



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 23---Janvier 2010

EDITORIAL

Permettez – moi trois choses, en ce début d'année.

Tout d'abord d'adresser à chacun mes vœux les plus chaleureux de bonne santé, de paix et de réussite pour 2010, de la part des membres du CA de l'APAM et de moi - même.

Ensuite, de vous informer de la date de la prochaine tenue de notre Forum annuel, qui aura lieu le **samedi 30 janvier 2010** au parc **Caillebotte de Yerres, de 15h à 18h**. Vous trouverez ci - joint un exemplaire de l'affiche annonçant l'événement, en format A5.

Enfin, d'attirer votre attention sur le contenu de ce bulletin qui introduit, par un court exposé, la problématique des rythmes biologiques. Celle – ci sera traitée plus largement au cours du Forum, avec la pertinence (voire l'impertinence !) de ce regard qui caractérise les professionnels de santé qui mettent en œuvre les Médecines Alternatives et Complémentaires.

Pierre Popowski
Président de l'APAM

Procès verbal de l'assemblée générale

L'an deux mille neuf, le quatre décembre à 20 heures 30, les membres de l'association, se sont réunis à la maison des associations des Haies Saint Rémy sur convocation du conseil d'administration en date du 16 novembre 2009.

L'assemblée est présidée par le Docteur Pierre Popowski en sa qualité de Président. Le secrétariat est assuré par Madame Knibbe.

Une feuille de présence est mise à disposition des membres de l'association. Le Président constate que 61 des membres sur 169 sont présents ou représentés ; le nombre total de voix est ainsi de 61. Le Président déclare alors que l'assemblée est régulièrement constituée et peut valablement délibérer et prendre des décisions à la majorité requise.

Puis, le Président souhaite la bienvenue aux participants et rappelle que l'ordre du jour de la présente réunion est le suivant :

- Approbation du rapport moral et bilan des activités 2008/2009,
- Quidus au Président
- Approbation du rapport financier,
- Quidus au trésorier
- recrutement de nouveaux membres du conseil et du bureau
- questions diverses

Il donne ensuite lecture du rapport de la présidence :

Structure APAM 2009

- 169 membres sont à jour de cotisations (version de la Trésorière du 3 décembre 2009)

Fonctionnement interne

4 réunions du CA : 19/9/2008, 7/11/2008,
16/01/09, 27/05/09.

Bulletins

4 publications en année pleine de juin à juin : n°
17 juillet 2008, n° 18 octobre 2008, n° 19 mars
2009, n° 20 avril 2009

Rappel

- Trois bulletins ont été édités en 2006 (n°10, 11, 12)
- Trois bulletins ont été édités en 2007 (n° 13, 14, 15).
- Trois bulletins ont été édités en 2008 (n° 16, 17, 18)

Forum

Un forum en janvier 2009. Le transfert de date sur 2009 était lié à des contraintes logistiques indépendantes de la volonté du bureau (« bug » de la mairie de Soisy et absence de salle d'une contenance suffisante à Montgeron avant cette date).

Forum de l'Association pour l'Alternative en Médecine

Les défenses de l'organisme

Médecines alternatives et équilibre immunitaire

Samedi 31 janvier 2009

15h – 18h

Salle du Nouzet

MONTGERON

Intervenants

- Introduction : M. Gérald Héroult, Maire de Montgeron
- Place de l'immunité : Dr Pierre Popowski
- Acupuncture - Homéopathie en lien avec l'équilibre immunitaire : Dr Udo Giavarini
- Discours général : M. Georges Tron, Député -Maire de Draveil
- Dermatologie - Nutrition : Dr Bao Le Tuan
- Ostéopathie : M. Pierre Rémy
- Sophrologie : Mme Dominique Brunet

Le Forum a rassemblé **450 personnes** au plus fort de la manifestation (200 en 2007 à Draveil, 350 en 2006 à Montgeron)

Homéopathie

- Participation du président au premier colloque MEP organisé par l'URML PACA sur la « place des médecins à exercice particulier dans le système de santé » le 15 novembre 2008 à Marseille.
- **Pôle MOST** : ce Pôle a été créé en juin 2009.

Ostéopathie.

12.000 ostéopathes ont le droit d'utiliser le titre d'ostéopathe.

42 écoles ont l'agrément sans numerus clausus.

Acupuncture

Réflexologie plantaire

Environ 1200 personnes font de la réflexologie plantaire en France.

Projets

- Forum de l'APAM 30 janvier 2010 à Yerres.
Thème : les rythmes biologiques

- Salon des Médecines douces de Draveil le 10 avril 2010.

- Participation de membres du Comité scientifique de l'APAM à la manifestation organisée par la médiathèque de l'Agora d'Evry le samedi 13 février 2010 à 15 heures sur le thème : « Médecine conventionnelle, médecines alternatives, quelles complémentarités ? ».

- Participation au Pôle MOST. Vote sur la proposition de cotisation et ses modalités.

- 10^{ème} anniversaire de l'APAM

Au total

Parole aux membres de l'AG.

Le président demande ensuite au trésorier de procéder à la lecture du rapport financier :

Rapport financier juin 2008 – mai 2009

Les recettes s'élèvent à 2947,10 € :

- cotisations : 1920,00 €
- suppléments de cotisations (Membres bienfaiteurs) : 881,00 €

- intérêts bancaires : 146,10 €

Les dépenses s'élèvent à 2519,98 € :

- infographie : 600,00 €
- frais postaux et papeterie : 891,83 €
- reprographie : 602,06 €
- réception : 283,00 €
- assurance : 78,09 €
- documentation (abonnement Alternative Santé) : 65,00 €

Notre balance apparaît donc positive pour cette période : + 427,12 €.

Cependant, les recettes exposées incluent 810 € de cotisations et 465 € de suppléments de cotisations qui ont été déposées sur le compte après le 1^{er} juin 2008 alors qu'elles auraient dû compter pour l'exercice précédent (mars à mai 08).

Le solde de l'APAM au 06/12/08 s'élève à 6004,34 € dont 4529,85 € placés sur un Compte sur Livret, ce qui représente une somme suffisante pour financer de nouvelles actions dans le futur, en plus du forum de janvier 2010.

Merci encore à toutes les personnes qui nous soutiennent.

Après la lecture du rapport financier relatif aux comptes de l'association pour l'exercice 2008/2009, l'assemblée générale approuve ledit document tel qu'il lui a été présenté. Dès lors, quitus de sa gestion est donné au trésorier et au président pour l'exercice écoulé.

S'ensuit un débat sur le fonctionnement de l'association dont les membres sont tous actifs et bénévoles ce qui rend difficile l'organisation de projets très ambitieux faute de disponibilité des membres du conseil et du bureau.

Le Président rappelle que l'association est dirigée par un Conseil d'Administration de 3 à 9 membres, élus pour trois années par l'Assemblée Générale. Les membres sont rééligibles. Il convient de renouveler un tiers du conseil d'administration tous les ans.

Sophie Taylor, trésorière est démissionnaire. Sont sortants et sollicitant leur renouvellement :

Pierre Popowski, Ghislaine Popowski et Virginie Camelin. Catherine Pridannikoff et Elisabeth Castaing se sont présentées.

L'assemblée approuve et élit à l'unanimité les deux nouveaux membres qui se sont présentés et réélit les membres sortants. Ainsi le nouveau Conseil d'administration de l'Apam est composé des membres suivants : Virginie Camelin, Elisabeth Castaing, Marie-José Comblet, Udo Giavarini, Irma Knibbe, Ghislaine Popowski, Pierre Popowski, Catherine Pridannikoff, Pierre Rémy et Georges Tron.

Questions diverses : un échange sur des sujets d'actualité suit l'assemblée générale et la séance est levée à 22h10.

De tout ce qui précède, il a été dressé le présent procès-verbal, signé par le Président et le secrétaire.

Pierre Popowski
Président

Irma Knibbe
secrétaire

Une réunion de bureau s'est tenue le 7 janvier 2010 lors de laquelle ont été élus les membres du bureau de l'association.

Président : Pierre Popowski ;

Secrétaire : Marie-Josée Comblet

Trésorière : Irma Knibbe

Ils sont assistés des membres du CA suivants :

Virginie Camelin, Elisabeth Castaing, Udo Giavarini, Catherine Pridannikoff, Ghislaine Popowski, Pierre Rémy, Georges Tron.

LES RYTHMES BIOLOGIQUES

Dr. Pierre POPOWSKI

INTRODUCTION

C'est une évidence : l'être humain est un être en devenir. Il est venu au monde pour apprendre et pour transmettre. De son monde extérieur, il assimile tout ce qu'il y a de bon (et de mauvais) dans l'héritage socioculturel : il apprend, d'abord

par imitation, puis par assimilation, enfin par déduction. Il incorpore. De son monde intérieur, il apporte aussi tout ce qu'il y a de bon (et parfois de mauvais) dans son propre patrimoine : génétique, psychologique voire transgénérationnel.

Et c'est par le RYTHME que l'équilibre harmonieux entre cet « extérieur » et cet « intérieur » peut se faire. C'est lui qui autorise ce jeu interactif aboutissant, à l'âge mûr, à l'idéal d'une parfaite intégration d'un individu dans la société.

Le « rythme c'est la vie », car il permet l'ADAPTATION et l'INTEGRATION, mots-clés de tout ce qui dure ici – bas.

QU'EST -CE QU'UN RYTHME?

D'après le Petit Larousse, c'est une « *disposition symétrique et à retour périodique des temps forts et des temps faibles* ». C'est, d'une manière générale, une association intime de l'espace et du temps. Le RYTHME est bien connu dans les domaines de l'esthétique : poésie, musique, architecture... Ce qui est moins bien connu, mais en plein développement depuis 30 à 40 ans, c'est le caractère général, universel, des RYTHMES, touchant, en particulier, tous les domaines de la biologie et de la médecine, à travers une science appelée CHRONOBIOLOGIE.

Cette science démontre que rien, dans le vivant, ne se déroule d'une manière uniforme dans le temps. Les événements de la Nature, à l'extérieur de l'homme comme dans son intimité biochimique, ne se répartissent pas au hasard, mais présentent une alternance de pics et des creux, de maxima et de minima d'activité, formant une organisation temporelle rigoureuse et harmonieuse, véritable « anatomie temporelle » du vivant.

Il est ainsi possible de définir les différentes périodes de cette organisation en reprenant la distribution conventionnelle du temps, de la minute à l'année. On parlera ainsi :

- de RYTHMES CIRCADIENS si le retour périodique des pics ou des creux est d'une durée d'environ 24 heures ;
- de RYTHMES ULTRADIENS, d'une période inférieure à 21 heures (par exemple le rythme des pulsations cardiaques ou de la respiration) ;

- et de RYTHMES INFRADIENS, d'une période supérieure à 27 heures (parmi ceux-ci, les rythmes des lunaisons, mensuels, et des saisons, annuels).

A QUOI SERVENT LES RYTHMES?

On pourrait presque se contenter d'une réponse lapidaire : le RYTHME, c'est la vie ! En effet, sans une répartition harmonieuse des temps forts et des temps faibles de toute activité, qu'elle soit sociale ou biologique, la vie ne serait pas possible. Il y aurait mort par manque de repos ou par excès d'activité. Le RYTHME, en instaurant l'ALTERNANCE PERIODIQUE, permet à la vie de développer sa « partition musicale » à travers chaque individualité, quel que soit son niveau de définition ou d'intégration : société, famille, être humain, cellule, molécule ou chromosome, avec une grande économie d'énergie (« le rythme supplée la force »). Le RYTHME, au lieu d'opposer les contraires, les concilie par l'alternance, facteur d'harmonie : activité-repos, veille-sommeil, jour-nuit, maison-école...

C'est, par exemple, par le JEU rythmique des oppositions fécondes que l'enfant apprend et comprend QUI il est et CE QU'est le monde qui l'entoure. C'est par le JEU des prises de consciences successives, à chaque âge du développement, que l'adulte, par intégration des différences, finit par pouvoir dire « MOI-JE », lui permettant la meilleure insertion possible : familiale, sociale et professionnelle, voire « cosmique ».

Ces notions essentielles, à la fois pour le développement de chaque individu, mais aussi pour celui de nos sociétés modernes, expliquent pourquoi tant de chercheurs, médecins, sociologues, malheureusement rarement gestionnaires et politiques, se préoccupent tant de la notion de RYTHMES. On entend partout parler de respect des « rythmes scolaires », du « rythme veille-sommeil », des « rythmes de vigilance », des « rythmes alimentaires », « professionnels », etc... Toutes les personnes impliquées en médecine, sociologie, pédagogie, psychologie, et maintenant écologie politique, ne cessent de tirer la sonnette d'alarme dans le but d'éveiller une prise de conscience des dirigeants

concernant la nécessité vitale de respecter les RYTHMES, donc l'harmonie dans la biodiversité, donc nous mêmes et notre environnement.
Espérons qu'elles soient un jour entendues !

APPLICATIONS PRATIQUES

Tout médecin est régulièrement confronté à un symptôme qui s'avère très banal de nos jours : la FATIGUE. C'est, par exemple, une plainte courante des mamans : « mon enfant est fatigué, il est pâle, il a les yeux cernés, il manque d'entrain et d'attention ... ». Elles viennent chercher des vitamines parce qu'elles imaginent que cette fatigue est seulement physique. En réalité, elle est surtout psychique, et en tout cas, psycho-physique.
Elle est la conséquence du non respect des rythmes des enfants.

Et en premier lieu, du non-respect du *rythme veille-sommeil* qui influence la qualité de ce temps essentiel de repos. Or, on sait que le manque de sommeil entraîne de la fatigue, ainsi que de l'agitation, de l'anxiété et une instabilité psychomotrice, voire des troubles de croissance (à cause de la sécrétion nocturne d'hormone dite « de croissance ») et une baisse des performances scolaires. Dans une étude Nancéenne de 1972, il est montré que 61% des enfants dormant moins de 8 heures par nuit présentent un retard scolaire, contre 25% chez ceux qui dorment entre 9 et 10 heures. Chiffres éloquents !

Un autre RYTHME important de la journée est le *rythme alimentaire*. Le cerveau est un grand consommateur de glucose, surtout lors d'efforts intellectuels soutenus. Un bon petit déjeuner, riche en protéines et en sucres anciennement dits « lents », est indispensable pour éviter le « coup de barre » de 11h, ainsi qu'une petite collation en fin de matinée.

Les rythmes de courte durée, dits « ultradiens », jouent aussi un rôle important sur l'équilibre et le bien être, ainsi que sur les compétences. En dehors du rythme veille-sommeil, le cerveau a besoin de « décrocher » plusieurs fois par jour. Ces « pauses-parking » de 5 à 10 minutes sont indispensables, surtout chez le jeune enfant, et doivent être introduites toutes les 1h30 à 2

heures environ.

Les *rythmes saisonniers* sont aussi fondamentaux. Par exemple, il est important de privilégier un ***excellent éclairage matinal*** en automne-hiver, où la durée des jours est courte, pour éviter la dépression saisonnière de fin d'année devenue si fréquente sous nos latitudes, avec son cortège de plaintes somatiques, de fatigue et de maladies virales de guérison laborieuse (bronchiolites en particulier), voire de dépression, parfois grave (voir les suicides récents dans une entreprise très connue...). Le changement d'horaire imposé en France depuis 1976 représente, dans cette optique, une véritable agression, imposant aux humains une adaptation bisannuelle superflue et pénible, sans aucune retombée économique. Il faut croire que nous sommes devenus des « as » pour « chercher midi à 14 heures », surtout en période d'heure d'été.

CONCLUSION

De nombreuses autres applications pourraient être traitées : voyages (décalage horaire), impact du non-respect des RYTHMES sur l'immunité, sur le comportement...

Retenons en fait l'essentiel. La notion de RYTHME doit s'imposer partout : non seulement en médecine et en pédagogie (et on sait comme il est difficile de dépasser les égoïsmes des adultes...), mais aussi dans les domaines social, culturel, professionnel, environnemental, imposant à terme et à tous la nécessité de mettre en place une véritable **politique de la qualité de la vie**, dans laquelle le respect des RYTHMES BIOLOGIQUES aurait la plus grosse part.

Pour tout renseignement :

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

e mail : associationapam@yahoo.fr

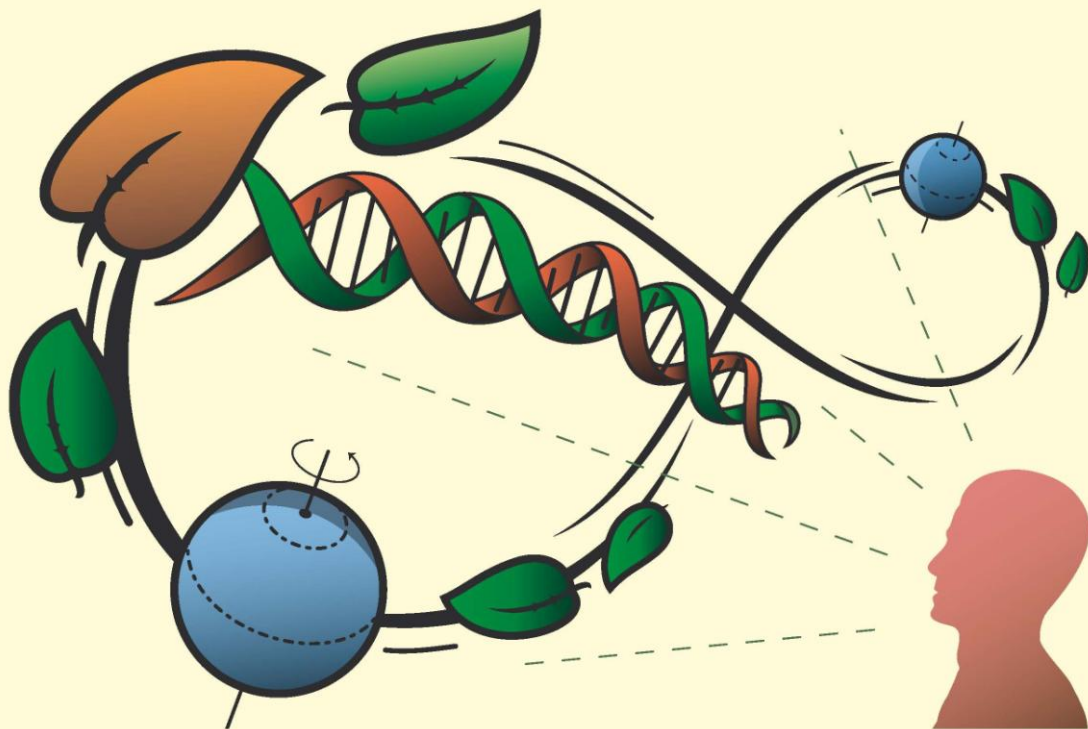
site : http://monsite.wanadoo.fr/asso_altermed

Association loi 1901 déclarée en sous-préfecture d'Evry
le 8 juin 2000 sous le n° 0912011656
Déclarée à la CNIL n°870146

RYTHMES BIOLOGIQUES

FORUM
APAM
2010

Un autre regard



SAMEDI 30 JANVIER 2010
DE 15H À 18H



LA GRANGE AU BOIS,
SALLE DE L'ORANGERIE
10 RUE DE CONCY, 91330 YERRES
(À CÔTÉ DU PARC CAILLEBOTTE)

ENTRÉE
LIBRE

INTERVENANTS :

PIERRE POPOWSKI
Pédiatre Homéopathe
UDO GIAVARINI
Médecin Acupuncteur
BAO LE TUAN Dermatologue
PIERRE RÉMY Ostéopathe