



Association pour l'Alternative en Médecine

Numéro 5

Novembre 2003

Edito

Dans une logique de manque d'efficacité prouvée, le projet de baisse du taux de remboursement des médicaments homéopathiques apparaît triplement critiquable :

- Economiquement, rien n'est moins sûr qu'il engendre à terme une économie. En effet, comme nous l'avons déjà souligné dans notre courrier du 22/10/03, l'homéopathie est utilisée par **40% de la population** (1) et **60% y sont favorables** (2) ; 25 000 médecins en prescrivent (3); elle représente une **part très faible (0,8%) du coût total des médicaments remboursés** (4) et **l'homéopathie coûte quatre fois et demi moins chère que les autres médicaments** (5).
- Injuste, car il va rendre l'accès plus difficile à l'homéopathie aux personnes de condition modeste, 16% de la population ne souscrivant pas ou ne pouvant pas souscrire à une mutuelle complémentaire.
- mais aussi attestant d'une prise de position vis-à-vis de cette pratique ; la mise en œuvre d'études visant à prouver que les utilisateurs de médicaments homéopathiques ne sont pas victimes d'une hallucination collective n'est visiblement pas pour demain. Adieu l'efficacité prouvée ! C'est le serpent qui se mord la queue !

Revenons à l'essentiel de ce qui nous réunit dans cette association : informer, développer, promouvoir les Médecines Alternatives et Complémentaires et...*favoriser leur intégration plus large dans les secteurs de la médecine libérale et hospitalière.*

La pétition que nous vous avons adressée s'inscrit justement dans cette démarche d'intégration, à fortiori quand c'est tout le contraire est proposé !

Avec quelques uns d'entre vous (merci de leur aide), j'ai pris mon bâton de pèlerin : pharmacies, collègues, entrée du salon Marjolaine... Voici un petit florilège des réactions, très diverses et qui se passent de commentaires :

- « *Tiens, c'est bien ce que vous faites !* »,
- « *Je m'en fiche, c'est pas cher l'homéopathie !* »,
- « *L'homéopathie... c'est du vent* » (petits ricanements),

- « *C'est politique* » (dans les deux sens d'ailleurs !).

Alors, pour les indécis, les paresseux, les réticents, les mous de la citoyenneté que vous chercheriez à convaincre, voici quelques nouveaux arguments, le premier en forme de petit exercice d'ordre de grandeur : le ministère de la santé espère avec cette mesure économiser 57 millions d'euros. Or, on compte par an 128 000 hospitalisations provoquées par des accidents liés aux médicaments, soient environ 1 146 000 journées d'hospitalisation. En 2003, la dotation de l'Etat aux établissements de santé représente 62,6 milliards d'euros pour 175 millions de journées d'hospitalisation... A vos calculettes !

Par ailleurs, G. Breuil, dans un extrait de « l'écho du réseau liberté thérapeutique » soulignait que les statistiques de la sécurité sociale indiquent que les coûts remboursés annuellement pour un médecin homéopathe représentent en moyenne 23 870 € contre 45 064 € pour un médecin généraliste, soit une économie de 47%. De plus, le nombre de jours d'arrêt de travail indemnisés est de 873 jours par an pour un médecin homéopathe contre 2028 pour un médecin généraliste...

Ces chiffres méritent d'être soulignés !

Alors merci à tout ceux qui font circuler la pétition...

Dominique Dézoret

(1) étude IPSOS 2003

(2) Le Parisien 31/10/2003

(3) étude MV2 1997

(4) données SNPH et comptes de la santé 2002

(5) GERS et SNPH 2002

De l'Alimentation, de la Cohérence, de l'Ethique... et de l'Economie.

Les recherches scientifiques se développent et rejoignent souvent les données des savoirs et de l'expérience.

Sachant que la santé tient à ce que nous sommes et que nous sommes globalement :

- ce que nous **bougeons** (comment nous

- articulons notre corps),
 - ce que nous **respirons**, (particulièrement comment nous respirons, plus ou moins mal – stress),
 - ce que nous **pensons**, positif ou négatif ,
 - nous sommes aussi ce que nous **mangeons**,
- et c'est l'objet des études qui se développent cette dernière décennie, vérifiant la relation entre l'alimentation et la santé, confirmant en cela la médecine traditionnelle chinoise, la médecine ayurvédique et 2.400 ans après la formulation d'Hippocrate, père de la médecine occidentale : « *Que ton aliment soit ton médicament* ».

Ainsi viennent d'être publiés les résultats d'une vaste étude menée par l'**INSERM** en partenariat avec l'**INRA** sous la direction du **Dr. SERGE HERCBERG** portant sur la supplémentation en vitamines et minéraux anti-oxydants **SUVIMAX** quant à la vérification des hypothèses de la prévention des maladies. Cette enquête a mobilisé 13.000 volontaires pendant 8 ans, dont la moitié s'est vu donner un placebo et l'autre des suppléments en vitamine C, E, Bêta Carotène, Sélénium et Zinc, lesquels se trouvent principalement dans les légumes et dans les fruits. Cette population a eu **beaucoup moins de cancers** que l'autre population !!!

Ce sont bien, nous dit-on, ces aliments qui, par leur consommation régulière, apportent leurs nutriments bénéfiques.

C'est aux mêmes conclusions que parvient l'Etude Mondiale du **WORLD CANCER RESEARCH FUND INTERNATIONAL**. Elle indique que les bénéfices de cette alimentation sont particulièrement évidents sur les cancers de l'estomac, du colon, du rectum, de l'œsophage, avec un pourcentage d'évitement d'environ 66 à 75%.

Le foie y trouve son compte avec 30 à 66 % de cancers en moins...

puis la bouche, le pharynx, le larynx, et le pancréas de 33 à 50% en moins.

Moins de bénéfices sur le cancer de l'utérus et des ovaires (10 à 20% néanmoins) dont les risques apparaissent majorés par les contraceptifs oraux et les traitements hormonaux de substitution.

Au total, 30 à 40% des cancers peuvent être évités par l'alimentation !!!

C'est bien de ces données qui se multiplient dont nous parle depuis quelques années le **Dr JEAN SEIGNALET**, ancien directeur du Labo d'histocompatibilité de Montpellier et Maître de Conférences à la faculté de Médecine, quant aux études spécifiques qu'il a menées sur le traitement de maladies par des régimes alimentaires particuliers et suivis qui ont toujours donné d'excellents résultats.

Il a démontré que l'alimentation moderne, intensive, avec ses pollutions et ses carences entraînent

« **encrassement** » et **déficit d'élimination**. La mise en œuvre de sa diète hypotoxique et qualitative (diminution massive des produits laitiers, des huiles raffinées, des céréales fréquemment mutées sauf le riz ainsi qu'une supplémentation notamment en produits crus, en vitamines, minéraux et oligo-éléments pour compenser l'affaiblissement de l'alimentation occidentale actuelle), cuisson à moins de 90 degrés et une bonne hygiène de vie procurent fréquemment **l'élimination salvatrice** amenant la guérison de nombreuses maladies comme celles de l'intestin (crohn...), de polyarthrites rhumatoïdes, de spondylarthrites ankylosantes et de scléroses en plaque considérées comme incurables.

De même le **Pr HENRI JOYEUX**, professeur de cancérologie et de chirurgie digestive, indique que sur ces questions, ce qui se disait dans la littérature scientifique de la recherche dans les années 85 arrive maintenant dans la littérature scientifique de la médecine de tous les jours, et les **nouvelles conceptions** finissent par s'imposer, c'est-à-dire la prévention c'est-à-dire la nutrition, c'est à dire la nécessité d'apporter à l'organisme la bonne énergie : « *Si vous mettiez de l'essence dans votre moteur diesel, cela ne tournerait pas !* »

↳ **Une notion importante**, nous dit-il, **c'est la cohérence. L'organisme est cohérent**. Aussi n'y a-t-il pas lieu de sectoriser, d'étiqueter les patients sur tel ou tel détail ou problème et de ne s'intéresser par spécialisation qu'à quelques facettes d'un état pathologique et non les autres ; vision qui empêche de voir et de **traiter globalement le patient et son problème**. C'est une notion concrète car l'être humain boit, mange, respire et élimine.

Ainsi les conseils que ce professeur donne en tant que cancérologue pour la prévention du cancer sont les mêmes que pour la prévention des maladies cardio-vasculaires ou du diabète ou des maladies métaboliques, et de l'obésité. Car il serait très incohérent de dire « prenez tel ou tel type d'habitude pour la prévention d'un cancer du sein, mais cela peut vous donner un cancer de l'utérus... ou une maladie cardio-vasculaire... !!! ». ».

L'organisme est global, il est cohérent, et les conseils sont les mêmes pour la prévention générale de toutes les maladies.

↳ **Autre notion** : il n'est pas nécessaire de prendre des médicaments de façon systématique pour prévenir des maladies sauf exception et en pesant de façon personnalisée les bénéfices et les risques : **il ne faut pas généraliser**. - C'est ce qui a été fait pendant des années à propos du cholestérol, ou un laboratoire a inventé un médicament très efficace pour les taux élevés ; on a voulu donner ce médicament sans discernement de façon systématique à tous ceux qui n'en avaient pas besoin

et il y a eu des morts. Or seuls 5% des patients avaient un taux fortement élevé et non 95%. Suite à cette utilisation thérapeutique donnée à mauvais escient, le médicament a été retiré de telle sorte que maintenant, il ne peut plus bénéficier à ceux qui pourraient en avoir besoin. Il s'agissait là d'une politique de laboratoire qui n'est pas éthique.

☞ **Dans le domaine de la cancérologie**, nous voyons que les cancers augmentent ; les cancers du sein augmentent de 4% par an. C'est en train de devenir un fléau social, débouchant sur des traitements lourds. Chez l'homme, c'est le cancer de la prostate.

En fait, chez les personnes âgées, ce problème de cancer est un problème de dégénérescence banal. Par contre, ce qui est grave c'est quand cela arrive à 50 ans pour l'homme ; de même chez les femmes, un problème de sein à 30 ans ! et on commence à en trouver de plus en plus chez les femmes jeunes !

Les causes de ces problèmes sont différentes, ajoute le Pr. Joyeux, mais il y a des éléments évidents :

* **Les Traitements d'Hormones de Substitution** proposés de façon presque systématique lors de la ménopause que l'on fait volontiers passer pour une maladie en brandissant différentes menaces, voire en vous culpabilisant de ne pas en prendre ! Mais ce discours n'est plus formulé de la sorte depuis les études américaines publiées en mars 2000 qui ont démontré le risque de cancer du sein après la prise de la pilule pendant un certain nombre d'années. Les spécialistes français de la ménopause qui la prescrivaient *larga manu*, liés aux laboratoires pharmaceutiques, ont indiqué que les études américaines se trompaient et que ce n'était pas le même médicament mais en réalité, c'est la même formule et posologie et seul le nom change. (Des études anglaises publiées dans le journal médical « Lancet » du 9 Août 2003 vont dans le même sens.)

Quant au traitement contraceptif, sans être contre la pilule, sa prise pendant un certain nombre d'années est dangereuse pour la santé, il faut oser le dire. La femme française prend en moyenne douze années d'oestro-progestatifs : douze années dans sa vie quand on n'est pas malade, c'est dangereux.

Car le cancer du sein est hormono-dépendant. Et le traitement qu'on donne, dès lors, est un traitement anti hormonal !!!

* **L'alimentation** : nous mangeons mal, dit-il... L'alimentation, c'est **le fuel pour la croissance, puis pour l'entretien** des activités physiques, psychologiques, intellectuelles, affectives... Mais si cette énergie, ce fuel, vous rend gouteux, obèse, ou cancéreux, ou inversement, vous rend

cachectique, c'est-à-dire dénutri, c'est qu'il n'est pas bon.

Depuis la guerre, des habitudes alimentaires ont été prises, trop riches en calories et en protéines. Il faut prendre cela en compte et donner une alimentation qui rend moins malade et diminue ainsi l'incidence du cancer.

Quelle est **l'alternative** ? Il faut d'une façon générale **changer d'alimentation** : il faut manger moins et de meilleure qualité ; ne pas parler régimes ou interdits, mais plutôt de réglage alimentaire ou diète (méditerranéenne ou crétoise par exemple). 4 fruits par jour, diminution importante des yaourts, viandes rouges, charcuteries, pâtés. Soit diminuer tout ce qui vient des bovins. Préférer les fromages de chèvre ou de brebis.

Et le calcium **vous dira-t-on** ? Sachez que nous sommes des mammifères et la vache pour faire des litres de lait et de calcium ne mange aucun laitage et seulement de l'herbe !!!

Donc il faut mettre l'accent sur l'alimentation plus végétale : augmenter salades, tomates, choux, brocolis, radis, navets, cresson, plantes et aromates, et aussi plus d'huile d'olive qui est un bon transporteur du calcium vers les os.

Et **qu'en est-il du bio** ? Une étude du Centre anti-cancéreux de Montpellier nommé **ABARAC**, est un protocole mis au point pendant deux ans et demi à la demande des patients et en partenariat avec **l'INSERM** sur les bénéfices ou non du bio, de l'agriculture raisonnée ou de l'agriculture conventionnelle. Le bio est supérieur à toutes les autres alimentations.

Cette étude précise porte sur vingt aliments de consommation courante: pommes, vin, pain, œufs, lait, fromages... **Les résultats sont dosés** :

a/ en micro-nutriments positifs pour la santé : vitamines, minéraux etc...

b/ en micro-nutriments négatifs : les produits dits phyto-sanitaires c.a.d. les pesticides, insecticides.

Et puis nous avons comparé AB (Agriculture Bio) AR (Agriculture Raisonnée) et AC (Agriculture Conventionnelle).

« **Le bio est en tête partout**, nous dit le Pr Joyeux, *moi qui n'avais aucune idée sur cette question.* » Le bio apporte sans conteste quantité et qualité accrues en vitamines et minéraux. Le poulet de plein air, quant à lui, a 3 fois plus de viande que le poulet conventionnel de batterie.

Et les œufs bio ont une meilleure qualité de répartition des acides gras et moins de produits toxiques que les autres.

Il y a à prendre de **bonnes habitudes globales** notamment quant à l'eau, boire plus ou moins 1 litre à 1 litre et demi par jour, adoptant la quantité au cas par cas.

Un signe très simple : si vos urines sont foncées et malodorantes, vous ne buvez pas assez.

Si vous pincez votre peau et qu'elle est fine comme du papier de cigarette, vous êtes déshydratés.

Le vin : un verre de bon vin à chaque repas : le rouge a un peu plus de calcium que le blanc.

Les jus de **fruits frais** sont les meilleurs apéritifs.

Le thé vert est une boisson intéressante. Elle est excellente pour la santé, intéressante par l'apport des polyphénols et flavonoïdes, qui fonctionnent comme anti-oxydants.

Polyphénols = anti-rouille.

On trouve également ces polyphénols dans le vin (les tanins), dans les fruits (avec les vitamines, vitamine C...).

Les **phytohormones** dont votre corps a besoin, il les fabrique à partir des éléments fruits et légumes ; en effet c'est à partir de ces mêmes aliments que la femme fait ses phyto-oestrogènes et que l'homme fait de la phyto-testostérone.

Ces aliments sont là pour la prévention de la santé ; l'organisme a des clés, des enzymes, et à partir d'un aliment, il est à même de le transformer en des produits différents indispensables à la vie et notamment à l'heure de la ménopause et aussi de l'andropause.

Rappelons enfin l'**importance des fibres** (fruits et légumes) dans la « **fonction déchetterie** » qui permettent de stimuler l'évacuation des déchets ; et aussi des huiles comme l'huile d'olive qui ont un rôle de chasse au niveau de la vésicule biliaire et de l'élimination.

Le **déficit de véritable activité physique** : Nous ne bougeons pas assez. Un **exercice régulier**, à bonne allure, quasi quotidiennement est important. Ou encore une activité sportive trois fois par semaine car elle diminue la « masse grasse » en excès, qui a des effets hormonaux délétères et réduit à ce titre le cancer du sein, augmentant la « masse maigre » (musculaire). Il est démontré qu'une activité physique poussée stimule les cellules osseuses appelées ostéoblastes, qui fixent le calcium et contribuent à la bonne solidité des os.

Les observations de l'**ethnomédecine** sont instructives. Il faut citer les études de terrain du **Dr**

JEAN-PIERRE WILLEM, pionnier de l'action humanitaire d'après-guerre, assistant du Dr. Albert Schweitzer à Lambaréné au Gabon, Président de Médecins aux Pieds Nus, qui parcourt la planète depuis plus de trente ans, rapporte aussi l'existence de peuples sans maladie dégénérative, cancer, maladies cardio-vasculaires, obésité, etc voire de peuples centenaires ... Ces peuples s'adonnent du fait de leur milieu de vie à une restriction alimentaire. Nous fûmes très heureux il y a encore quelque temps d'avoir en France notre centenaire Mme Jeanne Calmant qui a fêté ses 120 ans, et dont le secret était, nous dit J.P Willem, de manger peu.

Mais de par le monde, des peuples s'offrent des records de longévité : les Hunzas au Nord Pakistan, très peu touchés par les cancers, ou les Indiens Hopis en Arizona, vivent de façon frugale compte tenu de leur biotope. Leur régime alimentaire se compose essentiellement de céréales, de fruits, de légumes, pas ou peu de viande et produits laitiers peu abondants. Egalement les Indiens de Vilcabamba dans la Cordillère des Andes, Vallée des Centenaires. Les Abkases dans le Caucase russe... Outre de respirer un air pur, de boire de l'eau de rivière riche en sels minéraux et oligo-éléments de leur biotope, leur repas sont frugaux, faibles en sucres, graisses et viandes.

La **diète crétoise** est évoquée par de nombreux spécialistes et les observations et les analyses du **Dr ANDRE BURCKEL**, biologiste, sur les pratiques alimentaires méditerranéennes participent à l'identification des nutriments protecteurs de la santé. Les crétois bénéficient d'une longévité remarquable due à leur mode de vie et d'alimentation composée essentiellement de beaucoup de légumes feuilles, de légumes secs, de fruits en nombre, d'huiles vierges de première pression à froid (colza, pépin de raisin, olive), de vin rouge (un verre par jour) apportant des quantités importantes d'anti-oxydant dont l'effet protecteur est maintenant connu dans les maladies cardio-vasculaires ; peu de viande et de fromage, évitant les graisses animales saturées.

Au total, il apparaît que 30 à 40% des cancers peuvent être évités par l'alimentation. Au-delà de la théorie, il appartient à chacun de « mettre en pratique » ; et comme dit le Dr Serge Hercberg, à propos de l'étude suvimax, nous avons là des observations et des études qui constituent des outils pour des actions de santé publique en médecine préventive, et aussi bien sûr, co-factoriellement, en médecine curative.

Michel FABRE

Bibliographie :

- « L'alimentation ou la troisième médecine » Dr. J. Seignalet. Ed. F.X de Guibert.

- « Prévenir le cancer du sein ». Pr. Henri Joyeux. Ed. F.X. de Guibert
- « Femme si vous saviez » Pr. Henri Joyeux. Ed. F.X. de Guibert
- « Régime crétois : mode d'emploi ». Dr. A. Burckel, biologiste. Ed. Olivier Laurens
- "Le secret des peuples sans cancer" Dr. JP Willem. Ed. du Dauphin
- et aussi « Le lait une sacrée vacherie ? » Dr. Nicolas Leberre. Ed. Charles Corlet
- « Le programme de longue vie » Dr. Jean-Pierre Curtay et Thierry Souccar. Ed. du Seuil.

« Si vous ne changez pas maintenant vous ne changerez jamais parce que le changement remis au lendemain ne sera qu'une modification et non une transformation. Une transformation ne peut se produire qu'immédiatement ; la révolution est maintenant, non demain. Demain est pour l'esprit paresseux, apathique, indifférent. »

Krishnamurti
La première et dernière liberté

L'AMOUR A L'ORIGINE

ou

LES TEMPS DE LA GROSSESSE

Au cours du premier mois de la grossesse, au début d'une grande aventure que peut représenter la vie d'un être humain, l'émotion est grande ! Véritable hymne à la vie, le premier souffle se savoure dans toute la sensibilité du corps et de l'esprit, dès les premiers instants. Au commencement, à l'origine d'une nouvelle vie, c'est un hymne à la joie, qui, bien souvent et heureusement, fait vibrer le cœur de la future maman. C'est la joie de **se relier**, par ce premier souffle qui unit la mère et l'enfant, qui constitue la pratique de ce premier mois, à vivre au-dedans de soi, en pleine conscience.

Au cours du deuxième mois, un échange entre le petit embryon et sa mère en devenir s'établit sur les fondements du **bien être conscientisé**. Ce bien être, aussi pleinement vécu que possible, constitue une source de bienfaits, dans laquelle l'embryon va se développer. Au tout début de sa formation, il profite de tout ce qui lui est donné en nourriture du corps et de l'esprit. Les états de bien être vécus par sa mère, sont profitables à son corps comme à sa psyché. L'un et l'autre bénéficient de l'échange, entre celle qui donne du bien être et celui qui le reçoit.

Pendant le troisième mois, la pratique met en conscience la richesse du meilleur de soi-même, à vivre et ressentir dans l'instant présent, pour pouvoir être communiquée au fœtus. **Le meilleur de soi-même**, (existant et se vivant au fond de soi), représente le **lieu privilégié** pour **vivre et faire vivre à son enfant**, le meilleur de la maternité. Cette première résidence en soi, où ce qui se vit au-dedans est la plus belle des **créations**, ceci reste à **observer** et à **réaliser**, pour pouvoir le vivre et le faire vivre.

Lors du quatrième mois, nous évoquons la **valeur de l'échange** entre père, mère et enfant, où chacun, grâce à l'autre, va devenir quelqu'un d'autre. L'inter-relation **tripartite** se transforme avec le temps, à condition que l'on prenne le temps nécessaire pour la nourrir de sa pleine conscience. Dans cet état de plénitude partagée, l'unité père mère enfant, peut s'installer, dans la plus intime et profonde discrétion. Dans le fruit de leur amour, se retrouvent unis le père et la mère. Le bébé devient **le centre, le lien unificateur** d'une extraordinaire **métamorphose** vécue par chacun.

Pendant le cinquième mois, nous approfondissons le lien affectif, grâce à la pratique de la **qualité de présence** à soi-même et à l'enfant. Le contact se développe autour de **l'attention bienveillante et sensible** posée sur le bébé. Véritable fil conducteur, ce regard observateur et créateur, devient le constructeur de la relation à soi-même et au bébé. Chaque instant à vivre est précieux, parce qu'il est unique ! En symbiose, mère et enfant partagent ces moments inoubliables de **métamorphose**, à vivre en pleine conscience dans l'instant présent.

Au cours du sixième mois, nous expérimentons **l'intimité** des deux **corps subtils** de la mère et de l'enfant, à travers leurs **sensibilités**. L'un et l'autre sont **touchés** par leur qualité de présence respective. Qualité où se **libère** un bouquet de sentiments, d'émotions et de sensations spontanées. Ceci grâce à la pratique épanouissante de la pleine conscience. Cette communion par le **ressenti**, est d'une richesse irremplaçable, à vivre et à revivre chaque jour. Sans retenues, sans dispersions, sans échappatoires dans des choses futiles.

Lors du septième mois, nous développons l'importance de **l'autonomie intérieure**. Si utile pour prendre du **recul**, face aux événements. L'autonomie intérieure sera on ne peut plus importante, pendant

l'accouchement. Il est souhaitable de nous y préparer, jour après jour, au cours du 7ème mois. L'autonomie intérieure, concentre, rassemble et rappelle tous les éléments qui ont **donné accès au bien être essentiel**, pendant les six mois précédents. Elle s'exerce principalement sur les sensations relaxantes à vivre. Et sur la **confiance, vécue en pleine conscience**, dans l'instant présent.

Pendant le huitième mois, nous mobilisons un maximum de **concentration des ressources de la conscience**. Comme depuis le début, nous utilisons **l'impact de la visualisation créatrice**, à travers la **représentation** mentale. L'attention concentrée sur des images ou des symboles, **permet de les ressentir intérieurement**. La **sensibilité** s'en empare, les faits siennes et les vit comme telles, comme si elles étaient vivantes. Par le fait qu'elles sont vécues, elles prennent vie dans le ressenti qui les ressent authentiquement. Nous préparons avec plus de précision, la représentation vécue de l'accouchement.

Au cours du neuvième mois, nous élargissons **les perceptions** mises en oeuvre précédemment. Par exemple, la force de concentration de la conscience, se compare à la force du rayonnement solaire, capable de traverser les nuages. Les nuages représentent les contractions musculaires lors de l'accouchement. La force de concentration de la conscience, associée aux mouvements fluides du souffle, crée l'image du **vide et du rayonnement** qui ouvrent le passage. Associé aux **perceptions constructives** de la maman, celles-ci aident l'enfant à se sentir **soutenu, conduit et guidé** dans sa venue au monde.

L'ensemble de ces pratiques sert de support à une **expérience unique** et profondément humaine. Elles prennent naissance dans la **sensibilité** de la mère et de l'enfant, magnifiquement **unis** dans **leur** venue au monde, en tant que mère et enfant. **Perceptions et vibrations**, vécues à l'unisson, sont **les forces** extraordinairement vivantes, qui sont **au coeur de la naissance** d'un être humain, et de la (re) naissance de sa mère ! C'est le prolongement de la vie, éternellement renouvelée. Le fondement de l'histoire de notre humanité

Marie-Thérèse STRUGE-MOORE
Psychologue sophrologue

Retrouvons Marie-Thérèse le **jeudi 11 décembre 2003 (20h30) au Café Cultures à Draveil** pour une conférence sur le thème de la grossesse :

« La grossesse n'est pas seulement un temps biologique, c'est le temps le plus psychologique qui soit. Dès l'origine, l'esprit est au sein du corps : c'est la mère, tournée vers l'enfant en elle, et c'est l'enfant qui a les moyens de faire sienne à jamais, cette première existence.

Acte d'amour dont la durée, la totalité et l'intensité excèdent tous les autres actes d'amour. Dans ce monde intérieur, au creux de la mère, la vie se donne et se prend toute, formant le lit où l'enfant rêve de naître.

M-T Sturge Moore, détaille chacun des temps de la grossesse. Elle les rend sensibles et aide à les vivre, bien qu'on soit au monde, bien que le monde n'aille pas toujours dans le même sens; bien qu'il impose souvent les dures réalités qu'il croit être la vraie réalité.

Malgré cela, la femme enceinte doit pouvoir vivre son amour intérieur: la grossesse est un rendez-vous précoce. M-T Sturge Moore propose de l'accompagner : rejoignant la future mère, et guidée par une magnifique intuition, elle va avec elle, à la rencontre de l'enfant qui, en son sein, apprend déjà les rudiments ou, plutôt, les fondements de l'amour »

Docteur Jean Marie DELASSUS
Chef du service de la clinique de maternologie de St-Cyr-l'Ecole

Dernière minute...

Jean-Christian Wilmes, sophrologue, intervenant et membre de notre association nous signale que le vendredi 21 novembre (19h30) à la salle des Antonins à Boussy St Antoine sera inauguré « l'Ecole de la Parentalité ». Une conférence interactive aura lieu « élevons nos enfants sans stress, quels moyens concrets ? ».

Contact au 01 69 00 00 05

P.A.F. 5€

Un Conseil d'administration s'est tenu le 6 novembre dernier. Il a été évoqué, entre autre, les prochaines manifestations pour 2004 : présentations de l'acupuncture, de la sophrologie et de l'ostéopathie (lieux et dates à préciser, Evry et/ou Etampes) ainsi qu'un débat à Boussy St Antoine (thème et date à préciser). Ces réunions seraient organisées en collaboration avec l'Université du temps Libre Evry et ACCESS Boussy.