



Association pour l'Alternative en Médecine

« Pour une information sur les médecines alternatives et complémentaires en faveur de leur reconnaissance et leur intégration dans les secteurs de la médecine libérale et hospitalière »

Numéro 15 novembre 2007

EDITO

« Grenelle de l'environnement » : le bilan.

Engagé le 21 mai dernier par le Président de la République, le « Grenelle de l'environnement » a permis, dès fin septembre, de dégager des propositions issues des groupes de travail. La consultation publique qui a suivi et les tables rondes finales permettent aujourd'hui de dresser un plan d'action de mesures concrètes et quantifiables recueillant un accord le plus large possible des participants.

Devant de constat rassurant, tout le monde semble content... Mais doit-on se réjouir des promesses qui ont été faites ?... Le constat objectif rend circonspect.

Tout d'abord, il est navrant que les **médecins libéraux** n'aient pas été conviés à ce « brainstorming » national ni au « banquet » médiatique. Effecteurs de terrain incontournables, quelle que soit la catastrophe future, ils sont proches des préoccupations des « gens ». Et personne n'a pensé qu'ils pourraient peut être avancer quelques idées pertinentes...

Ensuite, il est navrant que les professionnels de santé mettant en œuvre les **moyens thérapeutiques alternatifs** n'aient pas été consultés. Effecteurs de prévention et de soins incontournables, quelle que soit la pathologie, ils sont plébiscités par les citoyens. Et personne n'a pensé qu'ils pourraient peut être réveiller les consciences et faire des propositions constructives...

Enfin, il est navrant que la question de la **nutrition** n'ait pas été abordée. De part leur composition, quantitative et qualitative, ainsi que de leur pollution éventuelle, les aliments sont la principale source de dérèglement de l'organisme. Et personne n'a pensé leur faire une place de choix parmi les nombreux sujets abordés, alors que c'est le seul domaine qui dépend de la responsabilité individuelle du citoyen.

Alors ? « Grenelle de l'environnement » : le bilan ?

Tout reste à faire !...

Docteur Pierre Popowski

Résumés des intervenants du Forum de l'Association Pour l'Alternative en Médecine du samedi 6 octobre 2007 au théâtre Donald Cardwell à Draveil

Nutrition, santé et environnement : la menace insidieuse

**Dr Pierre Popowski Pédiatre – Homéopathe,
Président de l'APAM**

« Attendre d'en savoir assez pour agir en toute lumière,
c'est se condamner à l'inaction. » Jean Rostand

Pourquoi une menace ?...

- 30 000 décès anticipés/an sont liés à la pollution atmosphérique urbaine,
- Un doublement de la prévalence des maladies allergiques respiratoires est enregistré depuis 20 ans,
- 14 % des couples consultent pour des difficultés à concevoir, celles-ci pouvant être liées à des expositions à des substances toxiques pour la reproduction,
- Un million de travailleurs seraient exposés à des substances cancérigènes,
- Les risques liés aux expositions dans les locaux sont mal connus alors que la population y séjourne environ 80% de son temps,
- La qualité de l'eau dans le milieu naturel se dégrade,
- Depuis la seconde guerre mondiale, le nombre de décès provoqués par le cancer, en France, a **doublé : 150 000 morts par an !** La croissance de cette mortalité s'observe dans tous les pays industrialisés.
- 7 à 20 % des cancers seraient imputables avec certitude à des facteurs environnementaux, en particulier les tumeurs du SNC, du poumon et les lymphomes malins non – hodgkiniens¹

¹ Cancers prioritaires à surveiller et étudier en lien avec

- Mais les autorités sanitaires sont aujourd'hui encore **incapables de donner avec précision** les chiffres des nouveaux cas annuels de cancer et a fortiori de les analyser finement, car les 10 registres français du cancer à vocation généraliste ne concernent que 13% de la population.
- De plus, les autorités ont une fâcheuse tendance à **sous – estimer** la responsabilité de l'environnement dans la genèse des cancers. Par exemple, selon le dernier rapport de l'Académie Nationale de Médecine sur les causes du cancer en France, « *1 % au plus des décès par cancer peuvent être attribués avec certitude à la pollution* », alors que pour certains scientifiques, « *75% des cancers sont pour une part liés à l'environnement* »². Qui croire ?...
- à la tentation de désinformation de la part des industriels et des institutionnels
- La **méfiance** des citoyens est, à juste titre, alimentée par 6 funestes précédents :
 - « Sang contaminé »(1984)
 - « Vache folle »(1990)
 - « Hormone de croissance »(1992)
 - « Vaccin contre l'hépatite B » (1997)
 - « Canicule »(2003)
 - « THS³ » (2005)
- Aurait – on pu prévenir ces catastrophes sanitaires ? Oui :
 - En préchauffant le sang
 - En n'introduisant pas de cadavres d'animaux dans la chaîne alimentaire
 - En ne prélevant pas les hypophyses sur des cadavres humains
 - En en confiant pas la formation des médecins aux seuls laboratoires pharmaceutiques
 - En accompagnant les personnes fragiles
 - En écoutant les médecins homéopathes

Pour quelle réponse ?...

- Le budget alloué au PNSE en 2004 ne dépassait pas 30 millions d'euros par an dans un premier temps (85 M€ pour les mesures nouvelles sur les trois premières années 2004-2007). Le gouvernement promet par la suite (mais quand ?) 100 millions d'euros annuels.
- Un tel budget ne permet pas de combler le retard considérable pris par la France en matière d'épidémiologie et de toxicologie, deux disciplines sinistrées dans notre pays.
- Un grand nombre de nos maladies ne sont plus d'origine naturelle, mais artificielle, fabriquées en quelque sorte par l'homme lui-même.
- Le lien de causalité entre l'environnement et ces maladies repose sur très peu de données validées, car elles sont liées à des risques « émergents ».
- Les médecins se voient dans l'impossibilité de répondre à l'angoisse bien compréhensible des citoyens.
- Les libéraux, premiers acteurs de terrain en santé, ont une très faible implication actuelle en matière de santé – environnement.
- Selon une étude de l'URML Haute - Normandie 37.4 % des médecins pratiquant une **médecine à exercice particulier** contre 23.1 % des médecins ne pratiquant pas une médecine à exercice particulier pensent pouvoir apporter des réponses satisfaisantes aux questions posées par les patients sur les pathologies liées à l'environnement.

Pourquoi insidieuse...

- Parce qu'elle donne lieu :
 - à la méfiance de la part du public et des professionnels

l'environnement. Synthèse. InVS, 2006.

² Pr Belpomme, Actes des 2èmes rencontres parlementaires "santé et environnement", 2004.

Trois exemples tirés de l'actualité ou de la littérature scientifique

- Pollution alimentaire
- Laitages
- Pesticides

Pollution alimentaire : réalité ou « fiction apocalyptique » ?...

- Les scientifiques insistent sur l'impact des **additifs alimentaires**.
- Est-il normal que plusieurs colorants interdits dans d'autres pays (Etats-Unis, par exemple) car soupçonnés d'être mutagènes, comme les E 104, E 124, E 128, E 131, continuent d'être autorisés en France ?
- Est-il normal que la France soit le pays européen qui a autorisé le plus de **pesticides** ?
- L'alimentation joue, comme le montrent de très nombreuses études de par le monde, un rôle déterminant mais très complexe en matière de cancer. Mais nul ne peut dire aujourd'hui quelle proportion de nouveaux cancers inexplicables peut lui être imputée

Yaourt et cancer : faut-il encore consommer des yaourts ?...

- Plus on mange de yaourt, plus on risque d'être victime d'un **cancer de la prostate**. C'est la conclusion d'une étude française publiée en mars 2006⁴.

³ Endometrial cancer and hormone-replacement therapy in the Million Women Study *The Lancet* 2005; **365**:1543-1551)

⁴ Kesse E, Bertrais S, Astorg P, Jaouen A, Arnault N, Galan P, Hercberg S. : Dairy products, calcium and phosphorus intake, and the risk of prostate cancer: results of the French prospective

- L'analyse, publiée par le British Journal of Nutrition, portait sur 2776 hommes. Les chercheurs ont observé un risque accru de cancer chez les hommes qui consommaient le plus de laitages et de calcium par rapport à ceux qui en consommaient le moins
- Problèmes :
 - c'est la seizième étude à incriminer ainsi les laitages.
 - Le PNNS conseille de consommer chaque jour 3 à 4 laitages dans le but de promouvoir la santé osseuse.
 - Les laitages sont l'objet d'une promotion massive de l'industrie agro-alimentaire.

Faut-il encore consommer des yaourts et combien ?...

- L'École de santé publique de Harvard conseille simplement de « se procurer une à deux bonnes sources de calcium par jour » parmi lesquelles figurent l'eau minérale calcique, les légumes crucifères, les sardines, les amandes **ou** les laitages.
- Les laitages ne sont donc pas un passage obligé, mais une option.

Pesticides et cancers : qui croire ?...

- Rapport de l'Académie Nationale de Médecine sur les causes du cancer en France rendu le 13 septembre 2007 : « *En conclusion, le lien putatif entre pesticides et cancer ne repose sur aucune donnée solide* »
- Alors qu'à l'opposé, on trouve des rapports scientifiques qui affirment « *qu'à ce jour en Europe 92 substances actives pesticides sont classées cancérigènes possibles ou probable soit par l'UE ou l'Agence de Protection de l'Environnement des Etats Unis (US-EPA)⁵* »
- Ou : NOUVEL OBS 17.09.2007 PESTICIDES : Crise sanitaire « très grave » aux Antilles. Selon un cancérologue, le sol et l'eau de la Martinique et la Guadeloupe sont "empoisonnés" par les pesticides. Il a constaté que le taux des cancers de la prostate est majeur aux Antilles.
- Les scientifiques n'ont pas encore la preuve épidémiologique qu'ils sont liés au chlordécone, un produit que la France a interdit en 1990 sur son territoire, sauf... aux Antilles.
- Aucun lien démontré selon l'InVS. La plus grande fréquence absolue du cancer de la prostate aux Antilles par rapport à la métropole peut être expliquée par l'origine ethnique de la population.

SU.VI.MAX (Supplémentation en Vitamines et Minéraux Antioxydants) study. Br J Nutr. 2006 Mar;95(3):539-45.
⁵ « Dangerosité des matières actives et des spécialités commerciales phytosanitaires autorisées dans l'Union Européenne et en France. IEW/MDRGF. » 5 mai 2004.

Au total...

- La principale cause environnementale de maladies est la **pollution chimique**. Une étude parue dans le British Medical Journal en 2004 soulignait notamment que « Les facteurs environnementaux, notamment les substances chimiques, l'exposition aux ultraviolets ou à des radiations ionisantes, le tabac et la fumée de cuisson contribuent à 75 % de tous les cancers ».
- La principale pollution chimique reste la **pollution médicamenteuse**.
- La meilleure manière pour ne pas subir les effets de l'environnement nutritionnel est de préserver sa santé :
 - En essayant de la conserver lorsqu'on est en bonne santé (prévention primaire)
 - En essayant de la restaurer (grâce à des moyens alternatifs) lorsqu'elle est altérée (prévention secondaire)
- La **NUTRITION** reste le champ d'action principal en matière de prévention et de traitement des maladies humaines.

Rôle de la nutrition dans la thématique Santé - Environnement

- Passif :
 - Éviter les pollutions alimentaires = BIO
 - Éviter les erreurs quantitatives = OBESITE
 - Éviter les erreurs qualitatives = DIETETIQUE
- Actif :
 - Prise de conscience = RESPECT (« le corps que j'ai, le corps que je suis »)
 - Responsabilisation = ENGAGEMENT (participer à la lutte citoyenne)
 - Appropriation = CONVERSION (changer les comportements)

Monsieur le Président de la République, Jacques Chirac, a rappelé, lors du Sommet mondial de Johannesburg en septembre 2002, que le développement durable appelle un **changement de comportement de chacun** (citoyens, entreprises, collectivités territoriales, gouvernements, institutions internationales) face aux **menaces** qui pèsent sur les hommes et la planète (inégalités sociales, risques industriels et sanitaires, changements climatiques, perte de biodiversité...).

LE REGIME CRETOIS

Dr Udo Giavarini- Homéopathe

Le mot même de régime a une consonance péjorative, comme s'il évoquait avant tout un renoncement à certains plaisirs quotidiens. Aussi semble-t-il plus judicieux d'inciter à une modification des habitudes alimentaires.

A l'heure du langage statistique, on constate que les crétois jouissent d'une longévité bien plus importante que la moyenne du monde occidental, et que l'incidence des maladies cardiovasculaires et du cancer est très nettement inférieure à ce que nous connaissons dans nos pays. Même si les guerres ont épargné l'île, même si cette société paisible a de tous temps loué les bienfaits du sport et la fécondité de la terre, ce qui a traversé les siècles, c'est un mode d'alimentation bien particulier, inchangé depuis tout ce temps, exception faite de l'introduction plus récente des tomates et des agrumes.

En effet, les crétois sont les plus grands consommateurs de fruits et de légumes, ils mangent peu de viande (et surtout de la viande blanche), du poisson deux fois par semaine, le tout assaisonné d'huile d'olive. Les laitages se réduisent à des fromages de chèvre et de brebis, et une consommation modérée de vin rouge vient relever cette diététique hautement équilibrée.

Les scientifiques se sont intéressés depuis longtemps à ce régime crétois, et ont pu prouver que le taux de mortalité coronarienne était en Crète vingt fois inférieur à celui des pays industrialisés.

Ce régime est à rapprocher du régime méditerranéen, dont il se différencie cependant par plusieurs points, ce qui semble le rendre encore plus « efficace ». La consommation laitière se réduit aux seuls fromages (à l'exclusion du beurre, du lait, de la crème..), dont on sait qu'ils n'ont aucune incidence sur la mortalité coronarienne, car, associés au Calcium, ils seront éliminés directement par les selles. Mais la différence essentielle vient d'une consommation importante de pourpier, ainsi que de noix. Ces deux aliments jouent un rôle considérable dans la protection coronarienne, bien qu'ils n'aient pas d'incidence directe sur le taux de cholestérol. Une fois la maladie coronarienne installée, il n'existe pas de véritable traitement curatif. Le mieux est donc la PREVENTION. L'intérêt d'un régime alimentaire équilibré, associé à une hygiène de vie globale (un peu d'exercice physique quotidien !) semblent satisfaire au mieux ce besoin.

PETITE MISE AU POINT SUR LE CHOLESTEROL

Le danger artériel est en rapport avec l'athérosclérose : c'est la formation de plaques d'athérome qui se déposent dans la lumière artérielle, en en rétrécissant le débit sanguin (principe de l'hypertension artérielle). L'athérome est essentiellement lié au cholestérol, mais aggravé par d'autres facteurs tel le tabagisme.

Ces plaques deviennent réellement dangereuses s'il se surajoute un deuxième phénomène : elles entraînent une agrégation des plaquettes sanguines en formant un caillot, qui lui-même peut provoquer une thrombose, c'est-à-dire boucher l'artère. C'est le phénomène de l'infarctus. Celui-ci est indépendant de la taille de l'athérome (50% des infarctus se constituent avec un cholestérol normal !).

Ce cholestérol nous vient de lipides contenus dans certains aliments d'origine animale : le jaune d'œuf, la cervelle, le foie, le beurre, les crustacés, la charcuterie, les viandes rouges... ainsi nous absorbons en moyenne 500

mg de cholestérol par jour, dont la moitié est absorbée par la digestion. Mais l'organisme en fabrique 700 mg, car ce cholestérol constitue la base de la plupart de nos hormones.

Le cholestérol ne circule pas dans le sang à l'état pur. Il doit pour cela être lié à des véhicules que sont les LIPOPROTEINES. Les lipoprotéines LDL le transportent du foie vers les organes, en fonction de leurs besoins. Les lipoprotéines HDL ramènent le cholestérol des cellules vers le foie, qui se chargera de les éliminer, ou de les recycler. Ce sont donc elles qui purifient le sang. D'où les notions de « bon » et de « mauvais » cholestérol.

Ainsi, quand le LDL domine, le cholestérol va commencer à se déposer sur les parois artérielles. C'est donc le dosage de ces lipoprotéines qui donnera un véritable reflet du risque cardiovasculaire. Un taux élevé de HDL aura ainsi un rôle protecteur.

Or, ces deux taux sont peu influencés par le cholestérol consommé dans l'alimentation. En effet, l'auto fabrication diminue quand les apports extérieurs augmentent.

Donc le cholestérol seul, dit total, ne doit pas être un épouvantail.

Revenons au problème des graisses, ou des acides gras (AG). Certains d'entre eux sont apportés uniquement par l'alimentation, d'autres sont synthétisés par l'organisme. Il en existe trois grandes familles :

-les AG saturés, qui entraînent l'élévation du LDL cholestérol, jouant ainsi un rôle néfaste sur nos artères

-les AG mono-insaturés et poly-insaturés exerçant une bonne influence. Ainsi, l'acide linoléique fait baisser le taux de LDL, mais aussi celui de HDL, et il s'oxyde facilement. L'acide alpha-linoléique en revanche, augmente le taux de HDL, et fait baisser celui de LDL. De plus, il joue un rôle capital d'antiagrégant plaquettaire, donc d'anticaillot ! Donc, il évite l'infarctus.

Mais ces deux AG ne sont pas fabriqués par l'organisme. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

Or, les deux aliments qui en apportent le plus sont : le pourpier (qui en contient 60% !), et les noix.

L'huile d'olive contient très peu d'acide alpha-linoléique. Tout ce détour pour expliquer l'exception crétoise de manière scientifique, et aussi sa supériorité par rapport au régime méditerranéen.

Mais ne consommer que ces substances serait un non-sens. Le régime crétois constitue en effet un ensemble harmonieux, dont le pourpier ne constitue que la pierre angulaire.

De plus, le pourpier n'est pas véritablement intégré dans nos habitudes de consommation, et ne fait partie de notre culture alimentaire.

Par chance, il existe une parade au pourpier : c'est l'huile de Colza. Elle sera un assaisonnement idéal pour les crudités et les légumes cuits.

Il ne s'agit donc pas de bannir les AG de l'alimentation, mais de les apporter en juste équilibre (25, 50, 25%)

respectivement). Le régime crétois remplit parfaitement cette fonction.

En fait, les lipoprotéines LDL ne présentent pas un danger en elles-mêmes, mais c'est leur oxydation qui provoque l'athérome. D'où l'intérêt d'apports d'antioxydants (vit. E), et de composés non vitaminiques comme les polyphénols, très présents dans le vin rouge !

Il n'échappera à personne que, de nos jours, le mot d'ordre est à l'uniformisation, et les modes alimentaires n'y échappent pas. On constate ainsi que l'Italie du Sud a adopté les habitudes de celle du Nord, qu'à Marseille on mange comme à Lille, et que même la Crète s'occidentalise ! Qu'importe, le modèle est posé, et il incombe à chacun de s'en approcher ou non, à condition d'en avoir été informé.

LES BASES DU REGIME CRETOIS

Il s'agit avant tout d'apporter peu d'AG saturés, en limitant les produits laitiers, la viande rouge, les produits de l'alimentation industrielle (charcuterie, chips, pâtisseries, desserts en boîte...). insister par contre sur les fruits, les légumes, les céréales complètes, qui apportent sucres lents, protéines, fibres et micronutriments.

- les sucres, nécessaire source d'énergie, en particulier pour le cerveau. Préférer les sucres lents aux sucres rapides, contenus dans le pain, les pommes de terre, les légumineuses. La part de sucres rapides ne devrait pas excéder 15% !
- les protéines, qui existent dans tous les aliments, animaux comme végétaux. Les protéines animales sont bien équilibrées, mais riches en AG saturés, surtout dans les viandes rouges. Les protéines végétales sont moins bien équilibrées, toutes ne contenant pas tous les acides aminés. Il convient donc de les associer : couscous avec pois chiches, lentilles avec riz...
- les micronutriments constituent un ensemble de petits éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, mais qu'il ne peut fabriquer par lui-même. Ce sont des oligoéléments, des vitamines, des AG, des acides aminés. Ils sont abondants dans les fruits et les légumes. Ils ont des fonctions antioxydantes, anti-inflammatoires, anti-âge, anticancéreuses. Certains déficits peuvent entraîner des maladies. Il est souvent intéressant de les combler par des suppléments.
- Les fibres alimentaires appartiennent à la classe des glucides. On les trouve dans les légumes secs, le pain complet. Elles ne sont pas digérées par l'intestin grêle, et parviennent ainsi dans le côlon, où elles vont

augmenter le volume d'eau, et donc favoriser le transit intestinal.

- Beaucoup d'autres éléments sont bénéfiques :
 - . l'ail, apporte vitamine C, est cardioprotecteur et hypotenseur
 - . l'avocat, un aliment très complet, avec en plus des vertus antibiotiques
 - . l'avoine diminue la glycémie, régule la thyroïde, la peau, les hormones sexuelles
 - . la carotte régule l'intestin, apporte de la vit. A
 - . les céréales complètes apportent beaucoup de fibres, à condition d'être bien tolérées.
 - . la choucroute et les choux possèdent beaucoup d'éléments détoxifiants (cancer du côlon), des lactobactéries (fermentation), des vit. B, AA
 - . le cresson, le radis noir, le raifort agissent favorablement sur la peau, le foie, les intestins et le poumon
 - . les crucifères (brocolis, choux de Bruxelles, chou-fleur) préviennent le cancer du sein
 - . le fenouil apporte du Soufre, du Potassium, du Calcium
 - . les graines germées sont très riches en Acides Aminés, AG, vitamines et minéraux (pas plus de 1-3 fois par semaine).
 - . les légumineuses apportent sucres lents, protéines, vitamines, fibres. Il faut les tremper, les cuire longtemps, et les mastiquer abondamment.
 - . les myrtilles sont vasoprotectrices
 - . l'oignon élimine les toxines (quercétine), baisse le cholestérol
 - . le pissenlit est très antioxydant
 - . le soja contient 35% de protéines, 18% de lipides et 10 acides aminés essentiels
 - . le thé contient beaucoup de caféine, le vin des phénols

PREPARATION DES ALIMENTS

- éplucher, rincer et tremper : ne pas découper les fruits à l'avance (moisissures, bactéries), les éplucher largement (moisissures, pesticides, polluants).
- Le salage (viandes, poissons), peut entraîner la formation de produits cancérigènes
- La cuisson à la vapeur est la meilleure façon de cuire les légumes (rapide, économique, détoxifiante : jeter l'eau !). Même les viandes et les poissons peuvent profiter de cette cuisson (en fines tranches).
- La cuisson bouillie, idéale pour les soupes et les bouillies, mais entraîne une dilution des micronutriments pour les légumes.
- La cuisson à l'autocuiseur, à 180°C, dénature les aliments, voire les protéines. A ne pas utiliser tous les jours.

- La cuisson à l'étouffée et à l'étuvée conserve les sels minéraux et les vitamines.
- La cuisson en papillotes est une cuisson saine à condition d'utiliser du papier sulfurisé et non de l'aluminium
- Le micro-ondes ne devrait pas être utilisé pour les cuissons. Souvent les cuissons sont différentes entre intérieur et extérieur de l'aliment, et on ne connaît pas l'effet de l'agitation sur la structure des molécules d'eau et des aliments. Le sujet reste très controversé.
- Les grillades au barbecue sont à éviter, car la combustion directe des aliments semble créer des substances cancérigènes. Il faut éviter les températures supérieures à 250°C.
- La congélation et la surgélation sont un bon moyen pour conserver la nature des aliments et leur saveur, à condition de ne pas rompre la chaîne du froid...

Pour terminer, il convient de souligner l'intérêt des produits biologiques, car leur mode de culture élimine pour une grande part tous les éléments toxiques utilisés pour les cultures intensives. Il ne faut pas confondre beau et bon !

IMPORTANCE DU SYSTÈME DIGESTIF DANS LE TRAITEMENT OSTÉOPATHIQUE

Pierre Rémy- Ostéopathe

L'importance du système digestif dans le traitement ostéopathique est apparue très tôt dans le concept de cette médecine. En effet, A.T STILL, le fondateur de l'ostéopathie en 1874, fit très vite sa réputation sur la prise en charge des troubles fonctionnels de l'abdomen (diarrhées, constipations, colites spasmodiques...). Ces premières démarches dans le traitement de la sphère digestive étaient intuitives et reposaient sur de très bonnes connaissances anatomiques. Il fallut attendre les années 70 et la publication des travaux d'Irwin KORR⁶ pour avoir un support scientifique au travail ostéopathique sur l'abdomen. Par la suite, de nombreux écrits sont venus compléter ceux d'Irwin KORR dont ceux du Français Jean-Pierre BARRAL.

Les travaux d'Irwin KORR sont d'une grande importance dans la compréhension du concept ostéopathique. En effet, l'auteur démontre de manière scientifique les éléments suivants :

1. La perte de mobilité au niveau d'une vertèbre, peut perturber l'influx nerveux des nerfs destinés aux organes de l'abdomen⁷.

⁶ « Bases physiologiques de l'ostéopathie » publiées en 1976

⁷ Au niveau de chaque vertèbre dorsale, cervicale et sacrée sortent du canal rachidien des nerfs dont certains sont destinés aux organes de

2. Le dysfonctionnement d'un organe de l'abdomen peut modifier l'influx nerveux en retour sur l'axe rachidien, et provoquer ainsi une modification des tissus en regard des vertèbres correspondantes à l'organe.
3. Lorsque l'ostéopathe redonne de la mobilité aux vertèbres ou aux organes, les influx nerveux ont tendance à se normaliser.

Le concept ostéopathique repose sur le lien « structure-fonction » :

1. Le corps est constitué de structures anatomiques (ligaments, muscles, nerfs, organes viscéraux...) qui ont tous une fonction à remplir.
2. L'ostéopathe considère que pour qu'une structure puisse correctement remplir sa fonction, il faut qu'elle soit mobile dans les trois plans de l'espace, qu'elle soit bien vascularisée et parfaitement innervée.
3. Si le fonctionnement est correct la structure sera de bonne qualité.

Ainsi, l'ostéopathe s'appliquera dans son traitement, à redonner de la mobilité aux différents tissus du corps et à libérer les axes vasculaires et nerveux de toutes tensions. En suivant ce modèle, nous développerons le traitement « standard » proposé pour un dysfonctionnement de l'estomac.

- Premier temps : redonner de la mobilité à l'estomac. Pour cela l'ostéopathe devra travailler l'estomac par rapport au foie, au premier duodénum, au diaphragme et au gros intestin.
- Deuxième temps : libérer les axes vasculaires de toutes tensions. Le praticien cherchera à redonner de la mobilité au niveau de la douzième vertèbre dorsale et de la première lombaire ainsi qu'au niveau des piliers du diaphragme.
- Troisième temps : Libérer les axes neurologiques. L'ostéopathe devra vérifier le bon fonctionnement de la cinquième vertèbre dorsale (afin d'améliorer l'innervation sympathique), de la base du crâne et de la clavicule.

Cet exemple simplifié permet de bien percevoir deux notions essentielles du concept ostéopathique : La prise en charge dans sa globalité du patient et les répercussions à distance d'un dysfonctionnement.

Mais l'influence du système digestif sur l'ensemble du corps ne se fait pas que sur des liens neurologiques ou vasculaires. En effet, chaque organe de l'abdomen est relié à une ou plusieurs chaînes musculaires, et toute perte de mobilité ou un mauvais fonctionnement d'un viscère aura une répercussion sur cette chaîne. Ainsi, le foie pourra provoquer des douleurs à distance sur l'épaule

l'abdomen, il s'agit de nerfs sympathiques au niveau dorsal, cervical et sacré et des nerfs parasympathiques au niveau crânien et sacré.

droite ou au niveau des cervicales côté droit.
Cette approche succincte de l'influence du système digestif sur l'ensemble de notre organisme, doit nous faire comprendre que pour prendre soin de notre corps nous devons d'abord soigner ce que nous mettons dans notre assiette.

Comment avoir 80 % de résultats avec 20% d'effort ?

Dr Bao Le Tuan-Dermatologue

- Tout le monde sait qu'en améliorant son alimentation on améliore sa santé. Hippocrate ne disait-il pas déjà : « Que vos aliments soient vos médicaments ? ». Mais dans la vie courante, c'est-à-dire la vie où l'on court du matin au soir, nous manquons de temps.
- Nettoyez d'abord le côlon, puis cessez de l'engrasser, ensuite contrôlez l'efficacité, enfin allez plus loin.

Nettoyer le côlon : pourquoi et comment ?

a) Pourquoi devriez-vous nettoyer le côlon en premier ?

Le tube digestif fait une dizaine de mètres de long chez l'adulte et vous vous contentez de nettoyer les 7 premiers centimètres en vous brossant les dents.

Quel est l'état de votre côlon ? C'est un tuyau encrassé par des dizaines d'années d'usage que vous ne pensez pas à nettoyer. Imaginez l'état de vos dents non brossées durant tout ce temps. Le côlon fait 7 cm de diamètre chez l'adulte mais son diamètre intérieur, c'est-à-dire sa lumière est réduite en absence de nettoyage et encore plus chez les constipés. De tous temps et en tous lieux, dans toutes traditions, nos grands-mères et leurs mères avant elles faisaient déjà des purges pour nettoyer le tube digestif deux fois par an.

Le côlon est un des 5 émonctoires classiques avec le foie, les poumons, les reins, et la peau. En fait il y en a 6 avec les muqueuses. Pour simplifier le côlon élimine les substances solides, le foie élimine les substances colloïdes grasses, les poumons les gaz, les reins les substances cristallines, les muqueuses les substances colloïdes liquides ou mucosités. La peau peut suppléer à toutes ces fonctions.

Quel est le rapport du côlon avec la peau ? Côlon, peau et poumon sont liés car ce sont tous des épithéliums qui nous séparent du monde extérieur. L'état de la peau est le reflet du côlon. Saine et lisse chez le nourrisson, elle devient tachetée, recouverte d'irrégularités, de tumeurs bénignes voire malignes avec l'âge. Une surcharge du côlon va se décharger sur la peau. Toute affection cutanée peut être améliorée par un nettoyage du côlon, qu'elle soit infectieuse, métabolique ou tumorale. Chaque fois que votre peau est sèche, vous avez appris à la graisser par des crèmes. Or c'est le message de votre corps pour vous dire qu'il vous manque des huiles à l'intérieur, notamment l'acide gamma (γ)-linoléique qui est une vitamine F, de

la série des oméga-6 (ω 6). En déficit, la peau est sèche mais surtout l'épithélium monocouche du côlon n'est plus jointif. Car l'huile contribue à la souplesse de la paroi des cellules épithéliales au même titre que les oméga-3 (ω 3) bien connus.

La proximité du côlon avec la vessie, le système génital féminin, la prostate d'un côté, les psoas-iliaques, muscle poubelle par excellence du corps de l'autre côté, fait que toute infection uro-génitale sera également améliorée ou prévenue par un côlon sain. De même tout lumbago sera soulagé par un nettoyage du côlon.

Quel est le rapport du côlon avec l'immunité ? Très peu de personnes réalisent que le système immunitaire est le plus mis à contribution au niveau du côlon. Sur le plan de sa structure, étalé le tube digestif avec ses villosités et ses microvillosités mesure autant qu'un terrain de foot. Le côlon étalé fait autant qu'un terrain de tennis. C'est l'endroit où est concentrée la quasi totalité des bactéries et des champignons dans un corps soit 2 à 3 kg chez un adulte. Or seule une fine monocouche de cellules jointives de 8 μ (microns) sépare votre milieu intérieur des selles ! Tout ralentissement du transit, toute constipation avec stagnation de matières fécales va faire résorber toutes les toxines. Toute lésion (trou) ou inflammation (porosité) de la paroi va faire pénétrer des bactéries et des molécules étrangères dans votre organisme. Votre corps va passer tout son temps à vous nettoyer, à vous désencrasser. Ceci au moins 3 fois par jour pendant des années et des années avant de manifester une maladie pour vous signaler le problème.

Quel est le rapport entre le côlon avec le cerveau ? Fermentation, encrassement du côlon, mauvais état de la paroi colique font rentrer dans la circulation des neuropeptides qui perturbent le comportement des enfants. Les enfants hyperactifs sont toujours améliorés par une meilleure alimentation.

Quelle est la fréquence normale des selles ? Physiologiquement existe un réflexe d'exonération, c'est-à-dire une envie d'aller à la selle 20 à 30 mn après chaque repas. Passée la période de maturation du tube digestif, un bébé fait ses besoins dans les 20 minutes après le repas. Avec l'âge et en vivant en Occident, vous avez perdu ce réflexe. Pourquoi ? D'une part nous mangeons moins de légumes, de fruits et de fibres. D'autre part nous mangeons des aliments qui collent à la paroi, notamment les produits laitiers et les pains blancs trafiqués, ensuite nous y accordons peu d'intérêt. Les selles sont considérées comme matières à passer sous silence. Enfin s'il faut choisir entre le travail, le train, les enfants à l'école, une bonne émission télé et l'envie d'aller aux toilettes, vous choisissez toujours de serrer les fesses et de reporter le besoin, jusqu'à ce qu'il soit impérieux. Pour terminer, il est extrêmement difficile d'aller à la selle à l'extérieur. Les toilettes sont sales ou il n'y a pas de papier et à l'école ou au travail nous ne disposons que d'une toilette pour 20 personnes. N'oublions pas le stress que tout le monde connaît, qui inhibe le péristaltisme intestinal, ralentit le transit du bol alimentaire et fécal, augmente la fermentation. Et pendant ce temps-là le côlon

résorbe toutes les toxines. En comparaison dans les communautés traditionnelles en Asie ou en Afrique, les selles sont 3 fois plus volumineuses et la fréquence reste 3 fois par jour ou 21 fois par semaine. En France moins de 20 % des gens vont à la selle au moins une fois par jour, c'est-à-dire 365 fois par an. Dans la plupart des livres ou des articles actuels la constipation est définie comme une fréquence de selles inférieure à 3 par semaine. En France il y a 15 000 nouveaux cas de cancer du côlon par an et autant de cancer du rectum et des nouveaux cancers de la prostate par centaines de milliers, cas qui ne se voient pas dans les sociétés traditionnelles. Après avoir nettoyé le côlon puis évité les aliments qui collent à la paroi la majorité des constipations disparaissent.

Est-il normal d'avoir des ballonnements ou des gaz ? Physiologiquement nous n'avons pas de ballonnements ni de gaz car nous sommes déjà capables de résorber une dizaine de litres de gaz digestifs par jour.

Les gaz résultent de la fermentation essentiellement des sucres. Quand ils sentent en plus c'est dû à la putréfaction notamment des protéines. Si nous en avons c'est que nous avons dépassé nos capacités de nettoyage.

Combinaisons alimentaires. Peu de médecins connaissent les combinaisons alimentaires pour ne les avoir jamais étudiées ou expérimentées. Il existe 3 principes et 4 règles essentielles.

Premier principe : Le tube digestif est comme un tunnel. Vous ne pouvez pas dépasser le véhicule précédent tant qu'il n'est pas sorti par l'autre extrémité. Qui dit attente dit fermentation dans votre tube digestif, dit gaz, résorption des toxines et bactéries, travail excessif de votre système immunitaire, encrassement de votre corps et au mieux vieillissement prématuré sinon maladie.

Deuxième principe : Ne mélangez pas les aliments à digestion en pH alcalin avec ceux à digestion en pH acide, surtout si vous mâchez peu ou mal. Les légumes se digèrent aussi bien en pH alcalin qu'en pH acide. Les féculents – pain, pâtes, semoule, boulgour, riz, millet, quinoa, sarrasin, pomme de terre, patate douce... – se digèrent en pH alcalin. Les protéines – viande, charcuterie, poulet, poisson, fruit de mer, œuf, fromage, yaourt... – se digèrent en pH acide. Si vous mélangez dans la même bouchée un féculent et une protéine, vous allez provoquer une réaction chimique. Arrivés dans le duodénum, le contact du premier fait déclencher un signal de neutralisation du pH gastrique acide, mais le contact du second donne l'ordre inverse. Le bol alimentaire fait du sur place car il ne peut avancer que si le précédent est digéré. En attendant il fermente à 37°C et à saturation d'humidité. Bonjour les gaz !!! Les légumes secs ou légumineuses comme le haricot, le soja, le pois chiche, la lentille... sont un mélange de féculent et de protéine ont toujours tendance à donner des gaz aussi toutes les cuisines traditionnelles y rajoutent des épices, riches en huiles essentielles capables de les neutraliser et les rendre plus digestes.

Troisième principe : Tout le monde n'a pas le même feu digestif. Certains sont plus gâtés de naissance. Ils se reconnaissent à leur ventre plat et à leur grand appétit. Les

autres pourront augmenter leur feu digestif en pratiquant du yoga avec ses asanas ou postures pour mieux digérer. Les enfants n'ont pas une capacité infinie de digérer les féculents. Trois fois par jour, matin, midi et soir suffisent. Au-delà ils vont fermenter. Notre capacité diminue avec la journée, avec les saisons du printemps à l'hiver, avec l'âge et avec les maladies. Trop de fruits frais ou trop de légumes frais peut donner des gaz si votre feu digestif est faible. Votre feu digestif est comparable à un feu de cheminée. Petit il est alimenté par du petit bois, puissant il pourra brûler des grosses bûches mais pas l'inverse sinon il peut même s'éteindre.

Première règle : Prenez tous les fruits frais qui se digèrent le plus vite, 2h avant le repas soit en pratique vers 10 heures ou 17 heures. Un fruit en compote peut se prendre pendant le repas ou à la fin.

Deuxième règle : Prenez toutes les crudités au début du repas, sans les mélanger avec d'autres aliments cuits. En pratique, prenez les feuilles de salade, les carottes râpées crues au début du repas.

Troisième règle : Prenez d'abord les féculents avec une partie des légumes, puis les légumes secs avec l'autre partie des légumes et enfin les protéines avec la dernière partie des légumes.

Quatrième règle : Ne terminez pas un repas comportant un féculent avec un yaourt acide qui bloquerait la digestion du féculent. Prenez le yaourt au besoin après les fruits frais de 17h.

Il y a 10 règles qu'il serait fastidieux à énumérer. Les trois premières règles suivies donnent déjà 80 % des résultats.

b) Comment nettoyer ? — Avec du Nigari.

Présentation. C'est du chlorure de magnésium naturel à 87 %. C'est un cofacteur extrêmement important dans un grand nombre de réactions enzymatiques. En manquer vous expose à toutes les maladies infectieuses, aux maladies cardiovasculaires et aux cancers, sans compter la fatigue, la déprime, etc.

Emploi. Acheté en magasin diététique, il revient à moins de 5 € le kilo et peut durer 5 ans.

Après dilution dans l'eau prenez un verre 30 mn avant un repas une seule fois par jour. Normalement 20 à 30 mn après la fin du repas vous avez envie d'aller à la selle. Vous vous présentez à la cuvette et avec une pression vous obtenez un long boudin. Ajustez le volume pour obtenir ce résultat. Pour un enfant il suffit de faire une règle de trois en fonction de son poids. En cas d'insuffisance rénale ou de grossesse, il faudra faire appel à votre médecin qui commencera avec des doses beaucoup plus faible de l'ordre de 20 à 40 ml. En cas de constipation importante auparavant (1, 2 ou 3 selles par semaine), il est parfois nécessaire de commencer par un lavement. Le lendemain des fêtes vous pouvez aussi prendre une dose efficace de Nigari.

Au début le liquide est amer, témoin de l'encrassement de votre corps. Avec l'usage l'amertume diminue et après 2 ou 3 cures il se boira sans difficulté. Le mot Nigari vient du japonais qui signifie « amer ».

Comment agit-il ? Votre côlon est comme une

cheminée que le Nigari va ramener en douceur.

Est-ce le seul moyen ? Le lavement colique est aussi un excellent moyen. L'hydrothérapie du côlon est souveraine, la cure Xantis une autre alternative, toutes deux beaucoup plus onéreuses.

Une fois que vous aurez nettoyé régulièrement votre côlon, il vous faudra aussi arrêter de l'encrasser sinon vous allez de nouveau réduire la lumière du côlon et résorber toutes les toxines.

Moins encrasser le corps

a) Groupes sanguins et alimentation

Un naturopathe américain, le Dr Peter J. d'Adamo en poursuivant le travail de son père, lui-même naturopathe a remarqué et confirmé les rapports entre le groupe sanguin et l'alimentation.

Quand vous êtes du groupe A vous avez des antigènes A sur la surface de toutes vos cellules et des anticorps anti B parmi les plus puissants de votre organisme. Vous ne supportez pas les antigènes B qui sont vos ennemis. Quand vous mangez des aliments qui contiennent des antigènes B vous allez tout de suite les agglutiner dans la lumière de votre intestin grêle, formant des grumeaux si gros qu'ils ne pourront pas traverser la muqueuse digestive. Ces grumeaux vont aller au côlon et fermenter, vous donner des gaz et/ou coller à votre paroi colique, vous encrassant et vous constipant. D'autre part vous devrez éviter les aliments qui contiennent des lectines anti A. Les lectines sont des protéines qui possèdent comme les anticorps 2 sites actifs qui les permettent d'agglutiner aussi. Pour résumer, mieux vaut éviter tout ce que votre corps ne peut digérer et tout ce qui lui est nuisible.

Si vous êtes du groupe O, vous avez des antigènes O et des anticorps anti A et anti B. Evitez les aliments qui contiennent des antigènes A et B et des lectines anti O.

Le raisonnement est semblable pour les groupes B, plus rare (16% de la population française) et AB, encore plus rare (3% de la population).

Il se trouve que le lait de vache est bourré d'antigènes B. Il ne sera jamais digeste pour quelqu'un du groupe A ou O – soit plus de 80 % d'entre vous en France – qui ont en commun des anticorps anti B. Il ne s'agit la plupart du temps pas d'allergie mais d'intolérance. Les produits laitiers à base de lait de vache vous encrassent en premier le corps. Le seul lait qui vous soit bénéfique est le lait maternel jusqu'au sevrage. Après quelques mois d'allaitement, c'est en broutant de l'herbe que le veau deviendra fort et puissant comme un taureau. Vous ne manquerez jamais de calcium car il en existe dans tout ce qui pousse sur terre. Vous le trouverez dans les légumes (**chou...**), les fruits (**raisin...**), les oléagineux (**sésame, amande...**), le poisson (**sardine** avec ses arêtes...) Aucun habitant du Tiers Monde, faible consommateur de lait de vache ne connaît l'ostéoporose qui est plus fréquente dans un pays consommateur de ce produit.

b) Réduisez votre consommation de produits laitiers à base de lait de vache surtout si vous souffrez

d'une de ces affections dont la liste n'est pas exhaustive :

1. Acné kystique pubertaire et plus tardive
2. Surpoids
3. Allergies
4. Maladies métaboliques (diabète, hypertension, hypercholestérolémie...)
5. Constipation, ballonnements
6. Tumeurs bénignes (kyste, fibrome, kératose, tache rubis...) et malignes
7. Arthrose
8. Ostéoporose
9. Maladies auto-immunes

c) Réduisez votre consommation de pain blanc, de viennoiserie, de pâtisserie surtout si vous souffrez d'une de ces affections :

1. Gaz
2. Allergies
3. Migraines
4. Maladies d'engrassement

Si vous avez des selles non rythmées par le repas, supérieures à 3 fois par jour, sachez qu'une intolérance au gluten est possible et peut nécessiter une exclusion totale et définitive du gluten sous toutes ses formes mais ceci dépasse le cadre de cet exposé.

d) Prenez des huiles biologiques d'olive, de colza (sauf groupe B), et d'argan (e). Peu de nutritionnistes savent qu'il faut au moins 3 cuillères à soupe par jour d'huiles biologiques variées crues à consommer avec les aliments – laitue, crudité, soupe, légume cuit, féculent... – pour couvrir les besoins. Beurre et margarine ne sont pas indispensables. Hydrogéner une huile pour lui donner une texture solide à température ambiante lui fait perdre sa souplesse irrémédiablement et ne peut plus hydrater votre peau mais à vous faire prendre du poids avec une peau sèche.

L'huile d'argan(e) apporte, comme l'huile de bourrache ou l'huile d'onagre, de l'acide γ linoléique, acide gras essentiel de la série ω 6. Une ou deux gouttes d'une de ces 3 huiles dans un peu de n'importe quelle crème hydratante la rendra anti ride ou améliorera toute peau sèche.

e) Adoptez une alimentation biologique, vivante avec graines germées, algues, jus frais de légumes ou d'herbe de blé. Ce serait la suite logique du changement de vos habitudes.

Contrôler l'efficacité

a) Fréquence et qualité des selles

Une selle quotidienne après un repas est un minimum. Normalement elle est humide, moulée, sans odeur, sans effort. Il ne vous faudrait pas plus de temps d'aller à la selle que d'aller uriner. Fini les lectures de journaux aux toilettes sauf pour vous isoler et jouir d'un instant de répit comme au Japon.

b) Présence ou non de gaz et ballonnements

Normalement vous n'êtes pas ballonnés, vous n'avez pas

de gaz malodorant ni de gaz tout court. Une bride postopératoire peut en être responsable mais le yoga ou un ostéopathe peut vous la libérer.

c) État de la peau

Normalement vous gardez votre peau aussi lisse qu'au premier jour de votre naissance, sans kératose, ni verrue, ni fibrome, ni kyste, ni tache rubis, ni grain de beauté... La peau est normalement hydratée car vous la nourrissez de l'intérieur par des huiles biologiques.

d) Aspect visuel de la langue

La langue normale est rose, sans fissure, sans enduit, sans marque de dents sur le côté.

e) pH urinaire

Un contrôle de vos urines sur la deuxième urine du matin, à midi et le soir grâce à un papier indicateur de pH Alcabase® devrait toujours être supérieur ou égal à 7,0. Sinon il faudrait prendre davantage de sels minéraux, préparer vous-mêmes vos repas et non manger des plats conservés à réchauffer. Ou bien oxygéner votre corps et/ou vous détendre par la pratique du yoga. Sur le court terme l'apport de bases sous forme de citrates de sodium, de potassium, de calcium, de magnésium, de fer, de manganèse... par Erbasit® par exemple corrige rapidement le déséquilibre acido-basique.

Pour aller plus loin

Voilà ce qui caractérise notre alimentation moderne et occidentale que l'on retrouve partout, par exemple au petit-déjeuner dans un bungalow de vacances à l'autre bout du monde.

a) Nous rajoutons du sel blanc plus que de raison dans nos aliments.

b) Nous compensons par du sucre blanc pris en excès.

c) Nous mangeons quasiment tout cuit. Il est important de faire une différence entre un sel minéral d'eau et un sel biologique de légume, de fruit ou animal ainsi qu'entre un sel biologique cru et cuit. La différence est leur assimilation par l'organisme. Nous ne pouvons pas assimiler les sels minéraux directement. Nous devons passer par des intermédiaires, plantes ou animaux ou par une prédigestion comme la germination, la lacto-fermentation ou la cuisson. Un sel minéral doit être entouré de molécules, pour être assimilable. Plus la cuisson est élevée moins le sel minéral est assimilable. Au-dessus de 180°C il y a formation de substances cancérigènes, au-dessus de 110°C il y a formation de molécules de Maillard qui donnent du goût à ce qui n'en a pas, au-dessus de 45°C toutes les enzymes sont détruites, pour digérer vous devez faire appel à vos enzymes ce qui fait que vous n'assimilez au mieux que 30% de vos aliments, les 70 autres % servant à digérer votre repas.

d) Nous continuons à prendre des produits laitiers au-delà du sevrage. Ne pouvant plus grandir en hauteur, nous grandissons en largeur et encrassons notre corps. Toutes les maladies de surcharge ou dégénératives peuvent être perçues comme une maladie d'engraissement.

e) Nous ne jeûnons jamais. Nous avons toujours peur de manquer. Les trois religions du Livre nous conseillent un jeûne de 30 jours par an. Tous les prophètes de l'Ancien Testament, du Nouveau Testament et du Coran ont jeûné.

Ces cinq caractéristiques ne se retrouvent pas chez les animaux sauvages qui jouissent d'une bonne santé sans vétérinaire, sans pharmacie ni assurance sociale si l'Homme ne perturbe pas leur environnement. Ces 5 caractéristiques se retrouvent chez les animaux de compagnie qui souffrent des mêmes maux que leurs maîtres.

f) La cure Masson un jour par semaine, au mieux 30 fois par an.

Nous mangeons tous les jours alors que nos réserves sont de 49 jours en jeûne hydrique. Tout se passe comme si nous faisons un plein de carburant tous les 4 km.

La cure Masson est une monodiète à base de potage de légumes biologiques qui est un premier pas vers le jeûne. Vous connaissez la monodiète ou cure de raisin en septembre.

g) La cure Buchinger

La monodiète Buchinger est intéressante en été avec son jus de fruit biologique délayé au 1/5 pour éviter la fermentation du sucre, en n'apportant qu'environ 250 kcal par jour.

h) La cure Breuss

Sans nourriture – sucre, protéine – la cellule cancéreuse meurt avant la cellule normale qui elle peut jeûner. 42 jours de ce régime ferait perdre seulement 6kg mais ferait fondre n'importe quel cancer qu'on pourrait ensuite soigner de façon classique avec beaucoup plus de chances de guérison. Or ces 6 semaines sont le délai habituel minimum avant tout traitement anticancéreux. Mettez cet intervalle de temps pour détoxiner et rééquilibrer le corps.

i) Le yoga

Sa pratique développe la souplesse et la jeunesse du corps, l'équilibre corporel, le calme et la concentration mentale, l'endurance et la vitalité. Pour chaque année de pratique il vous rajeunira d'une année.

Le yoga selon la méthode Iyengar est caractérisé par sa précision et son intensité. Il réaligne le corps et permet grâce à l'utilisation de matériel (tapis, briques, couvertures, sangles...) la pratique de 7 à 107 ans. Nul n'a besoin d'être souple pour le pratiquer puisqu'il rend souples ceux qui sont raides. En fait il n'y a qu'un seul yoga et une multitude de méthodes. Pratiquez celui qui est le plus près de chez vous ou de votre lieu de travail !

En résumé

a) Fausses croyances et idées reçues :

1. Je n'ai pas besoin de nettoyer mon côlon régulièrement, c'est inutile.
2. Je mange ce qui me plaît, c'est légitime.
3. Je vais à la selle 3, 4, 5 ou 6 fois par semaine, c'est suffisant.
4. J'ai des ballonnements et/ou des gaz, c'est normal.
5. Je prends des produits laitiers à base de lait de vache, riches en calcium pour éviter l'ostéoporose, c'est officiel.
6. Je prends du pain blanc ou du pain complet à volonté, c'est traditionnel.
7. Je dois manger tous les jours, c'est vital.

b) Reformatez votre disque dur !

1. Nettoyez votre côlon au moins 2 fois par an, au printemps et en automne. N'oubliez pas de le nettoyer le lendemain des fêtes aussi.
2. Mangez ce qui vous est bénéfique. Ne choisissez pas en fonction de votre seule envie, faites le choix de vos besoins, ce qui n'exclut pas le plaisir. Faites grandir l'enfant en vous, soyez un papa et une maman pour vous-mêmes. Ne les cherchez pas à l'extérieur de vous-mêmes. Vivez l'instant présent, soyez à l'écoute de vous-mêmes. Prenez soin de vous.
3. Allez à la selle au moins une fois par jour, ou mieux après chaque repas. Prenez une dose efficace de Nigari ou 3 granules de Platinium 7CH si vous êtes constipés les premiers jours des voyages.
4. Évitez les aliments qui vous donnent systématiquement des ballonnements, des gaz. Respectez les règles des combinaisons alimentaires.
5. N'engraissez pas plus votre corps que vous n'êtes capable de le nettoyer. Ne consommez des produits laitiers à base de lait de vache que pour le plaisir, un peu et de temps en temps, sauf si vous désirez prendre davantage de poids.
6. Évitez le gluten en général. Sinon ne prenez que du pain biologique au levain avec peu de gluten, pain d'épeautre, pain d'engrain, pain de seigle, pain essène toasté ou non.
7. Apprenez à jeûner 1 jour par semaine, au mieux au moins 30 fois par an. Commencez par une monodiète. C'est un pas supplémentaire vers une meilleure santé.

En pratique

NIGARI SEL CELNAT 1SACHET 1KG

Délayer 20 g (4 cuillers à café mi-bombées) dans 1 litre d'eau minérale.

Pour commencer prendre 80 ml (8 cuillers à soupe) toutes les 3 heures jusqu'à obtention des selles.

Le lendemain prendre 250 ml 30 mn avant le petit-

déjeuner 1 seule fois par jour pendant 21 jours. Ajuster le volume jusqu'à obtention de selles molles et moulées 20 à 30 mn environ après la fin du repas. Si les selles colorent l'eau de la cuvette, diminuer le volume de 8 % soit de 20 ml le lendemain; s'il n'y a pas d'effet augmenter le volume de 8% soit de 20 ml le lendemain. Si votre dose efficace est exactement 250 ml délayer directement 1 cuiller à café mi-bombée dans 250 ml d'eau.

Au besoin débiter 30 mn avant un autre repas, déjeuner ou dîner.

Garder le sachet dans un flacon plastique hermétique bien au sec et la bouteille au réfrigérateur pour éviter son goût amer. De toute façon l'amertume diminue avec les prises.

Reprendre 1 cure de 21 jours au printemps, soit 2 cures de 21 jours par an, à débiter le 21 mars et le 21 septembre.

1 sachet à ne pas délivrer en pharmacie, à acheter en magasin diététique.

CURE MASSON

Débiter la journée par un lavement ou une dose efficace de Nigari. 1 fois par semaine toujours le même jour si possible, prendre un potage de légumes comme seul aliment. Choisir des produits biologiques brossés non pelés avec une pomme de terre de la taille d'un œuf au maximum. Manger à volonté lentement et en mâchant le liquide. Prendre à volonté jus de citron, tisanes mais sans thé ni café ni sucre. Associer ce jour-là une marche d'une heure dans la nature. Renouveler au mieux la cure au moins 30 fois par an.

CURE BUCHINGER

Débiter la journée par un lavement ou une dose efficace de Nigari. Remplacer 1 jour par semaine, toujours le même jour si possible, le dîner par un bouillon de légumes biologiques brossés non pelés. Prendre le lendemain matin une tisane chaude (avec une cuiller à café rase de sucre de canne complet biologique Rapadura® si vous devez conduire sur une longue distance). Délayer un jus de fruit biologique (par exemple du jus de pomme) au 1/5ème avec une eau peu minéralisée type Mont Roucou® ou Volvic®. 100 ml de jus de fruit pour 400 ml d'eau. Boire à volonté toute la journée par petites gorgées et en mâchant lentement. Le soir, reprenez votre repas habituel. Associer ce jour-là une marche d'une heure dans la nature. Renouveler au mieux la cure au moins 30 fois par an.

PAPIER INDICATEUR DE pH ALCABASE 1U

Vider la vessie le matin au réveil. Prendre un petit-déjeuner puis sur la deuxième urine mesurer le pH. Déposer une goutte d'urine sur une bandelette coupée en 2. Comparer le virement de couleur avec la gamme chromatique pour déterminer le chiffre du pH urinaire. Contrôler également le pH urinaire l'après-midi et le soir. 1 unité à ne pas délivrer en pharmacie, à acheter en magasin diététique.

ERBASIT BIOSANA 1BT90CP

Sucer 1 comprimé 6 fois par jour jusqu'à obtention d'un pH urinaire de 10h00, midi et soir supérieur ou égal à 7,0.

Éviter les aliments acidifiants tel café, thé, cacao, vin, soda, sirop, sel blanc, sucre blanc, farine blanche raffinés, pâtisserie, oléagineux (arachide, noix, noisette...). Pratiquez un sport régulier. 1 boîte à ne pas délivrer en pharmacie, à acheter en magasin diététique.

BOCK DE LAVEMENT COLIQUE 1U

Lavement colique 3 fois par semaine la première semaine puis 1 fois par semaine pendant 4 semaines puis 1 fois par mois pendant 6 mois. Ou à défaut 1 fois par semaine pendant 4 semaines puis 1 fois par mois pendant 6 mois. Débuter la première fois un jour de repos et prévoir 2 heures. Avec l'habitude l'opération durera environ 45 à 60 mn.

Aller à la selle et garder les toilettes disponibles.

Remplir le bock de 2 litres d'eau tiède à 38°C. L'installer à une hauteur comprise entre votre taille et vos épaules.

Purger le tuyau et la canule en chassant l'air. Lubrifier la canule à la mousse de savon de Marseille.

Introduire la canule dans l'ampoule rectale sur une dizaine de centimètre.

S'allonger sur le côté gauche ou sur le dos ou en position accroupie allongée vers l'avant.

Ouvrir le clamp. Laisser couler l'eau. En cas de douleur due à un remplissage trop rapide du côlon, clamber et se détendre en respirant de ventre. Remplir plus lentement le côlon.

La première fois garder 250ml pendant 5 mn est déjà très bien. Progressivement augmenter le volume jusqu'à atteindre 1.8 à 2 litres chez l'adulte sans jamais forcer et garder le liquide jusqu'à 10 à 15 mn.

Masser le ventre dans le sens contraire des aiguilles d'une montre en remontant du côlon gauche vers le côlon droit.

Aller à la selle. La vidange du côlon se fait par vagues successives pouvant aller jusqu'à 7 à 9 fois. Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre en descendant du côlon droit vers le côlon gauche.

Se reposer 15 mn. 1 bock à acheter en pharmacie.

En conclusion

- Surtout ne croyez pas à tout ce que je vous raconte. Expérimentez, vérifiez par vous-même !
- Que dit la maladie ? L'état naturel est sain, exempt de maladie. Tout symptôme est un langage du corps. Avant de le faire taire cherchez en la cause, cherchez le symbole, langage d'excellence de l'inconscient. Le corps parle avec des maux et non des mots. Et à l'image de la Nature il ne vous mentira jamais. Vous ne croyez plus les publicitaires, vous vous méfiez des promesses électorales, cependant vous prenez encore pour argent comptant les scientifiques, les experts, les spécialistes. Vous croyez encore à la réalité de vos pensées. Scientifiques, experts, spécialistes peuvent se tromper. Leurs découvertes peuvent être utilisées à des fins humaines pas toujours avouables. Voyez l'exposé du Dr Pierre Popowski sur le problème de l'amiante, le nuage de Tchernobyl, le sang contaminé, la vache folle, le réchauffement planétaire, la responsabilité de la pollution dans l'augmentation des cancers... Et pourtant si vous gardez votre centre et votre axe, vous serez présents à vous-mêmes et au

plus profond de vous-mêmes vous apprendrez davantage.

- Pour paraphraser Hippocrate je vous recommanderai : « Que le yoga soit votre pratique régulière ». Un cours par semaine est suffisant pour apprécier les résultats.
- Qui connaît l'étymologie du mot maladie ? Elle vient de **male habitus**, mauvais état mais aussi mauvaise habitude, mauvais habitat. Prenez de bonnes habitudes et changez votre environnement. Vous comprenez maintenant le rapport entre santé, nutrition et environnement. La pollution que vous voyez à l'extérieur est le miroir de votre pollution intérieure. Quand vous aurez changé, le monde, miroir de vous-mêmes, changera.
- Avez-vous une question ? Cherchez au plus profond de vous-même la question essentielle et pertinente, attendez 6 mois, vérifiez que cette question n'a pas changé et est toujours restée sans réponse ni sur un moteur de recherche sur Internet ni révélée à vous-même de l'intérieur. Alors, après avoir répondu à ce koan : « Quand vous ne serez plus vous, vous serez vous. » envoyez-moi un courriel à ce mél. letuanbao@orange.fr.
- Derrière tout homme il y a une femme ou plus exactement une énergie féminine, yin, d'ouverture, d'acceptation, de tolérance, de patience et d'humour. Je n'aurai jamais eu ni pu exprimer ces connaissances sans l'aide de ma compagne, Muriel Goettelmann, sophrologue, conseillère en alimentation vivante, esthéticienne Thalgo, véritable [dakini](#). Je remercie le Dr Pierre Popowski, président de l'[Apam](#), Association Pour l'Alternative en Médecine, homme de tête et de cœur, qui m'a donné l'occasion de m'ouvrir vers les autres et de vous transmettre ces conseils.
- Pour terminer, une histoire : À la fin d'un sermon du Bouddha, un auditeur est allé le voir.
— Votre enseignement est très inspirant, mais j'habite loin. Une fois rentré chez moi, comment pourrai-je reconnaître un sage ? — C'est quelqu'un qui a les intestins propres.

Pour tout renseignement :

Association Pour l'Alternative en Médecine
75, boulevard du Général de Gaulle
91210 Draveil

e mail : associationapam@yahoo.fr

site : http://monsieur.wanadoo.fr/asso_altermed

Association loi 1901 déclarée en sous-préfecture d'Evry
le 8 juin 2000 sous le n° 0912011656

Déclarée à la CNIL n°870146

Document imprimé par nos soins

