il vaut mieux prévenir que guérir ».

Il est bien-sûr rare d'agir en pure prévention, le plus souvent les personnes consultent parce que des maladies sont en place, parfois à un stade avancé et comme ultime recours.

Comment met-on en œuvre concrètement une réforme d'hygiène de vie ?

Si vous choisissez d'être accompagné par un praticien,

- il vous considérera dans votre globalité au moment présent, conformément à des valeurs éthiques basées sur le respect de la personne et des autres professionnels, la bienveillance, la confidentialité et la responsabilisation,
- il prendra le temps d'écouter attentivement votre histoire, vos malaises et maladies, vos accidents, vos opérations, votre mode de vie, le fonctionnement de vos émonctoires,
- il réalisera votre bilan de vitalité et votre plan d'hygiène vitale,
- il s'assurera de votre suivi par d'autres professionnels de santé si votre état semble le nécessiter,
- il vous recommandera, très raisonnablement, le(s) complément(s) alimentaire(s) dont vous tirerez du bénéfice en soutien des autres recommandations, en insistant sur le fait qu'aucun

- complément extérieur ne remplacera le travail intérieur en profondeur et sur la durée,
- il vous expliquera son bilan et vous enseignera comment mettre en œuvre le plan d'hygiène vitale, en vérifiant votre compréhension.

Le maître-mot est individualisation, pour chaque personne mais aussi en fonction du moment de son histoire.

Dans une approche holistique, une consultation amènera donc en principe des recommandations dans les domaines essentiels que sont :

- l'alimentation
  - l'exercice physique et la respiration
  - la gestion du stress et la réalisation de soi,
- ces techniques synergiques étant éventuellement associées à d'autres pratiques : phytothérapie (plantes, huiles essentielles, bourgeons, élixirs floraux), massages ou soins énergétiques, ...

Habituellement, un cycle d'au moins trois rendez-vous rapprochés de quelques semaines est nécessaire au départ pour amorcer les changements, puis un suivi périodique est suffisant.

Retenez d'ores et déjà les points importants dans le succès d'un changement d'hygiène de vie :

- engagement
- individualisation
- progressivité
- accompagnement
- prise en compte holistique sur les plans physique, émotionnel, mental, voire spirituel.

L'objectif est bel et bien de rentrer dans un cercle vertueux de bien-être permettant à la personne d'expérimenter des bénéfices tangibles, en douceur et en toute sécurité, à sa vitesse, dans le respect de tous ses besoins.



## Où en êtes-vous ?

Comment est votre sommeil ?

Quelle est votre vitalité le matin au réveil ?

Et après les repas ?

Comment se passent vos éliminations ?

Avez-vous des symptômes récurrents ? lesquels ?  
aigus ? chroniques ? depuis combien de temps ? à  
quelle fréquence ? dans quelles occasions ? com-  
ment les soulagez-vous ?

- 
- 
- 
-

exemplaire pour usage solidaire

## **L'alimentation**

L'alimentation est l'un des piliers les plus importants d'une santé durable.

Elle a pour moi deux objectifs très simples : pourvoir à nos besoins physiologiques et nous faire plaisir.

Commençons par le plaisir !

### **L'alimentation et les émotions**

Notre lien à la nourriture obéit à des empreintes très archaïques que nous ne pouvons pas diriger avec notre mental, notamment il est conditionné par le vécu émotionnel in utero et dans les premières années de la vie.

Sécurité, sensation d'être attendu, accueilli, accepté inconditionnellement, dans la joie et dans l'amour ? Alors tout est parfait ! Mais combien de petits humains ont été portés, et donc nourris, de cette manière ?...

Nous mangeons en partie pour répondre à des besoins de nourritures affectives non rassasiés.

En somme, quand vous avez faim, de quoi avez-vous faim ? Est-ce votre corps qui réclame, ou bien

une autre partie de vous, plus subtile, qui se fait entendre comme elle le peut ? Que vous raconte cette faim ? Peut-être une colère, une tristesse, une solitude, ou juste un moment de fatigue, qui trouveront leur soulagement dans quelques instants de détente, de plaisir ou de repos.

Nous nous nourrissons comme nous nous aimons. Aimer notre vie, c'est la nourrir avec harmonie, à l'écoute de nos besoins profonds. C'est un chemin de paix et de conscience.

### **L'alimentation physiologique**

De plus en plus de personnes reviennent à ce bon sens posé par Hippocrate « Que ton aliment soit ton médicament. »

De même qu'une alimentation impropre nous enlève, nous fatigue et nous rend malades, une alimentation adaptée nous permet au contraire de revenir vers un état de meilleure santé physique et morale.

Il y a une grande différence entre manger et se nourrir, mais le bon sens de nos grands-parents a

été perdu ces dernières années, en parallèle de l'industrialisation croissante de la production alimentaire (agriculture et élevage), très liée à l'industrie des produits chimiques, phytosanitaires, vétérinaires et pharmaceutiques.

Les autorités de santé, leurs experts pour partie inféodés aux lobbies industriels et les médias sont largement complices de cette débâcle, aussi il ne faut pas compter sur eux, et c'est véritablement à chacun de nous de se prendre en mains, pour trouver les informations utiles et les mettre en pratique au quotidien au meilleur coût.

De nombreux concepts circulent concernant l'alimenta-tion, que je ne détaillerai pas ici. Les informations que je vous présente sont la synthèse des enseignements que j'ai reçus en écoles ou à différents symposiums scientifiques, de mes recherches personnelles, de mes expériences et de mes compréhensions.

Mes convictions sont fortement marquées par différents courants.

L'enseignement vitaliste de Pierre-Valentin Marchesseau repris par Philippe Dargère dirige vers une alimentation spécifique à chaque espèce, l'homme n'étant pas anatomiquement et physio-

logiquement un omnivore même s'il peut s'adapter, mais un frugivore.

On prône donc ici une alimentation très peu dénaturée par la cuisson, basée sur les fruits et légumes, les oléagineux, les graines, et une petite quantité de protéines d'origine animale (œufs, coquillages, fromages frais), les céréales et les autres protéines d'origine animale n'étant ajoutées qu'au titre de tolérances, en petites quantités, sans aucune nécessité.

Les recherches du Docteur Kousmine et surtout du Docteur Seignalet préconisent l'exclusion des céréales mutées, des produits laitiers de toutes origines, des huiles raffinées, une grande vigilance sur la qualité des aliments (biologiques ou équivalents) et sur les modes de cuisson, avec à l'appui de grandes séries de malades améliorés ou guéris de pathologies chroniques et dégénératives.

Les passionnants scientifiques, cliniciens et chercheurs pionniers dans le domaine de la santé, que j'ai pu lire ou croiser notamment aux congrès Quantique Planète organisés par Marion Kaplan, sont tous d'accord sur les dangers de la consommation des céréales ayant subi de fortes mutations génétiques (comme le blé actuel), des produits laitiers et de tous les polluants présents dans les ali-

ments, et sur l'importance de la qualité des huiles et des modes de cuisson.

Il est apparu récemment le terme de « paléonutrition », directement issu des travaux du Docteur Seignalet. C'est le mode alimentaire des chasseurs-cueilleurs, basé sur les protéines d'origine animale, les fruits, les légumes, les noix et graines, de bonnes huiles, avec exclusion des céréales et du sucre raffiné.

Au final, il m'apparaît que l'alimentation spécifique proposée par Pierre-Valentin Marchesseau est en cohérence avec tous ces principes, si on l'actualise à la lueur des compréhensions récentes sur la perméabilité intestinale d'une part, et les dangers du gluten et des produits laitiers tels qu'ils sont produits depuis quelques dizaines d'années d'autre part.

La différence principale se situe au niveau de la consommation de chair animale.

Or, il faut savoir que pour le Docteur Seignalet et les adeptes de la paléonutrition, la viande doit être consommée crue, ou cuite de manière très douce, ce qui n'est pas le mode de consommation usuel de la viande dans notre société.

Pour ma part, en tant que vitaliste, je pense que la chair animale ne fait pas partie de l'alimentation

propre à l'humain. Tolérance ne veut pas dire santé ! Et par rapport à mes choix éthiques, le respect de la vie est prioritaire.

Donc au final, l'alimentation spécifique préconisée par Pierre-Valentin Marchesseau répond à tous mes besoins de vitaliste végétarienne.

Il n'y a pas d'inconvénients, pour une personne en bonne santé, à consommer un peu de volaille et de poisson de bonne qualité, en respectant des modes de cuisson très doux. C'est donc ce que je conseille à ceux qui souhaitent en manger, et ils s'en portent parfaitement bien. On est alors très proche du mode alimentaire « paléo », tout en valorisant moins les aliments d'origine animale.

Des protéines de bonne qualité sont présentes dans les aliments d'origine végétale, et notamment en grandes quantités dans les algues dont la spiruline, les graines (chanvre, courge, arachide, lupin, fénugrec, chia, Sacha Inchi, ...), les légumineuses (Azukis, pois chiches, ...), les céréales ou assimilés (épeautre, sarrasin, quinoa, ...), les feuilles de Moringa, le Tempeh, ...

Si vous comparez tous ces concepts aux recommandations du Plan National Nutrition Santé, aux discours de la majorité des nutritionnistes et des diététiciens, vous allez être très surpris, c'est normal, pour la raison évoquée plus haut. Documen-

tez-vous, je n'ai pas vocation à vous convaincre mais à vous donner la curiosité d'étudier ces questions et de faire d'autres expériences en toute sécurité.

Quoiqu'il en soit, et on pourrait en parler pendant des jours, l'important est que chacun évolue sur son mode alimentaire de manière douce et respectueuse de ses croyances, car à aucun moment je ne parlerai de régime : il s'agit véritablement d'enclencher des modifications durables de notre mode alimentaire, en allant progressivement vers une alimentation la plus hypotoxique possible, à l'écoute de tous nos besoins : nutrition, santé, vitalité et aussi douceur, plaisir, gourmandise et cohérence avec nos valeurs éthiques.

Vous donner envie d'apprendre à manger en conscience, voilà mon souhait !

Le rythme d'un changement important par semaine ou même parfois par quinzaine est raisonnable pour la plupart des personnes. Choisissez ce qui vous semble le plus accessible et commencez par là, observez et notez les effets, puis continuez en respectant votre rythme, et en plaçant en même temps des rituels positifs dans le quotidien (respiration, activité physique, artistique, ...). Par rap-

port à tous les conseils généraux qui n'émanent pas d'une personne qualifiée, ou dans le choix d'un professionnel pour vous accompagner, je vous invite à garder votre bon sens et votre libre arbitre, et à être vraiment à l'écoute de vos ressentis, car c'est de votre bien-être qu'il s'agit, et vous êtes une personne unique.

Les conseils donnés sont bien-sûr à respecter pour juger pleinement de leur efficacité : par exemple, le Docteur Seignalet disait que suivre ses consignes à 90% ne donnait que 50% du résultat. Mais pensez que le corps physique (celui que l'on nourrit, donc) n'est pas le seul impliqué dans les pathologies, et qu'il faudra du temps pour le désencrasser, de même qu'il a fallu du temps pour l'encrasser.

J'insiste encore, tant cette clé est essentielle : ce sont du bon sens et de l'équilibre appliqués au quotidien, sur tous les plans et dans la durée, donc en conscience et avec plaisir et patience, qui permettront d'impacter sur votre santé de manière notable, durable et sécurisée.

Qui dit plaisir dit liberté, en naturopathie on appelle cela les escapades : de temps en temps, on sort du cadre et on fait à peu près ce que l'on veut, à l'écoute de soi toujours. Le corps ne nous en tient pas rigueur en général, bien au contraire. Il suffit de penser à revenir aux fondamentaux rapidement, mais notre corps les réclame, de toutes façons.

Les aliments essentiels, justement, les voici :

- Légumes et fruits de saison à maturité, crus et cuits de façon saine,
- Aromates, herbes, échalotes, graines germées
- Oléagineux : avocats, olives,
- Graines nature non grillées : amandes, noisettes, noix de cajou, noix, noix du Brésil, graines de tournesol, graines de sésame, graines de pavot, ... de préférence après trempage et sans la peau, moulues ou entières,
- Huiles biologiques de première pression à froid notamment d'olive, noix et colza. L'huile de coco est également très intéressante notamment pour le cerveau par sa composition en triglycérides à chaînes moyennes.

Consommez les huiles en quantités raisonnables surtout si votre foie est déjà en surcharge car ce sont des produits très concentrés. A titre indicatif, pour la plupart des personnes,

3 cuillérées à soupe d'huile par jour, toutes origines confondues, constituent déjà un apport correct et suffisant, en complément des bonnes matières grasses que vous trouverez dans le reste de votre alimentation.

Il y a également des aliments qui font partie des « essentiels » chez la plupart des personnes, même si ce n'est pas exact puisqu'on peut tout à fait vivre en bonne santé sans en consommer :

- des œufs, biologiques exclusivement, si vous n'êtes pas végétalien,
- des coquillages de temps en temps, si vous n'êtes pas végétarien.

Et il y a des aliments non essentiels, habituels dans la plupart des assiettes de nos contemporains, plus ou moins intéressants en quantités modérées :

- les amidons sans gluten : pommes de terre, châtaignes, riz, sarrasin, quinoa, ... (après trempage pour les 3 derniers). Si vous mangez du pain, choisissez du pain complet biologique au levain naturel, de préférence avec peu ou pas de gluten,
- En cas de tolérance uniquement, et en attendant de pouvoir vous en passer complètement : un peu de fromages frais, idéalement du fromage blanc bio égoutté en faisselle, de vache,

chèvre ou brebis, les deux derniers étant, en principe, mieux tolérés, mais c'est une information à évaluer au cas par cas et qui s'avère souvent erronée, j'aborderai ce point plus loin.

- un peu de légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, ...) : 3 à 4 petites portions par semaine environ, après trempages et rinçages impératifs au moins 12 heures.
- Tout ceci peut être complété, uniquement si vous en avez envie et pas nécessairement tous les jours, par un peu de poisson ou de volaille biologique, cuits à la vapeur douce, ou consommés en tartares ou en carpaccio.

La viande rouge (y compris le porc) et les crustacés sont à consommer de façon exceptionnelle et en petites portions.

La question du soja est l'objet de nombreux débats et polémiques : poison pour certains, vraie bonne solution pour d'autres.

Pour ma part, dans l'état actuel de mes connaissances, je ne recommande pas sa consommation sous la forme non lactofermentée, qui est la forme proposée le plus souvent en Occident : tofu, laits, crèmes et yaourts de soja. Les orientaux consomment du soja sous forme lactofermentée, bien plus intéressante car très riche en protéines végétales : miso, tamari-shoyu, tempeh.

<b>Aliments à éviter</b>	<b>Alternatives</b>
Huiles industrielles	Huiles végétales bio de première pression à froid
Œufs non bios	Œufs bio, œufs de ferme
café	Yannoh®, Bambou®, chicorée, ...
Thé noir	Thé rouge ou tisanes, thé vert avec modération
Alcool	Jus de fruits-légumes.
Farines blanches	Farines complètes bio
Sucre blanc ou roux ou cassonade	Sucre intégral = sucre complet = rapadura ou muscovado
Sel raffiné	Fleur de sel, sel gris moulu Tamari-shoyu, gomasio
- Gluten : blé, avoine, seigle, orge, froment, grand épeautre (sauf si non hybridé, difficile à trouver), kamut, triticale - Maïs	<u>Légumes amidonnés</u> : pomme de terre, patate douce, châtaigne, crosne, igname, topinambour <u>Amidons sans gluten</u> : riz, sarrasin, quinoa NB : dans le petit épeautre, il y a moins de gluten
Plats préparés et industriels, additifs chimiques, édulcorants de synthèse	Plats préparés à la maison avec des ingrédients de qualité
Graisses animales notamment cuites	Huiles végétales bio de première pression à froid
Viande issue de l'élevage industriel	Viande bio ou de producteur fiable écoresponsable
Lait non transformé, fromages secs et fermentés	Fromages frais en faisselle si vous les tolérez, laits végétaux variés et leurs dérivés, sauf soja
Jus de fruits du commerce	Jus frais préparés à la maison, smoothies, fruits entiers

## Les boissons

Notre corps est constitué majoritairement d'eau, aussi elle est d'une importance vitale pour la santé, et mérite que vous y prêtiez la plus grande attention

« L'eau sert plus par ce qu'elle emporte que par ce qu'elle apporte ». Les naturopathes vitalistes adhèrent à cette conclusion de Louis-Claude Vincent : l'eau n'est pas là pour nous amener des minéraux, mais pour hydrater et drainer nos tissus. Les eaux très minéralisées sont au contraire encrassantes, car leurs minéraux ne sont que très partiellement assimilables sous la forme « involuée », alors que sous la forme « évoluée » et biodisponible que l'on trouve dans les végétaux, notre corps en tire tous les bénéfices.

Buvez en dehors des repas, en fonction de la soif, de l'eau pure très peu minéralisée à température ambiante ou chaude : Mont Roucous, Rosée de la Reine, Montcalm, Volvic éventuellement, ... ou toute autre eau dont les caractéristiques sont conformes aux valeurs favorables à la vie définies par la bioélectronique de Louis-Claude Vincent, c'est-à-dire un pH entre 6 et 7 (légèrement acide ou neutre), un facteur d'oxydoréduction rH2 entre 25

et 28 et une résistivité supérieure à 6000 ohms, c'est à dire un résidu à sec inférieur ou égal à 120 mg par litre. Bien que je ne sois pas favorable à l'usage des bouteilles en plastique, je conviens que c'est une solution pratique pour de nombreuses personnes, notamment en attendant de trouver de meilleures solutions. La vigilance s'impose sur le stockage des bouteilles.

L'eau du robinet, bien que qualifiée de potable, n'est généralement pas favorable à la santé car elle contient des taux élevés de pesticides, de métaux lourds, de médicaments, de nitrates, ....

Il convient donc de la filtrer par des procédés adéquats, d'assurer la maintenance régulière des dispositifs et de changer les filtres en temps utile. Je ne parle pas ici des carafes filtrantes qui ne sont en général qu'une solution de faible intérêt, et une fausse sécurité. On trouve dans le commerce des systèmes simples, performants et peu onéreux qui se branchent sur un robinet. Si vous faites des travaux dans votre maison, c'est l'occasion d'étudier globalement la question de l'eau afin d'avoir à chaque robinet une eau de qualité optimale, pour la boisson, la cuisine, mais aussi la douche si c'est important pour vous. Comparez bien toutes les caractéristiques de ces produits avant d'investir, l'objectif étant de filtrer le maximum de polluants.

Pour ma part, j'utilise de l'eau filtrée au robinet avec un filtre Digipure 9000S®, aussi bien pour mes boissons froides ou chaudes que pour mes quelques cuissons à l'eau (riz, ...) dès lors que cette eau de cuisson va se retrouver dans mon assiette.

Toutes ces eaux, qu'elles sortent d'une bouteille ou d'un robinet, sont énergétiquement « mortes », aussi il est important de les revitaliser, si vous prêtez de l'attention à la qualité vibratoire de tout ce qui vous concerne de près (ce que je vous recommande).

Dans ce but, placez l'eau dans de belles carafes en verre, en cristal transparent ou coloré, ou dans des pots en terre cuite, et posez tout simplement des intentions positives qui vous correspondent : amour, santé, drainage, ...

Si vous voulez approfondir ce merveilleux sujet qu'est l'eau, consultez les travaux de Masaru Emoto (1943-2014) et du Dr Jacques Bénévise (1935-2004), repris récemment par le Professeur Luc Montagnier.

Les autres boissons (tisanes, thé rouge, ...) ne sont pas à consommer à la place de l'eau pure, mais en complément. Je rencontre de nombreuses personnes qui pensent s'hydrater suffisamment car

elles consomment beaucoup de boissons diverses au cours de la journée, en oubliant que leur corps a aussi besoin d'une quantité suffisante d'eau pure tous les jours. Les jus de légumes et de fruits sont à considérer davantage comme des aliments que comme des boissons, d'ailleurs il est conseillé de les mâcher pour bien les insaliver.

### **Faire les courses**

Faire les courses est une étape capitale puisqu'elle détermine ce qui se trouvera dans votre cuisine ! Cette notion semble évidente, et pourtant je rencontre beaucoup de personnes qui font les courses machinalement en achetant toujours les mêmes choses aux mêmes endroits.

Une consultation chez un naturopathe est l'occasion de revisiter vos circuits d'approvisionnement et la liste des basiques de votre placard, sans pour autant faire exploser votre budget, car il s'agit plutôt d'acheter mieux.

Au final, après quelques réglages progressifs, j'affirme que la plupart des personnes peuvent se nourrir plus sainement pour un budget moindre,

ceci sans compter la qualité de vie, qui, elle, n'a pas de prix !

Je vous livre ici quelques propositions et repères à adapter à votre vie et à votre environnement.

Liste des basiques en produits secs biologiques, à avoir toujours sous la main pour les soirs de panique ou comme ingrédients dans vos préparations maison. Les produits vendus en vrac sont souvent très économiques, conservez-les dans des bocaux, en quantités raisonnables afin de bien faire tourner les stocks.

- Farine de riz, farine de sarrasin
- Quinoa, riz complet, sarrasin entier
- Fleur de sel, épices de toutes sortes,
- Tisanes, fleurs séchées pour tisanes ou décoration des salades
- Succédané de café type Yannoh® ou Bambu®
- Pestos tout prêts en petits bocaux
- Jus de légumes lactofermentés
- Soupe de légumes
- Compotes toutes prêtes
- Purées d'oléagineux
- Bonnes huiles de première pression à froid : olive, colza, noix, coco
- Sucre complet Rapadura

- Miel
- Graines nature non grillées de toutes sortes : noix, amandes, noisettes, noix de cajou, noix du Brésil, pistaches, graines de tournesol, graines de courge, graines de pavot, graines de lin brun ou blond, ...
- Fruits secs : figues, pruneaux, dattes, raisins, abricots, baies de Goji, mûres, ...
- Pétales de sarrasin type céréales du petit déjeuner
- « Cracottes » de sarrasin type Pain des fleurs®
- Algues séchées
- Graines à faire germer
- Lait végétal (riz, amande, avoine)
- Crème végétale (riz, épeautre, ...)
- Miso
- Agar-agar
- Bicarbonate ou levure sans gluten
- Cacao et chocolat noir, crus si vous aimez

Pour les produits préparés, il est important de consulter les étiquettes, car vous pouvez avoir des surprises qui ne correspondent pas à vos choix alimentaires, par exemple du parmesan dans un pesto, de la crème fraîche dans une soupe, des anchois dans une tapenade, ... en plus de tous les additifs et autres adjuvants de fabrication.

Au niveau du congélateur si vous en avez un, gardez en dépannage et faites tourner très régulièrement :

- des fruits crus, des coulis,
- quelques légumes biologiques,
- des herbes.

Les produits frais, si vous n'avez pas la chance de cultiver votre jardin, sont à approvisionner au moins une fois par semaine auprès des producteurs et distributeurs locaux éco-responsables, biologiques de préférence :

- tous les fruits, les légumes, les aromates locaux et de saison ... sauf les fruits exotiques à se procurer dans un circuit biologique et équitable,
- les œufs, impérativement issus d'une exploitation biologique ou d'un poulailler familial,
- de la choucroute crue biologique en saison,
- les produits laitiers frais si vous en consommez : fromage en faisselle, fromage blanc, beurre et crème crus occasionnellement,
- les volailles, poissons, coquillages, achetés les plus frais possible et consommés rapidement.

Pensez également, au printemps, aux cueillettes sauvages en lieux non pollués, uniquement si vous savez reconnaître les plantes bien entendu !

Ortie, nombril de Vénus, ail des ours, plantain, grande berce, pourpier, mâche doucette, fleurs de toutes les couleurs viendront égayer vos salades, pestos, jus frais, et vous apporter une mine de nutriments très revitalisants.

### Quelques ustensiles

- Quelques bonnes casseroles à fond épais,
- Une poêle ou un wok sans revêtement antiadhérent,
- Un presse-citron,
- Une mandoline et/ou un robot,
- Une bonne planche en bois,
- Un extracteur à jus ou un blender, ou les deux,
- Le vitaliseur de Marion : cuit-vapeur spécifique en inox, idéalement avec ses deux accessoires, moule et soupière.

Ecartez absolument tous les objets contenant de l'Aluminium au profit de l'Inox ou de la fonte, et soyez très vigilants sur les matières plastiques.

Vous trouverez plus loin les commentaires concernant les modes de cuisson dans le paragraphe « Crusine » et « Cuisine ».

## **Quelques règles générales sur la manière de manger**

Faites en sorte de manger dans un environnement calme et en bonne compagnie. Evitez systématiquement de manger avec la télévision, la radio. Les émotions qui accompagnent le repas sont très importantes pour son assimilation, et si vous êtes en état de stress votre système parasympathique sera complètement inapte à faire le travail nécessaire.

L'idéal pour vivre bien est de faire une chose à la fois, et de la faire bien !

Alors évitez aussi de manger en parlant, manger en téléphonant, manger en marchant, manger en lisant, manger en ressassant... Si vous vous reconnaissez dans cette description, je vous propose de mettre en place un petit rituel qui vous corresponde, pour symboliser la coupure entre vos activités diverses et le moment du repas : un petit tour dans le jardin, quelques profondes respirations la fenêtre ouverte, quelques exercices d'assouplissement, un lavage des mains à l'eau fraîche jusqu'aux coudes pour ceux qui travaillent sur des ordinateurs, ...

Ainsi, vous installerez tout simplement une bonne habitude qui prend 2 minutes et qui change tout, avec un message clair à votre corps : on va passer à table et on va se nourrir pour se faire du bien.

Mangez lentement et calmement, insalivez, même les aliments liquides et mixés (jus, soupes, purées, compotes, smoothies), car la digestion commence physiologiquement dans la bouche. Sinon, vous fatiguez inutilement le reste de votre tube digestif, et vous perdez une partie des bénéfices des aliments végétaux frais qui sont bourrés de micronutriments très assimilables dès les premières phases de la digestion.

En mangeant lentement et consciemment, et notamment les aliments « spécifiques » dont nous avons parlé plus haut, vous recevrez plus rapidement le signal de la satiété, ce qui vous évitera de manger trop et de fatiguer votre organisme inutilement.

Vous aurez également plus de sensibilité et de conscience pour détecter les aliments ou les mélanges qui ne vous conviennent pas. Essayez de manger lentement et en conscience quelque chose dont votre corps n'a pas besoin : vous allez être écoeuré !

Ainsi, tout naturellement vous en viendrez à privilégier l'apport qualitatif, ce qui est tout à fait

juste : bien plus que de quantités, c'est de qualité dont nous avons profondément besoin, au niveau de l'eau, des macronutriments, et des micronutriments.

Le fait de manger lentement impose d'adapter le volume du repas au temps dont vous disposez pour manger...c'est du bon sens, et si vous pensez que c'est impossible, c'est juste parce que vous n'avez pas décidé, pour le moment, que c'était important. Quand c'est important, c'est possible !

Commencez systématiquement le repas par un aliment cru pour envoyer un message clair à votre système digestif avec un aliment non dénaturé, reconnaissable. Quelques feuilles de salade, des radis, une poignée de graines germées, c'est le minimum.

Si possible, faites une petite pause après les repas : détente, respiration, en position allongée, sieste si besoin, au minimum repos même quelques minutes. Il s'agit juste de laisser le corps tranquille pendant qu'il commence la digestion.

## La préparation des aliments

L'étape de préparation est importante du fait qu'elle permet vraiment d'installer une alimentation consciente, et de passer un temps de pause avant de manger. Donc zen !... Pas question donc que ce soit une corvée, il faut que ce soit simple, agréable, ludique même, et partagé si possible avec les autres membres de la famille.

Il est pratique d'anticiper certaines choses pour que la préparation soit facilitée : laver les salades, les herbes, ... sortir la veille du congélateur quelques fruits surgelés à consommer le lendemain matin, ...

Par contre, je vous déconseille fortement de conserver des aliments cuits à l'avance, ou alors de façon tout à fait occasionnelle. Pas de soupe préparée pour plusieurs jours !... Les féculents, les légumineuses et les légumes vont fermenter, ce qui vous occasionnera des troubles digestifs et vous privera du bénéfice de ces aliments fraîchement préparés. C'est encore plus vrai si vous souffrez de candidose. A la limite, il serait préférable de congeler sur une courte durée juste après la cuisson : même si je pense également que ceci de-

vrait rester occasionnel, ce sera au final bien moins délétère pour votre santé.

De même, les aliments consommés crus sont de préférence préparés juste avant leur consommation.

Un jus à l'extracteur peut se conserver quelques jours au frais, pour ma part je ne garde pas plus de 2 jours, 1 jour de préférence. Un smoothie ou un jus préparé au blender est plutôt à consommer tout de suite ou en tous cas dans les 2 heures qui suivent, idéalement. Dans tous les cas, pensez à « revitaliser » un aliment qui a été conservé en le réveillant avec des aromates frais, du jus de citron frais, ...

### « Crusine » et « cuisine »

Privilégiez un apport systématique quotidien de crudités en quantités suffisantes. En cas de mauvaise tolérance digestive, commencez par réduire progressivement votre tube digestif avec des jus de légumes frais ou, à défaut, des jus bios du commerce, lactofermentés ou non.

Pour consommer une grande quantité de végétaux sous un faible volume, pensez aux jus verts et aux

smoothies, pratiques, amusants et très nourrissants à tous les âges de la vie et en toutes saisons.

A ceux qui me disent que les chinois mangent cuit et chaud, je réponds que nous ne sommes pas des chinois, que manger cru ou décrudé n'empêche pas de manger chaud, et que ce mode alimentaire mixte « cru-décrudé-cuit avec sagesse » en proportions variables, quand il est installé de façon progressive, est véritablement le meilleur carburant pour les occidentaux que nous sommes.

Le décrudé, c'est du « ni cru, ni cuit », tout simplement, avec les avantages du cru (vitalité) et du cuit (digestibilité).

Pour cuire ou réchauffer, n'utilisez pas de four à micro-ondes ni d'autocuiseur : modification de la structure des molécules, température trop élevée, destruction de nombreux micronutriments.

Moyennant un tout petit peu d'organisation, ce qui est facile si vous êtes décidé et convaincu, vous adopterez des modes de cuisson beaucoup plus doux et respectueux des aliments :

- la cuisson à la vapeur douce avec le Vitaliseur de Marion® et ses accessoires, qui permettent de cuire, décongeler ou réchauffer tous les aliments dans des conditions optimales,

- la cuisson à l'étouffée pour les légumes, en plaçant sur le fond d'une bonne casserole, sans ajout d'eau ni de matières grasses, des légumes riches en eau (poireaux, fenouil, oignons, salade, endive, courgette, ... ) superposés éventuellement de légumes plus longs à cuire (carottes, panais, ...),
- la cuisson au wok si vous respectez vraiment son utilisation traditionnelle avec des aliments juste saisis, cuits dehors et crus dedans.

Ces trois modes de cuisson permettent de préparer des aliments cuits ou décrudis ne nécessitant que très peu d'artifices car le goût est préservé, et même mieux : les saveurs sont révélées. Vous les accommoderez d'un filet d'huile vierge et quelques aromates, simplement et délicieusement.

## **Le rythme des repas**

Ce sujet est important aussi, car nous avons été habitués à manger à heures fixes, ce qui correspond aux habitudes socioprofessionnelles dans notre pays, et pas forcément à ce dont notre corps a besoin.

Je conseille de respecter un rythme de repas classique, sans se forcer à manger si l'on n'a pas faim

(dans ce cas, se contenter par exemple d'un repas de fruits, ou de légumes + fruits), en cherchant à reconnaître « l'envie de manger » qui est bien autre chose que « le besoin de manger ».

Cet apprentissage peut être assez long, mais il est grandement facilité par l'alimentation hypotoxique et par la résolution des conflits émotionnels en jeu dans le rapport à l'alimentation.

N'abusez pas des en-cas (aliments ou toutes boissons en dehors de l'eau et des tisanes), car ils mettent le système digestif au travail et peuvent fatiguer le corps sans bénéfices véritables. Il est vraiment préférable, si une fringale arrive, de faire une vraie collation de fruits, graines oléagineuses, ou préparation maison type barre crue ou smoothie.

Il est très positif pour la bonne assimilation et la qualité du sommeil de ne pas dîner tard et d'alléger les apports par rapport au matin et au midi. Si vous avez envie de dîner à 18h et que vous le pouvez, vous avez de la chance, faites-le !

## **Quelques principes généraux sur les fruits**

Le mode alimentaire que je recommande comporte une proportion importante de fruits, sauf

dans le cas particulier des personnes présentant une candidose.

Les fruits de saison sont parfaits en collations , en repas de fruits de temps en temps, en monodiètes crues ou cuites, en petit déjeuner dans le Miam O Fruits ou ses variantes (voir plus loin).

Il n'y a pas de restrictions pour un peu de fruits cuits en dessert. Par contre, la consommation de fruits crus est à éviter totalement au moment des repas, que ce soit au début ou à la fin : bien moindre assimilation des micronutriments, et fermentations très dérangeantes.

Si vous voulez manger un fruit cru, alors attendez ensuite environ 30 minutes pour prendre un repas.

Les naturopathes vitalistes font une exception à cette règle en cas de repas « 100% spécifique » (spécifique à la physiologie du tube digestif humain) : dans ce cas on peut tout mélanger.

Un repas « spécifique » est donc cru et composé de fruits, légumes, fruits secs et oléagineux non grillés, graines, fromages frais si tolérés, œufs ou coquillages crus ou juste décrudis, ... à l'exclusion des viandes, céréales, pain, légumineuses, alcool, produits raffinés, huile, ....

Il faut, parmi les fruits, distinguer les melons et les pastèques, qui ne devaient jamais être mélangés à d'autres aliments ni même à des fruits. Donc il est judicieux de les consommer seuls, en en-cas ou en repas de monodiète.

## **Le choix des aliments**

En principe privilégiez les produits très frais, biologiques ou de provenance parfaitement saine et fiable. Les produits contenant des Organismes Génétiquement Modifiés sont à bannir absolument ... et donc à détecter, ce qui n'est pas toujours simple, aussi privilégiez les circuits d'approvisionnement fiables.

De même, évitez autant que possible les produits irradiés aux rayons gamma et les nanoparticules .... Nous ne sommes pas des cobayes !

La lecture des étiquettes des produits issus de l'industrie agro-alimentaire est toujours instructive, si on a de bons yeux ou une loupe, et un dictionnaire des additifs.

De nouveaux scandales sanitaires sont sans doute à venir avec la mise en évidence des effets non maîtrisés de tous ces composés chimiques sur la santé humaine, souvent mis sur le marché dans des contextes de conflits d'intérêts entre fabricants

et experts mandatés par les autorités sanitaires. Parmi les produits que je considère comme à redouter particulièrement, et notamment chez les enfants, figurent deux authentiques poisons : l'aspartame (E951, édulcorant synthétique) et le glutamate (E621, ou GMS, exhausteur de goût), que les industriels utilisent largement. C'est une raison supplémentaire pour limiter notablement les achats de produits industriels et apprendre à se nourrir différemment.

Enfin, écoutez votre instinct pour varier votre alimentation, et veillez à ne pas trop installer d'habitudes, sauf les meilleures qui deviendront vite des rituels !

### **Le cas des céréales modernes et des produits laitiers**

Dans les deux cas, l'intolérance n'est pas à confondre avec l'allergie, qui est une réaction de notre système immunitaire, favorisée par la détérioration de la barrière intestinale, elle-même cause et conséquence d'intolérance, d'où la complexité de ces problématiques. Elle se manifestent par des troubles allergiques pour les allergies, et par des troubles fonctionnels digestifs mais aussi plus gé-

néraux pour les intolérances, par exemple pour la maladie coeliaque en cas d'intolérance au gluten : perte de poids, arrêt de croissance chez les enfants, aphtes, douleurs osseuses ou musculaires, fatigue et anémie, ...

La question du gluten regroupe deux problématiques : l'hybridation des céréales et leur dénaturation par la cuisson.

Tout d'abord, je relève que les céréales ont très peu de place dans une alimentation vitaliste, elles ne sont présentes qu'à titre de tolérances selon leur qualité et en petites quantités : un peu de céréales biologiques complètes sans gluten, non détériorées par la cuisson, pas obligatoirement tous les jours. Dans l'alimentation « paléo », les céréales sont exclues.

Depuis le début de l'agriculture, les céréales ont subi de nombreuses modifications par sélections, hybridations, transplantations dans d'autres environnements.

De plus, leur cuisson engendre un grand nombre de molécules complexes, n'existant pas à l'état naturel, dont les propriétés et le destin dans l'organisme sont inconnus.

Les modifications sont d'autant plus importantes que la température est haute et le temps d'exposition est long. Quels que soient les aliments, la frontière autour de laquelle les aliments subissent des transformations importantes se situe autour de 110°C.

Le gluten correspond à un ensemble de protéines insolubles, gliadines et gluténines, qui forment véritablement de la « colle ». Il n'y a que des bénéfices à diminuer notablement sa consommation, au profit d'une alimentation vitale et hypotoxique, nourrissante. Pour les allergiques, l'éviction totale est obligatoire. Pour les intolérants, elle est hautement souhaitable.

La question des laits animaux se pose également, elle est souvent mal comprise. Depuis 50 ans les produits laitiers ont pris beaucoup de place dans les magasins, ce qui entraîne de sérieux problèmes : l'homme est la seule espèce qui consomme le lait d'une autre espèce, qui plus est à l'âge adulte !

Or la composition du lait maternel, quelle que soit l'espèce animale, évolue naturellement en fonction de l'âge du bébé, de l'heure de la journée, et même au cours de la tétée.

Les différences qualitatives et quantitatives entre le lait de femme et le lait de vache sont très impor-

tantes, permettant pendant la période de lactation de développer du cerveau chez le petit humain, et du muscle chez le petit veau.

Au niveau anatomique, le veau a 4 estomacs, et ses enzymes biliaires, pancréatiques, intestinales sont bien spécifiques.

Les laits de chèvre et de brebis ne sont pas plus adaptés, de même les laits « maternisés », car ils sont modifiés dans leur composition plutôt sur les aspects quantitatifs que qualitatifs.

Ajoutons à cela que les laits d'animaux d'élevage contiennent énormément de produits chimiques, et que l'élevage industriel est source de souffrance animale tout en entretenant le cercle vicieux du pillage des ressources en eau de la Terre.

L'intolérance au lactose (sucre du lait) s'explique facilement par la forte diminution après l'âge de 3-4 ans de son enzyme de dégradation en glucose + galactose, la lactase, présente au niveau de la muqueuse intestinale. Le lactose non digéré descend directement dans le gros intestin où il est fermenté par des bactéries. Cela conduit à la formation de gaz et à un appel d'eau dans le gros intestin, ce qui occasionne des troubles digestifs. Les symptômes apparaissent généralement 30 minutes à 2 heures après la consommation d'aliments contenant du lactose.

Voici les principaux symptômes digestifs : ballonnements, sensation de réplétion, flatulences, douleurs abdominales, crampes d'estomac, diarrhées ou coliques, nausées ou vomissements. Ils peuvent s'accompagner en outre de symptômes généraux comme des maux de tête, des troubles de la concentration, une fatigue chronique, des troubles du rythme cardiaque ou des aphtes.

En pratique : pas de lait car c'est là qu'il y a le plus de lactose, des dérivés du lait uniquement s'ils sont tolérés, et surtout si la personne ne peut pas s'en passer, car de toutes façons les laits animaux et leurs dérivés provoquent des maladies d'encrassage (eczéma, asthme...), des pathologies autoimmunes, et l'hyperperméabilité du grêle, ceci sans aucun bénéfice pour la santé hormis le plaisir de la gastronomie.

La question du Calcium n'est pas un problème, bien au contraire, les sources de Calcium végétal étant nombreuses et permettant parfaitement son assimilation : légumes et fruits, graines, légumineuses, herbes aromatiques, graines germées, ...

Concrètement, si vous consultez un thérapeute sensibilisé à ces questions d'intolérances, il vous recommandera peut-être des tests sanguins, ou

bien tout simplement il vous invitera à faire l'expérience d'une éviction totale du gluten ou des produits laitiers pendant au moins 7 à 10 jours. Ce sera l'occasion de noter vos ressentis et l'incidence sur vos symptômes habituels, et de tester d'autres manières de vous alimenter tout aussi agréables et moins toxiques. Faites-vous aider en tous cas.

Cette phase d'éviction totale sera à tester sur au moins un mois si vous subissez des symptômes liés à la présence de métaux lourds, je traite ce sujet plus loin dans cet ouvrage.

Tout cet accompagnement est plutôt à envisager dans la durée, de façon progressive, sauf urgence de santé.

## **Un mot sur l'alcool**

Il est difficile de parler d'alimentation sans parler de l'alcool, associé à la convivialité, à la célébration, aux traditions régionales, au plaisir gustatif et à la mise en valeur des bons plats. Alors, aimons le bon vin pour tout cela, dégustons-le avec sagesse et parcimonie, encourageons les viticulteurs en biodynamie à poursuivre leur beau travail, en laissant de côté tout ce que l'alcool ne devrait pas être : produits chimiques, excès, addiction, solitude.

## **Quelques principes de diète : faire une pause alimentaire**

La monodiète est intéressante à suivre après des excès, en cas de gros coup de fatigue, de symptômes exacerbés liés à un besoin de détoxination. Elle met l'appareil digestif pratiquement au repos et permet au corps de se consacrer entièrement au nettoyage des organes et des tissus.

C'est toujours une expérience positive quand c'est le bon moment, mais parfois, ce n'est pas le moment, et il faut au contraire commencer par revitaliser le corps, pour qu'il retrouve son énergie, avant de planifier une détoxination.

On peut tester sans dangers et très facilement la mono-diète sur 24 heures, ou même seulement sur un seul repas pour commencer et s'habituer, à renouveler tous les 7 jours, ou selon les besoins.

Prenons l'exemple de 24h : vous allez consommer le même aliment pendant 24 heures, sans assaisonnement sauf quelques herbes et un peu de citron, à volonté selon les besoins et dans les limites de la tolérance, en évitant de grignoter toute la journée mais plutôt en faisant des « repas ».

Commencez par exemple à un dîner et terminez le lendemain soir en reprenant en douceur par un

dîner très digeste (sans protéines et graisses d'origine animale ni céréales, produits raffinés, ...).

Buvez de l'eau pure et des tisanes, relaxez-vous autant que possible, restez actif en douceur, cette pratique ne nécessitant pas de modifier vos activités socioprofessionnelles ni physiques.

Les propositions d'aliments en monodiète sont variées : pommes ou poires crues et/ou cuites, bananes écrasées oxydées (10 minutes à l'air libre), jus de légumes bio type Breusz (diète végétale plutôt que monodiète), tous les fruits et légumes de saison, bouillon de légumes, mais aussi riz semi-complet et pommes de terre. Chaque cure a ses vertus.

Pour une monodiète de 24 heures, en principe il n'y a pas besoin de faire une préparation particulière. Les cures de plusieurs jours sont à envisager au cas par cas et plutôt avec l'accompagnement d'un professionnel, pour individualiser la cure après avoir vérifié que c'était le bon moment.

Certaines personnes pratiquent également les cures de jeûne, bien connues des naturopathes. Elles nécessitent un accompagnement encore plus rapproché que les monodiètes, avec de vrais bénéfices quand elles se déroulent dans de bonnes

conditions au bon moment pour la bonne personne. Oui, le jeûne bien conduit est thérapeutique. La décroissance alimentaire, la durée, les activités et les soins complémentaires pendant la cure, l'accompagnement émotionnel, la reprise alimentaire sont autant de subtilités qui font de ces expériences de riches moments de découverte et de partage.

Il existe également le jeûne intermittent, qui consiste à réduire la plage horaire journalière pendant laquelle on s'alimente. Par exemple, 16/8 signifie que l'on jeûne 16 heures y compris la période de sommeil, et que l'on s'alimente pendant 8 heures. Les bénéfices sont une réduction pondérale et a priori des effets sur la vitalité et la longévité, cependant il reste à préciser quelles sont les personnes qui en tirent le plus de bénéfices, car ce mode alimentaire sur du long terme pourrait aussi se révéler dévitalisant et perturber la tolérance au glucose. Prudence, donc, et individualisation, de toutes façons.

### **Un exemple de journée**

Les repas sont à équilibrer sur la journée et la semaine en fonction des besoins et des tolérances,

des impératifs extérieurs et des désirs personnels. Je recommande d'éviter de mélanger au même repas un nombre important d'aliments différents, notre corps s'y perd. Certains mélanges non physiologiques sont à limiter, notamment le mélange protéines + amidons.

Voici quelques exemples et des sources d'inspiration, sur la base de 3 repas par jour espacés d'au moins 4-5 heures, avec une collation de fruits l'après-midi si besoin.

Au lever, un bol d'eau tiède-chaude environ 15 minutes avant le petit-déjeuner, avec  $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{2}$  citron pressé de temps en temps ou systématiquement selon goût et tolérance.

**Au petit-déjeuner** : différents assemblages possibles selon l'appétit

- mélange de fruits frais ou très peu cuits (en cas d'intolérance) et de graines + bonne huile, type Miam-O-Fruits de France Guillain ou Crème Budwig sans produit laitier revisitée par Marion Kaplan.

Principe général : 1 banane écrasée avec le jus d' $\frac{1}{2}$  citron, huile de colza, de lin ou de coco, fruits de saison, graines variées fraîchement moulues, baies de Goji, pollen, un peu de

yaourt végétal au besoin. Consultez les recettes détaillées pour en savoir plus.

- Pain des fleurs® au sarrasin, ou pain bio sans gluten au levain naturel grillé de préférence, ou cake maison vitalisé sans gluten sans produits laitiers au sucre complet,
- 1 œuf mollet ou du fromage frais s'il est toléré,
- compote et/ou purée d'amandes et/ou fruits séchés réhydratés depuis la veille au soir,
- Tisane ou thé rouge ou thé vert, maté, lapacho... ou succédané de café ... Si nécessaire, garder le minimum de café, sans lait animal. Limiter le thé noir également.

### **Au déjeuner**

- Toujours commencer par du légume cru, entier ou en jus,
- Crudités de saison « à volonté » à privilégier le midi + herbes, aromates, épices, graines germées, ...
- Graines, avocat, olives,
- Légumes cuits ou décrudis, à volonté, verts et autres,
- Assaisonnement : bonne huile (peu : maximum 2-3 cuillérées à soupe par jour par personne en dehors du Miam ou de la crème Budwig, surtout si consommation d'avocat, olives,

amandes, ...), un peu de vinaigre de cidre ou de jus d'agrumes,

A compléter par, au choix :

- Si tolérance/envie : 1 petite portion de volaille, poisson, coquillages, ou 1 ou 2 œufs coque si non pris le matin, algues de temps en temps selon tolérance, ou fromage frais selon tolérance si non pris le matin,

Ou

- une petite portion de légumineuses (3 à 4 fois par semaine maximum, trempées/germées et cuites en douceur),

et/ou (« ou » en cas d'habitude d'alimentation dissociée, de souci de poids ou de digestion)

- 1 petite portion de céréales sans gluten,

Puis :

- Uniquement si besoin de finir sur une douceur : dessert maison au lait végétal très peu sucré, quelques pruneaux, une compote, un fruit cuit, un gâteau ou une tarte maison, un peu de riz au lait de riz, ...
- Pas de café car il coupe la digestion, succédané ou infusion ou thé rouge ou vert si besoin, ou eau chaude, plutôt 20 minutes après le repas.

### **En collation, si besoin**

Au choix, selon l'appétit et l'heure prévue pour le dîner : une petite banane bio à maturité (bien mû-

chée ou écrasée et laissée à l'air libre quelques minutes pour une légère oxydation et prédigestion), ou un fruit de saison bien mastiqué, 1 ou 2 carrés de chocolat noir, quelques amandes ou noisettes bien mastiquées, trempées et sans la peau de préférence, ...

### **Au dîner**

Le plus tôt possible, à équilibrer avec les autres repas de la journée, et à alléger pour une bonne nuit. Le principe est le même que le midi, avec :

- Plus de légumes cuits et moins de crudités que le midi, mais quand même des crudités systématiques, même une simple salade ou un jus de légumes en début de repas. En été : forcer sur le cru, de toutes façons, surtout en le mastiquant parfaitement.
- Très peu, ou pas, selon besoins, d'amidon léger type pommes de terre ou patates douces ou riz.

Voici quelques exemples de diners.

En hiver : salade de mâche et/ou endive + échalotes + graines de tournesol suivie d'une soupe épaisse, pommes cuites.

Et en été : grande salade composée (salade verte, tomates, concombre ou courgette crue, fenouil cru, herbes, ...) avec du pesto frais tartiné sur des rondelles de chou rave, du pain des fleurs ou des ga-

lettes de sarrasin, un peu de poisson gras pour les non-végétariens.

En cas d'obligations extérieures, vous pouvez inverser les 2 repas du midi et du soir, mais en évitant le mélange amidon-protéines animales (y compris œufs et produits laitiers) le soir.

exemplaire pour usage solidaire



## **Vous et votre assiette**

Que buvez-vous ? eau (quelles marques), jus, thés, cafés, .... A quels moments ? Quantités approximatives

Où faites-vous vos courses ?

Qui cuisine à la maison ? Comment cuisez-vous vos aliments ? gardez-vous des restes ?

Quels sont les horaires approximatifs de tous vos repas y compris collations ? grignotez-vous ?

Où prenez-vous vos repas ? combien de temps avez-vous pour manger matin, midi, soir ?

Décrivez votre petit-déjeuner type et ses variantes éventuelles

Décrivez votre déjeuner type et ses variantes éventuelles

Décrivez votre diner type et ses variantes éventuelles

Décrivez vos collations type y compris les boissons autres que de l'eau, à quelles heures

Au vu de ce que vous venez de lire sur l'alimentation et de votre état de santé en général, quels sont les points sensibles de votre mode alimentaire sur lesquels vous pourriez vous mettre en mouvement assez facilement ? quand ?

- 
- 
- 
-

## La protection vis-à-vis des pollutions environnementales

Pensez que tout ce qui n'est pas naturel n'a rien à faire dans votre univers, et que votre corps devra détoxifier tout cela, ou bien le stocker quelque part s'il ne peut pas faire autrement.

En plus des aliments que nous ingérons, notre corps reçoit aussi par la peau et les poumons un grand nombre de polluants dans les produits cosmétiques et les produits d'entretien : métaux lourds, produits chimiques potentiellement génotoxiques, foetotoxiques, perturbateurs endocriniens, nitrosamines, ... Ces poisons participent à l'installation d'un terrain dévitalisé et vulnérable aux pathologies dites « émergentes ».

Regardez les compositions des produits courants dans les magasins, vous serez étonné !

Il est intéressant, économique et très facile de simplifier ses habitudes d'hygiène du corps et de la maison avec quelques produits basiques de qualité. Vous y gagnerez à tous points de vue. Beaucoup de produits sont concernés, avec des alternatives naturelles que l'on peut étudier et tester tranquillement au cas par cas au fil du temps. Là encore, l'important, une fois que l'on a pris cons-

science du phénomène, est de se mettre en mouvement et d'arrêter tout de suite d'acheter ces poisons. Les magasins spécialisés en produits biologiques ont développé ces rayons, il y a du choix, faites-vous conseiller.

**En cosmétique** : savons, shampoings, colorations capillaires, gels, dentifrices, démaquillants, crèmes, laits, masques, dentifrices, déodorants, maquillage, gels désinfectants, ...

**En hygiène du corps** : cotons, protections périodiques, ... (mesdames, bannissez les tampons si ce n'est pas déjà fait).

**En hygiène du linge et de la maison** : lessives, assouplissants, produits d'entretien, blocs WC, désodorisants, bougies parfumées, ...

**En aménagement intérieur et ameublement** : peintures, vernis, matériaux, isolants, revêtements anti-tâches, ...

### **Les médicaments et les compléments alimentaires**

La plupart des médicaments sont des molécules de synthèse, et devront être détoxifiés par le foie avant d'être éliminés.

Les différents compléments alimentaires ne sont pas toujours « naturels ». Et même ce qui est natu-

rel et biologique n'est pas forcément bénéfique pour votre corps !

Ce sont des évidences qu'il est souvent utile de rappeler.

Là encore, c'est la justesse qu'il convient de rechercher, avec des produits d'excellente qualité, dans la quantité minimale utile.

### **La question des « métaux lourds »**

Sous ce terme impropre, on parle en général des « éléments traces métalliques » ou ETM.

Si les métaux lourds sont au nombre de 41, les ETM suivants sont les plus contrôlés :

- Arsenic,
- Cadmium,
- Chrome,
- Cuivre,
- Mercure,
- Nickel,
- Plomb,
- Sélénium,
- Zinc.

Tous les ETM sont présents naturellement à l'état de traces dans l'environnement, mais en général en quantités très faibles.

Un grand nombre de "métaux lourds" sont utiles pour la vie comme le fer pour le transport de l'oxygène. Par contre les ETM en excès sont une pollution environnementale dont on ne mesure pas encore toutes les conséquences désastreuses pour le vivant.

De plus, parmi les EMT, quatre n'ont strictement aucun rôle profitable pour notre organisme, et peuvent tout au contraire induire des maladies graves : le mercure, le plomb, le nickel et le cadmium.

Les ETM en excès prennent la place des minéraux de structure et des oligo-éléments dans les processus physiologiques de notre organisme, ce qui les détraque complètement. Ils sont fortement suspectés de contribuer à la survenue de pathologies «de civilisation» : fibromyalgie, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, démences, autisme, ... autant de maladies que la médecine officielle ne sait pas prendre en charge de manière curative aujourd'hui, même si des protocoles avec des agents chélatants existent, avec le DMSA notamment, et sont utilisés largement en Scandinavie et en Allemagne par exemple.

Les ETM se retrouvent au quotidien dans de nombreuses sources tout autour de nous : alimentation, eau, air, tabac, médicaments, ...

L'aluminium est présent dans l'eau du robinet, certains médicaments et vaccins, l'alimentation (sous le code E 173), les produits cosmétiques dont les déodorants, les emballages et ustensiles de cuisine.

Le mercure est présent dans les amalgames dentaires, les poissons, les aliments non biologiques (pesticides), les vaccins (thiomersal), les solutions pour lentilles de contacts et des collyres, et certaines industries.

Le plomb provient d'anciennes canalisations en eau potable, des peintures utilisées au début du XXe siècle et était ajouté comme additif à l'essence jusqu'en 1998 en Europe. L'OMS estime que l'exposition au plomb (le saturnisme) chez les enfants serait chaque année à l'origine d'environ 600 000 nouveaux cas de handicap intellectuel.

Le chrome est notamment utilisé pour tanner le cuir afin qu'il soit extensible, léger et solide. Or, le chrome trivalent, la forme la plus courante en tannage, peut s'oxyder en chrome hexavalent, cancérigène et nuisible pour les humains et les animaux lorsqu'il s'infiltré dans l'eau d'alimentation.

En France, les amalgames dentaires contiennent encore des ETM : 50% de Mercure, mais aussi de l'Argent, du Cuivre, de l'Etain, du Zinc. Les autorités de santé ne se sont en effet pas prononcées contre leur usage, à la différence d'autres pays : ils sont interdits en Russie depuis 20 ans, au Japon depuis 25 ans, dans les pays scandinaves, fortement déconseillés sur le continent américain où chaque dentiste qui les utilise encore doit afficher clairement dans sa salle d'attente les effets indésirables et risques secondaires.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des alternatives techniques de qualité. Il faut simplement connaître un dentiste sensibilisé à cette question.

Si vous présentez une pathologie chronique, si vous êtes victime de symptômes qui persistent malgré des réglages d'hygiène de vie et des traitements réputés actifs, alors il est intéressant d'aller voir de plus près si vous êtes concerné par ce sujet des ETM.

Dans le cadre de pathologies et devant un bilan témoignant d'un excès important de métaux lourds, si vous avez des amalgames dentaires, il sera nécessaire de consulter un dentiste très expérimenté sur ce sujet pour envisager leur dépose raisonnable, strictement en pesant rigoureusement

le rapport bénéfices/risques, une dépose non maîtrisée étant largement pire que le mal, tout comme une chélation sur un organisme non préparé.

## **Le tabac**

Le tabac est la source de nombreuses intoxications de l'organisme par la composition particulièrement nocive de la fumée. Si vous êtes concerné, il est urgent, a minima, d'adopter une marque de cigarettes sans additifs, et de vous faire accompagner si vous avez la volonté d'arrêter.

Le tabac sans additifs permet en général d'apprendre à fumer « en conscience » et de mieux réaliser à quel point les cigarettes classiques du commerce sont un véritable poison. Vous vous intoxiquerez moins, et c'est déjà un premier pas vers l'indépendance.

## **Les pollutions électriques et électromagnétiques**

Ces nuisances participent largement à la détérioration de la vitalité. De nombreuses études montrent à quel point la vie est menacée par les nouvelles technologies, dont les risques ne sont absolument pas maîtrisés. La protection vis-à-vis de ces dangers est essentielle, et plus encore pour les femmes

enceintes et les enfants. Voici simplement quelques notions simples sur le sujet, je souhaite que vous les preniez très au sérieux pour vous et pour vos proches, et vous ayez envie de vous documenter :

- Eviter l'exposition excessive et prolongée.
- Rester à distance des téléphones portables et des équipements connectés sans fils, ne pas les garder dans les poches, les tenir éloignés des enfants.
- Sortir de la chambre à coucher tous les appareils électriques inutiles, a minima les placer loin du lit.
- Eviter la WIFI, connecter vos appareils directement à l'aide de câbles.
- Faire des pauses en plein air, se régénérer dans la nature, pieds à la terre, tous les jours si c'est possible.
- Se laver les mains et les avant-bras très régulièrement quand vous travaillez sur des ordinateurs.
- Faire intervenir un géobiologue qualifié qui identifiera les risques et vous aidera à mettre en place les corrections et les protections nécessaires : des dispositifs existent dans le commerce, il faut savoir évaluer leurs performances et leur intérêt pour votre cas précis. Ensuite, dans une maison harmonisée, vous pourrez

mettre en place des principes Feng Shui si cela vous intéresse.

- Si vous êtes électro-sensible : vous faire accompagner par un professionnel dans une approche globale.
- Dans tous les lieux de vie et de travail : aération, nettoyage physique régulier, plantes dépolluantes, nettoyages énergétiques, musique, Biomusic©, ...

### **Les pollutions sociétales**

Je veux parler ici des basses vibrations entretenues par les médias et l'univers de la publicité. Protégeons-nous et protégeons nos enfants des messages hyper-matérialistes, violents, vulgaires, qui entretiennent des pratiques de consommation néfastes pour la santé de la planète et du vivant, et une vision du monde égoïste et insécure.

### **Les pollutions-encombrements**

Je vous invite, si vous vous sentez à l'étroit dans votre univers et dans votre vie, à pratiquer la voie de la simplicité volontaire, comme le propose par exemple Dominique Loreau dans son livre « L'art de la simplicité ».

Imaginez que ce que vous voyez au dehors de vous est un miroir de votre monde intérieur : cette pensée vous accompagnera en douceur vers les justes débarrassages, et, tout naturellement, certains désordres trouveront une solution...

exemplaire pour usage solidaire

## L'exercice

L'exercice, ou biokinésie, est l'une des techniques majeures en naturopathie, au même titre que l'alimentation et la psychologie.

En effet, le maintien d'une bonne santé, et le retour à la santé, ne peuvent s'envisager sans le soutien de l'exercice physique avec tous ses bénéfices directs et indirects :

- Souplesse,
- Endurance,
- Entretien de la musculature qui maintient en place tous nos organes,
- « Essorage » des organes mous et des viscères (foie, rate, pancréas, utérus, prostate, intestins, ...) par les automassages résultant des mouvements rythmés,
- Amplification thoracique, augmentation de la capacité respiratoire,
- Optimisation de la circulation sanguine,
- Mise en mouvement de tous les liquides physiologiques permettant d'améliorer la nutrition d'une part, les épurations et éliminations d'autre part. On compte un brassage sanguin d'environ 5 litres par minute au repos, ce débit peut s'élever jusqu'à 25 ou 30 litres par minute pendant l'exercice.

- Augmentation de la conscience corporelle et de l'écoute des ressentis,
- Plaisir du jeu, essentiel pour les petits et grands enfants que nous sommes tous,
- Restauration de l'image de soi, par une silhouette plus dynamique et un corps plus tonique,
- Convivialité pour les sports d'équipe ou partagés en groupe,
- Contact avec la nature pour les sports pratiqués à l'extérieur.
- Lâcher-prise.

Ce dernier point est particulièrement important dans le monde stressé qui est le nôtre : l'exercice physique nous permet d'une part de lutter contre l'usure nerveuse en induisant le repos mental, l'énergie étant « dérivée » vers les muscles, et d'autre part le muscle se comporte comme une « dynamo » en apportant un surplus d'influx à notre système neuroglandulaire, au même titre que tout ce qui entretient la vitalité (exercice dans la nature, air pur, soleil, eau vive, terre, aliments crus fraîchement cueillis, ...)

Comme disent les vitalistes, « le muscle est le contre-poids du système nerveux ».

Quels exercices pratiquer ?

Pierre-Valentin Marchesseau, fervent adepte de la culture physique, a largement détaillé ces concepts, et a formalisé des exercices propres à l'humain dans la lignée d'Edouard Desbonnet (1885).

Il existe des livrets d'exercices spécifiques à l'homme et à la femme.

Son enseignement nous apprend que l'homme est anatomiquement un « animal porteur », organisé avant tout pour la cueillette, le ramassage et le portage.

Il préconise en conséquence la culture physique avec des exercices analytiques avec ou sans haltères (le poids des membres faisant office d'haltères dans les exercices au sol).

Je le cite :

« La culture physique est irremplaçable. Chaque jour, quel que soit le temps, le corps nu devant la glace, faire jouer tous ses muscles, groupe par groupe, voilà le secret d'une forme parfaite, et d'une saine physiologie. Cette toilette musculaire quotidienne est une prière au créateur, auquel nous rendons hommage en prenant soin de l'admirable machine qu'il nous a confiée. »

(Livret n°5 - Culture physique de la femme, voir liste de références en fin d'ouvrage)

,Je ne détaillerai pas ici les exercices de biokinésie, et de toutes façons, même si vous aviez un bon manuel, il faudrait que vous soyez accompagné au moins au départ pour réaliser les mouvements de manière correcte.

Ce que je retiens de l'enseignement de PV Marchesseau et de Philippe Dargère, ce sont les points essentiels suivants :

- Régularité de l'exercice, idéalement quotidien, même de courte durée, avec une ou deux séances plus longues chaque semaine. Intégrez cette notion de « toilette musculaire » !
- Chaque exercice est à répéter un certain nombre de fois, en augmentant progressivement. A terme, un exercice se pratique à raison de 3 séries de 20 à 30 fois environ, les séries étant entrecoupées de moments de repos.
- Selon les tempéraments, l'exercice est plus favorable le matin ou le soir. De toutes façons, il sera plus favorable au moment où vous êtes vraiment disponible pour pratiquer. Donc, trouvez votre meilleur rythme, et faites pour le mieux.
- Variété des exercices, pour faire travailler chaque groupe musculaire.
- Alternance d'activités d'endurances à un rythme léger ou moyen (longue marche,

longue ballade à vélo, ...) avec des activités intensives qui feront transpirer, espacées de temps de récupération.

- Importance d'une longue oxygénation en plein air, au moins hebdomadaire.
- Respect de son rythme propre.
- Recherche d'équilibre et de bien-être.
- Risques des excès d'activités sportives, anti-physiologiques.
- Absence d'esprit de compétition, ce qui n'exclut pas qu'il faille y mettre de la volonté.
- Importance de se faire accompagner pour acquérir les bons gestes.

En fonction des personnes, de leur tempérament, de leur âge, de leurs goûts et de leur état de santé, je conseille systématiquement une activité physique très régulière, au moins hebdomadaire, qui peut être modulée au niveau du rythme (soutenu ou pas, ou alternance de rythmes) :

- Marche
- Course à pieds à un rythme très léger (les vitalistes préfèrent la marche rapide, plus physiologique), hormis quelques exercices de 3 x 100, 200, 300 ou 400 mètres selon vos possibilités.
- Vélo

Selon ce qui est le plus agréable pour vous, ce sera peut-être l'occasion de prendre une pause en soli-

taire, ou bien au contraire de retrouver des personnes avec qui vous aurez plaisir à partager ces moments, qui peuvent même se concevoir de façon plus large comme des moments d'activité physique-nature-culture auxquels vous prendrez vite goût tant ils vous nourriront à tous points de vue.

A cela il est utile d'ajouter, au choix :

- Biokinésie si un naturopathe organise des cours près de chez vous,
- Gymnastique posturale type Pilates ou cours animé par un kinésithérapeute,
- Yoga,
- Qi Gong.

L'idéal est de trouver un cours qui vous convienne, à pratiquer 1 ou 2 fois par semaine, et de répéter quelques postures quotidiennement à raison de 10 à 15 minutes au minimum, en plein air de préférence, en alternant les exercices de souplesse et les exercices de musculation, tout en veillant à une parfaite respiration et en y mettant de la conscience, ce qui change tout !

A ces activités s'ajoutent bien entendu les sports de loisirs que vous pratiquez déjà, en veillant au

respect des critères physiologiques de l'exercice et en corrigeant les excès :

- Natation
- Tennis
- Equitation
- Sports nautiques
- Ski
- Roller
- Sports collectifs, ...

Ces routines, intégrées avec plaisir dans le quotidien et dans l'organisation de la semaine, peuvent rapidement devenir un besoin, un plaisir, et une source de profondes transformations.

### **Les enfants et l'exercice**

Il est capital d'éveiller les enfants à l'exercice physique dès leur plus jeune âge, et de leur faire découvrir de façon ludique et en dehors de tout objectif de compétition le plaisir d'avoir un corps souple, musclé, plein de vitalité. Les enfants aiment naturellement beaucoup les exercices de yoga ou de Qi Gong, les promenades dans la nature, les grimpettes, les activités ludiques nouvelles.

Il serait bon de leur transmettre que le sport n'est pas seulement dans les salles et dans les clubs, mais partout autour d'eux dans la nature. Je ne conteste pas que la compétition puisse, pour cer-

tains enfants, être un moteur d'épanouissement, je pense simplement que c'est à pondérer par leur entourage pour leur bon développement psychorelationnel.

### **La femme et l'exercice**

L'exercice est particulièrement important pour la femme, qui par nature a en général une musculature moins développée, moins d'intérêt pour l'exercice, et moins de temps à y consacrer ... oui, c'est très regrettable, mais je constate malheureusement que c'est encore comme ça aujourd'hui ! Cela installe vite un cercle vicieux : pas le temps, pas envie, pas d'énergie.

Donc pour repartir dans le bon sens, je ne vois qu'une chose à faire : le décider vraiment, avant que votre corps et vos nerfs ne le crient très fort ! Donnez-vous cet espace de présence à vous, l'exercice vous le rendra au centuple en vous basculant dans le cercle vertueux : temps pour vous, plaisir, vitalité, qui vous nourrissent vous-même, d'abord, et indirectement alimentent tous les domaines de votre vie.

Cet aspect est particulièrement important pendant la période de turbulences de la ménopause, qui peut durer quelques années si l'on n'y trouve pas des remèdes naturels.

### **Un dernier message pour chacun et chacune**

Ne vous mettez pas non plus la barre trop haut, au risque de vous décourager. Vous avez le droit de prendre le temps qu'il vous faut pour changer, l'essentiel est de le faire, à l'écoute de vos (vrais) besoins, avec beaucoup de bienveillance et de patience envers vous-même.

Faites peu, si vous ne pouvez pas plus, mais faites bien, en conscience et avec amour. Et gardez toujours à l'esprit que c'est la synergie des pratiques qui est vraiment la clé de la prévention santé.

exemplaire pour usage solidaire

## La respiration

Nous passons notre vie entière à respirer, du premier cri au dernier souffle. Il n'y a pas de santé durable sans bonne respiration, puisque qu'elle permet la bonne oxygénation, fonction vitale pour le fonctionnement de l'ensemble de notre organisme.

Différentes courants spirituels associent à la respiration physiologique une respiration plus subtile (énergie vitale, prâna, chi, ki, ... selon les traditions), fondement et essence de toute vie, qui circule dans tout ce qui existe et fait le lien entre le monde matériel, la conscience et l'esprit.

Nous respirons sans y penser, pourtant beaucoup d'entre nous ont besoin d'apprendre à respirer.

Dans la vie de tous les jours, le chant, le rire, le sport sont des occasions de libérer la respiration. Différentes pratiques permettent d'expérimenter et de développer les bénéfices d'une respiration ample, apaisée, rythmée sur nos besoins : yoga, Qi Gong, marche consciente, sophrologie, méditation, ...

En cas de blocage au niveau du corps, l'ostéopathie ou la kinésithérapie peuvent être d'un grand secours.

Enfin, si des émotions sont bloquées dans la zone thoracique, l'identification et la résolution de ces conflits sera souvent nécessaire pour libérer la voie, et la voix aussi.

Le Bol d'Air Jacquier© est un appareil d'oxygénation « biocatalytique » qui permet de booster l'oxygénation grâce à un procédé breveté qui transforme les parties volatiles d'un extrait de résine de pin maritime en porteurs d'oxygène, pour faciliter son assimilation dans l'organisme.

C'est un allié précieux qui vient remettre de la vie au cœur de nos systèmes, en soutien de toutes les mesures de détoxination et revitalisation.

Prenez grand soin de votre souffle, c'est un cadeau sacré qui vous a été confié pour quelques années.



**Et vous ?**

Comment prenez-vous soin de votre peau, de votre maison ?

Avez-vous parfois l'impression d'être dans un milieu pollué ?

Que faites-vous pour prendre soin de votre corps, bouger, vous défouler ?

Comment respirez-vous ?

Voyez-vous des choses simples et réalistes que vous pourriez changer pour être mieux dans votre corps et dans votre environnement ?

- 
- 
-

exemplaire pour usage solidaire

## Le chemin de guérison psychoémotionnelle

C'est ici le cœur de ce qui m'anime dans cette vie. Je ne parlerai pas des outils qui existent, car il y en a beaucoup, et ce ne sont pas les outils qui importent, mais l'intégration que le thérapeute en fait dans sa pratique, au service du lien qui s'établit avec la personne accompagnée. Ce sera le thème de mon prochain livre, dans mon cœur il est déjà écrit !

N'attendons pas d'une personne extérieure, quelle qu'elle soit, qu'elle nous apporte la solution. De même que nous n'utilisons qu'une infime partie de notre cerveau, nous sommes souvent de très timides apprentis alors que nous sommes suréquipés : un corps réceptif, des organes des sens, un cœur, des mains, une conscience, une capacité à voyager dans le temps et l'espace pour trouver nos réponses, si nous posons les questions. Le bon thérapeute est celui qui nous met en relation avec nos ressources intérieures, en accompagnant le détricotage et le retricotage de notre histoire pour en comprendre le sens, et en nous aidant à intégrer nos propres solutions dans notre vie quotidienne. Tout au long de notre vie, il y a beaucoup de rencontres et de possibilités, certainement pas de hasard mais des rendez-vous, qu'il ne tient

qu'à nous d'honorer de notre présence dans la simplicité, l'humilité, l'ouverture du cœur, la confiance en la vie.

Car on ne peut pas durablement faire l'économie de son chemin de vie, sauf si l'on se bouche les yeux, les oreilles, le cœur, et que l'on décide de continuer à se prendre des coups parce que l'on ne veut pas entendre. On finit, si tout va bien, par remercier les coups ! Chacun trouvera, en étant honnête avec lui-même, les réponses aux questions qui se posent pour lui, et les messages des diverses expériences, maladies, malaises, accidents, drames de la vie, ainsi que sa part de responsabilité.

Pacifier nos émotions, nous accepter tels que nous sommes, clarifier notre mental pour marcher sur notre chemin avec un GPS bien réglé, dans nos chaussures, faire alliance avec notre âme, aimer la vie, voilà l'enjeu !

C'est bien entendu le chemin de toute la vie, jusqu'à, si l'on y parvient, mourir heureux et en paix, ce que je souhaite à chacun quand l'heure sera venue.

Je cite à nouveau cette phrase d'Edward Bach avec lequel je suis en profonde affinité. Peut-être la

comprendrez-vous différemment à la fin de la lecture de ce livre, en tous cas c'est mon souhait.

Puisse cette sagesse trouver écho chez les malades et ceux qui les accompagnent, pour élargir les prises en charge et replacer l'écoute de l'humain au cœur de nos priorités.

« La maladie n'est ni cruauté, ni punition; elle est en tout et pour tout un correctif dont se sert notre âme pour nous indiquer nos défauts, pour nous éviter des erreurs plus importantes, pour nous empêcher de provoquer encore plus de dégâts, et pour nous ramener sur le chemin de la vérité et de la lumière que nous n'aurions jamais du quitter. »

Bach nous dit aussi : « Il n'y a pas de guérison réelle sans modification de nos conceptions de la vie, de la paix de l'âme et du bonheur intérieur. »

Dans cette recherche d'harmonie, l'humain est souvent amené à reconsidérer son rapport au temps et à l'urgence, pour renouer avec son rythme profond. C'est à chacun de ressentir, de respecter et de faire respecter son besoin de temps et de lenteur, car la société ne nous y invite pas, en général. J'espère un monde où chacun aura le droit au temps de vivre et au temps de mourir.

Cultivons le beau et le vrai, recherchons à chaque fois le côté lumineux et instructif des situations, et décidons une fois pour toutes d'incarner qui nous sommes profondément, loin des conditionnements limitants, des héritages encombrants, des peurs collectives.

Mettons notre mental au service de notre cœur, c'est là sa juste place.

La guérison est un choix conscient, que nous pouvons faire à chaque instant, dès lors que nous sortons de l'état « réactif » (je subis) pour aller vers l'état « actif » (je grandis). Nous installons alors un cercle vertueux, qui permet de résoudre un à un les défis de nos existences. Par la synergie entre toutes les bonnes pratiques d'hygiène de vie, le cercle vertueux devient très vite une spirale d'abondance ! La loi d'attraction dit exactement la même chose.

Reconnectons-nous à la nature et à tout le vivant, et recherchons au creux de nous des territoires vierges, des espaces de joie, de jeu et de créativité, comme les petits enfants que nous sommes.

La vie n'est pas si sérieuse, nous n'en sortirons pas vivants, sauf peut-être si nous la transcendons !

Voici, avec son accord, le magnifique message de Senta Depuydt, maman d'un enfant ex-autiste, sur son site Internet [sortirdelautisme.com](http://sortirdelautisme.com).

*Envisager la possibilité de guérir, même lorsque c'est « incurable », n'est pas une absurdité. C'est avoir foi en la vie et en soi-même et paradoxalement c'est la meilleure façon d'y parvenir. Cela ne veut pas dire un espoir naïf ou aveugle. C'est s'autoriser à y croire et à tout mettre en oeuvre pour que cela arrive et puis « lâcher prise » et accepter l'instant présent. Toute guérison reste un « miracle » avec sa part de mystère, car elle nous fait entrevoir les forces qui animent notre esprit. La maladie et la guérison sont alors un instrument privilégié dans le développement de notre « humanité ».*

Allumons chacun notre lumière inimitable, participons à un monde plus doux, plus solidaire, et re-trouvons le sens, ensemble.

Faisons tout simplement rayonner l'amour et la joie, en nous et autour de nous.

Seul l'amour guérit.

exemplaire pour usage solidaire

exemplaire pour usage solidaire

*Cette page blanche est à vous ... que souhaitez-vous y écrire ?*

exemplaire pour usage solidaire

## Textes-cadeaux

Je glisse ici quelques textes-cadeaux, il en existe beaucoup d'autres bien-sûr, cherchez-les, collectionnez-les !

J'en glisse régulièrement sur le site [www.rudbeckia.eu](http://www.rudbeckia.eu)

Laissez-vous bercer et emporter par les mots qui vous font du bien, ils ont un fort pouvoir vibratoire, et ne présentent absolument aucun effet indésirable...

exemplaire pour usage solidaire

La mort et la vie, l'existence et la non-existence,  
Le succès et l'échec, l'aisance et la pauvreté,  
La vertu et le vice, la sagesse et l'ignorance,  
La louange et le blâme, la soif et la faim,  
Le chaud et le froid, se suivent,  
Se transforment sans cesse et forment le destin.  
De même, jours et nuits se succèdent  
Sans qu'on puisse savoir depuis quand.  
Mais tous ces événements ne doivent perturber  
Ni le corps ni l'esprit :  
Il suffit jour après jour de garder son calme,  
De vivre en paix avec les autres,  
De s'adapter aux circonstances et, ainsi,  
De développer ses dons naturels.

Tchouang Tseu

exemplaire pour usage solidaire

Je choisis de vivre tous les jours la grâce et la bénédiction divine même si je ne sais pas comment.

Je choisis de rester fidèle au Divin même si je ne sais pas comment.

Je choisis d'avoir un travail épanouissant, bien rémunéré et de le garder même si je ne sais pas comment.

Je choisis d'avoir un(e) époux(se) qui puisse me comprendre même si je ne sais pas comment.

Je choisis que la bénédiction Divine soit sur moi et sur ma famille même si je ne sais pas comment.

Je choisis d'avoir assez de ressources pour couvrir mes ambitions même si je ne sais pas comment.

Je choisis d'avoir une santé de fer et un corps épanoui même si je ne sais pas comment.

Je choisis que les circonstances me soient toujours favorables même si je ne sais pas comment.

Je choisis de vivre la Magie au quotidien dans ma vie même si je ne sais pas comment.

Je choisis la paix pour le Monde même si je ne sais pas comment.

Je choisis pour ma famille et mon entourage, la paix, la prospérité et une longue vie même si je ne sais pas comment.

Je choisis que le Divin m'accorde ce voeu même si je ne sais pas comment.

Je crois qu'en demandant toute situation est débloquée dans notre vie par la grâce du Créateur.

Si la seule prière que vous dites dans votre vie c'est MERCI, cela suffit.

Eckhart Tolle

exemplaire pour usage solidaire

**Les quatre accords toltèques  
ou la voie de la liberté personnelle  
Don Miguel Ruiz**

- **Que votre parole soit impeccable.**

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez vraiment. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire sur autrui. Utilisez la puissance de la parole dans le sens de la vérité et de l'amour. La parole est un outil qui peut détruire. Prenez conscience de sa puissance et maîtrisez-la. Ni mensonge ni calomnie.

- **Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle.**

Vous n'êtes pas la cause des actes d'autrui. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leurs rêves, de leurs peurs, de leurs colères, de leurs fantasmes. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

- **Ne faites pas de suppositions.**

Ne commencez pas à élaborer des hypothèses de probabilités négatives, pour finir par y croire, comme s'il s'agissait de certitudes. Ayez le cou-

rage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. A lui seul, cet accord peut changer votre vie.

- **Faites toujours de votre mieux.**

Il n'y a pas d'obligation de réussir, il n'existe qu'une obligation de faire au mieux. Votre "mieux" change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets. Tentez, entreprenez, essayez d'utiliser de manière optimale vos capacités personnelles. Soyez indulgent avec vous-même. Acceptez de ne pas être parfait, ni toujours victorieux.

exemple

## La prière de Don Miguel Ruiz

En ce jour, Créateur de l'univers, nous te demandons de nous aider à nous accepter tel que nous sommes, sans jugement.

Aide-nous à accepter notre mental tel qu'il est, avec toutes nos émotions, nos espoirs et nos rêves, notre personnalité ainsi que notre façon d'être qui est unique.

Aide-nous à accepter notre corps tel qu'il est, dans sa beauté et sa perfection.

Que l'amour que nous avons pour nous-mêmes soit si fort que jamais plus nous ne puissions nous déprécier ni saboter notre bonheur, notre liberté et notre vie affective.

A partir de maintenant, que chacune de nos actions, réactions, pensées, émotions soient fondées sur l'amour.

Aide-nous, Créateur, à accroître l'estime que nous avons pour nous-mêmes afin que le rêve entier de notre vie soit transformé, qu'on passe de la peur et du drame à l'amour et à la joie.

Que le pouvoir de l'amour de nous-mêmes soit assez fort pour faire éclater tous les mensonges qui nous disent que nous ne sommes pas assez bon, ou assez fort, ou assez intelligent, que nous sommes incapable de réussir.

Que le pouvoir de notre amour de nous-mêmes soit si fort que nous n'ayons plus besoin de vivre notre vie selon l'opinion des autres.

Que nous ayons complètement confiance en nous-mêmes pour faire les choix que nous devons faire.

Avec l'amour de nous-mêmes, nous n'avons plus peur de faire face aux responsabilités ni aux problèmes que nous pouvons résoudre car ils ne nous font plus peur. Quel que soit ce que nous voulons accomplir, puissions-nous le faire par le pouvoir de l'amour de soi.

A partir d'aujourd'hui, aide-nous à nous aimer nous-mêmes de telle façon que nous ne dressions jamais d'obstacle sur notre chemin.

Nous pouvons vivre notre vie en étant nous-mêmes sans faire semblant d'être quelqu'un d'autre simplement pour que les autres nous acceptent.

Nous n'avons plus besoin que les autres nous acceptent ou nous disent que nous sommes quelqu'un de bien car nous savons ce que nous sommes et qui nous sommes.

Investi du pouvoir de nous aimer, réjouissons-nous chaque fois que nous nous regardons dans le miroir.

Sourions sans retenue de façon à faire ressortir notre beauté intérieure aussi bien qu'extérieure. Aide-nous à ressentir un tel amour pour nous-mêmes que nous puissions toujours être heureux avec nous-mêmes.

Puissions-nous nous aimer sans nous juger parce que

lorsqu'on se juge on apporte les reproches et la culpabilité, et nous éprouvons le besoin de nous punir et nous perdons ton amour de vue.

Donne-nous la force de nous pardonner aussitôt. Efface de nos esprits le poison émotionnel et les autocritiques afin que nous puissions vivre en paix et amour. Que l'amour envers nous-mêmes nous donne le pouvoir de changer le rêve de notre vie. Avec ce nouveau pouvoir ancré dans nos cœurs, que nous confère l'amour de soi, transformons les relations. Aide-nous à nous libérer de tout conflit avec les autres.

Réjouissons-nous du temps que nous partageons avec ceux que nous aimons et de pouvoir leur pardonner toute injustice que nous ressentons dans notre mental.

Aide-nous à nous aimer nous-mêmes avec une telle force que nous arrivions à pardonner à tous ceux qui nous ont blessés au cours de notre vie.

Donne-nous le courage d'aimer notre famille et nos amis de façon inconditionnelle et de faire en sorte que nos rapports avec les autres soient aussi positifs et aimants que possible.

Aide-nous à ouvrir de nouveaux modes de communication avec les autres de telle sorte qu'il n'y ait aucun rapport de force, qu'il n'y ait ni gagnant ni perdant. Que nous puissions travailler ensemble en équipe pour l'amour, la joie et l'harmonie.

Que nos rapports avec notre famille et nos amis soient

fondés sur le respect et la joie afin que nous n'éprouvions plus le besoin de leur dire comment penser ou comment être. Que nos rapports sentimentaux soient les plus merveilleux.

Que nous ressentions la joie à chaque fois que nous sommes avec notre partenaire. Aide-nous à accepter les autres tels qu'ils sont, sans les juger, parce que quand nous les rejetons, nous nous rejetons nous-mêmes et quand nous nous rejetons nous-mêmes, nous te rejetons toi.

Aujourd'hui est un nouveau départ. Aide-nous à recommencer notre vie à partir d'aujourd'hui avec le pouvoir de l'amour que nous avons pour nous-mêmes.

Aide-nous à aimer la vie, à prendre plaisir à nos relations, à explorer la vie, à prendre des risques, à vivre intensément et à cesser de vivre dans la peur d'aimer. Ouvrons notre cœur à ce qui est notre droit de naissance.

Aide-nous à devenir Maîtres dans les actes de Reconnaissance, de Générosité et d'Amour afin que nous puissions jouir de toute la création pour toujours et à jamais.

Don Miguel Ruiz

## **Petite bibliographie et sources d'informations complémentaires**

Il existe de nombreuses sources d'informations, de valeurs très inégales. Je vous encourage à toujours rechercher qui est à la source des articles, notamment sur les sites et les blogs internet. La liste ci-dessous ne peut évidemment pas être exhaustive, elle n'est volontairement pas classée par thèmes, car les sujets s'imbriquent souvent les uns dans les autres, et pour le moment je ne sais pas les mettre dans des cases ! De même, je pourrais écrire « etc » au bout de chaque ligne !

Si vous êtes en recherche de bibliographie sur un sujet particulier, contactez-moi, je me ferai un plaisir de vous renseigner dans la mesure de mes possibilités. J'ai aussi beaucoup de DVDs très intéressants.

- Anselm Grün
- Christian Bobin, poète indispensable
- Christiane Singer
- Christophe André
- Christopher Vasey, Détoxification optimale
- Colette Le Floch, la numérologie créative
- Coline Serreau, films
- Constance Potechka-Lang, Constellations familiales : guérir le transgénérationnel

- Corinne Gouget, risques des additifs alimentaires
- D Starenkyj, Le mal du sucre
- Dan Millman, Votre chemin de vie
- Daniel Kieffer, longue bibliographie dont notamment le très pratique « Comment se régénérer pour bien vieillir »
- Daniel Odier , Les portes de la joie
- Deepak Chopra, Le corps quantique
- Docteur Jean Seignalet, L'alimentation ou la troisième médecine (5ème édition) Et le site [www.seignalet.fr](http://www.seignalet.fr)
- Docteur Kousmine
- Dominique Lonchant, L'art de respirer
- Dominique Loreau, L'art de la simplicité
- Don Miguel Ruiz, Les quatre accords toltèques
- Dr David Servan-Schreiber, Anticancer, et son livret « Réflexes anticancer au quotidien » téléchargeable gratuitement :  
[www.guerir.org/david-servan-schreiber/livret-reflexes-anticancer-au-quotidien.htm](http://www.guerir.org/david-servan-schreiber/livret-reflexes-anticancer-au-quotidien.htm)
- Dr Edward Bach, La guérison par les fleurs
- Dr Jacques Benvéniste
- Dr Jean-Jacques Charbonier, Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà
- Dr Marshall Rosenberg, La communication non-violente

- Dr Masaru Emoto
- Dr PG Besson, Acide-base, une dynamique vitale
- EB Szekely, L'évangile essénien de la paix
- Eckhart Tolle, ouvrages
- Eileen Caddy, La petite voix, méditations quotidiennes
- Enquêtes de santé, revue
- France Guillain avec la recette du Miam O Fruits et l'information sur les bains dérivatifs [www.bainsderivatifs.fr/](http://www.bainsderivatifs.fr/)
- Françoise Cambayrac, Vérités sur les maladies émergentes
- Frédéric Lenoir
- Gilles-Eric Séralini, Tous cobayes ! OGM, pesticides et produits chimiques
- Greanpeace, Guide Cosméttox
- [www.holiste.com](http://www.holiste.com), Le Bol d'Air Jacquier
- Jacques Salomé, écologie relationnelle
- Jean-Yves Billien, films
- Joe Dispenza, Le placebo, c'est vous !
- John Murphy, La prière qui guérit
- Louis-Claude Vincent, Bioélectronique
- Mirko Beljansky
- Matthieu Ricard, L'art de la méditation
- Neale Donald Walsch, Conversation avec Dieu
- Néosanté, revue et site

- [www.notre-planete.info/environnement](http://www.notre-planete.info/environnement)
- Pierre Rabhi, ouvrages et site des Colibris
- Pierre-Valentin Marchesseau : Tous ses livrets sont disponibles auprès de Spirvie Natura, et présents sur les salons au stand de l'école Dargère. Site [www.spirvie-natura.fr](http://www.spirvie-natura.fr)
- Quantique Planète, congrès disponibles en DVD
- René Jacquier, De l'atome à la vie
- Thierry Souccar, Lait, mensonges et propagande
- Vitaliseur de Marion (Marion Kaplan)  
[www.vitaliseurdemarion.fr/](http://www.vitaliseurdemarion.fr/) Si vous êtes dans ma région, contactez-moi pour des ateliers culinaires chez moi ou chez vous.

© 2015 Rudbeckia Editions  
une Vie en Vies sarl  
9 route du vivier  
44600 Saint Nazaire  
Tel : 06 83 55 61 03  
[www.unevieenvies.com](http://www.unevieenvies.com)  
[unevieenvies@yahoo.fr](mailto:unevieenvies@yahoo.fr)

Graphisme de la couverture : [www.petitapetit-graphiste.com](http://www.petitapetit-graphiste.com)  
Photo de 1<sup>ère</sup> de couverture : [www.photo-libre.fr](http://www.photo-libre.fr)

**Tous droits réservés pour tous pays.  
Toutes reproductions, adaptations et traductions  
soumises à accord de l'auteur.**

*L'auteur invite chaque lecteur au discernement et précise que les données de cet ouvrage ne sauraient en aucun cas remplacer une consultation individuelle avec un professionnel de santé. Seul un médecin est habilité à réaliser un diagnostic médical.*



# **NOURRIR LA VIE**

LE CHOIX D'UNE SANTÉ  
NATURELLE ET DURABLE

Béatrice Degez est une exploratrice des chemins de la vie, de la santé et du bonheur. Pharmacien hospitalier, gérontologue, naturopathe vitaliste formée à l'Ecole Dargère-Marchesseau, bénévole d'accompagnement, son objectif premier est la recherche du pétilllement de la vie, propre à chacun, source de sens et de joie profonde.

Elle nous livre ici la synthèse actuelle de ses apprentissages, avec un message fort : la vraie santé est possible, elle repose sur des choix de vie qui font plus de place à la simplicité, à l'écoute et au respect de soi, à l'expression de notre individualité.

C'est une invitation concrète à entrer dans un cercle vertueux et à prendre soin de notre corps, de nos émotions et de notre esprit, pour une vie plus belle et plus douce, quels que soient notre âge et notre situation présente.

**Béatrice DEGEZ**  
Saint Nazaire  
[www.uneVieenVies.com](http://www.uneVieenVies.com)