



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 26---Mars 2011

ÉDITORIAL

Japon, Lybie, crise économique... Catastrophes naturelles, guerres, catastrophes humaines.

Depuis toujours, ce même constat : c'est l'homme qu'on extermine, c'est l'humanité qu'on humilie. Depuis toujours, l'homme n'est qu'une « variable d'ajustement », terme utilisé par le Premier ministre François Fillon dans son discours prononcé lors du Colloque « *Nouveau monde, nouveau capitalisme* » le jeudi 6 janvier 2011: « Le constat est clair : dans un contexte d'une mondialisation déséquilibrée, le social fait souvent figure de variable d'ajustement... »

Mais il ajoute aussitôt : « La mondialisation ne doit pas servir à excuser des renoncements éthiques et politiques. » Rien de plus juste ! Mais on peut prévoir que les moyens mis en œuvre échoueront...

Car la plupart des catastrophes procèdent de l'aveuglement des décideurs qui refusent de se rendre à l'évidence : tant que la dignité de l'homme et l'unité de la famille humaine ne seront pas au centre de tout système politique pensé par nos sociétés, l'éthique n'y sera pas non plus.

Il nous restera, encore et encore, à retrousser nos manches pour œuvrer, individuellement et collectivement (car c'est ce qui justifie l'existence de notre association), au succès de ce qui rapproche les hommes, avec pour idéal le constat de Joseph de Maistre dans *Les Soirées de Saint - Petersburg* : « Plus on examine l'univers – et plus on se sent porté à croire que le mal vient d'une certaine division qu'on ne sait expliquer et que le retour du bien dépend d'une force contraire qui nous pousse sans cesse vers une certaine unité tout aussi inconcevable. »

Pierre POPOWSKI
Président de l'APAM

SOMMAIRE

- ② **SUITE DU FORUM DE L'APAM DU 30 JANVIER 2010, SUR LE THEME RYTHMES BIOLOGIQUES, *UN AUTRE REGARD* » : INTERVENTION DU Dr Bao LE TUAN**
- ④ **PROCÈS-VERBAL DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 10 DÉCEMBRE 2010**
- ⑥ **À VOS AGENDAS : 7 MAI 2011 À MONTGERON, CONFÉRENCE SUR LES PLANTES MÉDICINALES**
- ⑥ **APPEL À COTISATIONS**

Dr Bao LE TUAN

ACIDE BASE, RYTHMES ET EQUILIBRE

L'équilibre acide base est une notion si peu connue que peu de personnes en saisissent vraiment l'importance. Personnellement j'en ai mis 20 ans auxquels il faut rajouter 5 ans pour arriver à normaliser le terrain acide.

Le terrain acide est le pire de tous les terrains disait Hippocrate car son installation est lente, progressive et insidieuse. C'est un terrain déminéralisé car nous consommons peu de fruits et légumes, peu de céréales complètes biologiques. Tout se passe comme si l'organisme nageait dans ses déchets acides et n'en était pas conscient. En empêchant le bon fonctionnement des enzymes qui fonctionnent dans des limites étroites de pH, il ralentit toutes les fonctions d'échanges cellulaires, favorise toutes les maladies et au mieux nous fait vieillir plus vite. Il se manifeste de multiples façons, de la fatigue chronique à une sensibilité accrue à la douleur en passant par la chute des cheveux, l'ostéoporose ou la quasi impossibilité d'arrêter de fumer, tous symptômes que personne ne pense relier à une cause commune, ce d'autant plus que nous ne disposons pas de sens pour le percevoir et qu'il est peu enseigné en Faculté de Médecine.

Il suffit d'un millimètre une bandelette de papier réactif type Papier indicateur de pH urinaire Alcabase® pour tester le pH urinaire ne serait-ce que 3 fois par jour pendant 1 jour pour en faire le diagnostic. Normalement le pH urinaire avant les 3 principaux repas est neutre ou alcalin, 7.0 ou plus, témoin de l'équilibre acide base retrouvée avant une nouvelle charge de déchets acides forts apportée par la digestion. La première urine du matin est physiologiquement acide, inférieure à 7.0, après élimination nocturne des acides forts par les reins ce qui aide aussi à maintenir les urines stériles durant la nuit.

Le matin, dès le réveil, toute activité entraîne la formation de déchets acides, une pensée, une émotion, un mouvement ou la digestion, en plus du métabolisme de base. Les acides faibles posent peu de problèmes du fait de leur élimination facile par les poumons. Il suffit d'aller s'oxygéner avec quelques mouvements physiques en pleine nature, si possible en dehors de toute pollution, sur une plage, dans la campagne, près d'une cascade ou dans la forêt, tous lieux riches en ions négatifs. Il en est autrement des acides forts apportés ou induits par la

digestion qui ne peuvent pratiquement être éliminés que par les reins dont la capacité est limitée.

Tant que nous sommes en activité mentale, physique ou physiologique de digestion le corps stocke les déchets acides dans le **tissu conjonctif** (TC). Ce n'est que lorsque nous dormons, après avoir vidé l'estomac et terminé la digestion que nous pouvons les libérer, les transporter par le sang à condition de disposer assez de sels minéraux alcalins et les éliminer par les reins.

En éveil et en activité, le jour nous nous acidifions, stockons les déchets acides métaboliques dans le tissu conjonctif. Au repos mental et digestif, la nuit nous libérons les acides forts du tissu conjonctif et les éliminons dans les urines. Ce rythme acide base est l'équilibre dynamique acide base, garant d'une bonne santé.

Le TC s'oppose au tissu épithélial où les cellules sont jointives. Le TC est le support de la vie, amenant l'oxygénation, les nutriments, drainant les déchets, les toxines, les toxiques, assurant l'immunité, les fonctions d'échange tissulaire. Les fascias, les tendons, les ligaments, les os, les dents, les ongles, le sang, la lymphe, le liquide interstitiel, le liquide céphalorachidien, les larmes, le tissu sous cutané, la conjonctive, le péritoine, la plèvre, le péricarde, la pie-mère, la dure-mère, les cellules sanguines, le système immunitaire forment le TC.

Quelques signes d'acidité :

- Peau de la face externe des jambes et des talons sèche
- Reflux acide gastro-oesophagien
- Frilosité au niveau des reins
- Chute sans autre cause connue des cheveux
- Maladies chroniques
- Ostéoporose

Nous ne sommes pas tous égaux devant l'acidité. Un enfant a une capacité incroyable à éliminer les acides forts. En prenant le même repas au fast-food il garde son pH urinaire alcalin alors que celui de ses parents devient acide. Mais avec le temps, en mangeant ce qu'il lui plaît et non ce qui lui est bénéfique, en ne pratiquant pas d'activité sportive régulière sa capacité diminue et il s'installe dans un terrain acide dès l'adolescence et parfois même dans un terrain de faiblesse métabolique à éliminer les déchets acides.

Pour corriger un terrain acide c'est simple et compliqué. Simple si nous avons la connaissance et si nous sommes prêts à lâcher les mauvaises habitudes pour adopter les bonnes habitudes. Nous ne sommes pas nos habitudes auxquelles nous nous identifions trop souvent, pas plus que nos pensées, nos émotions, le corps que nous avons, les

possessions que nous avons...Nous sommes beaucoup plus. Nous sommes. C'est toute la différence entre l'être et l'avoir, et c'est un autre problème.

C'est compliqué dès que nous vivons dans l'illusion de l'ego. Je n'aime pas les légumes ou les fruits. J'adore les viandes grillées, les frites, les sodas, les sucreries. J'adore bien manger arrosé et copieux avec entrée de charcuterie, viande, plateau de fromages, dessert lacté sucré, café gourmand plus digestif et terminer par un cigare. « Bien manger » entre amis c'est convivial mais c'est le plus souvent mal manger.

Manger en pleine conscience, bien mâcher, un seul bol de 10 cm de diamètre bien tassé, en silence dans la communion et l'unité et quitter la table avec une petite faim c'est bien manger pour nourrir son corps et son esprit. Le pH urinaire avant le repas suivant sera neutre ou alcalin.

Les facteurs influant l'acidité du terrain et sur lesquels nous pouvons agir sont le stress, les émotions, l'activité physique, l'alimentation, la digestion, l'assimilation et la prise au long cours de médicaments allopathiques.

Le stress n'est pas physiologique. Stressé c'est être serré, à l'étroit. L'inverse est être à l'aise, spacieux et avoir de l'humour. En anglais le mot maladie se dit « disease » ou littéralement ne pas être à l'aise. Calmer le stress par le tabac ou l'alcool est une mauvaise solution, c'est rajouter le problème de l'addiction au premier. Un stress inconscient est un puissant facteur d'acidification au même titre que la prise de médicament allopathiques anti inflammatoires, anti douleur...

Les émotions négatives comme la colère, l'impatience, la peur, le manque de confiance, la jalousie..., à l'origine de tout conflit, nourrissent le terrain acide ou de sympathicotonie. Toute pratique permettant de les libérer est bénéfique.

L'activité physique régulière est excellente pour détendre mental et physique. Pratiquée en plein air elle augmente le pH urinaire. En excès lors des compétitions ou après un marathon elle acidifie le corps qui met jusqu'à 9 jours pour récupérer. La meilleure façon d'y remédier est de pratiquer un art interne comme le yoga. Comme le temps nous est compté car nous vivons dans [l'illusion de la séparation](#), la pratique régulière d'un cours d'une heure et demie par semaine est nécessaire et suffisante. Plus n'est pas nécessaire, moins serait insuffisant.

Changer d'habitudes est facile avec un peu de connaissance.

1. Prendre un petit-déjeuner d'aliments bios, crus, vivants, amenant tous les sels minéraux assimilables dont le calcium, les acides gras polyinsaturés $\omega 3$

pour nourrir le cerveau type crème Budwig ou Miam-Ô-Fruits

2. Prendre systématiquement au déjeuner et au dîner :

Une crudité au mieux sous forme de graines ou pousses germées.

Une pomme de terre plus ou moins grosse et des légumes à fibres cuits à la vapeur douce type poêle Baumstal ou Vitaliseur de Marion.

3. Prendre des protéines animales associées à une céréale peu acidifiantes à midi

4. Prendre un dîner, léger, tôt, sans protéine animale ou très peu (5% au plus).

5. Bien mâcher, ne pas grignoter, limiter les apports à 3 repas ou 4 au maximum par jour.

6. Prendre un complément de sels alcalins, des tisanes alcalinisantes.

7. Contrôler régulièrement, obtenir un pH urinaire alcalin stable dans le temps

8. Pratiquer du yoga avec un instructeur

9. En option :

Nettoyer le côlon tant qu'il y a des gaz malodorants et l'irrigation du côlon est souveraine.

Prendre des tisanes drainantes hépatiques et/ou rénales.

Prendre un petit bain alcalin bien chaud avec bicarbonate de soude et sel de Guérande, frictionner le corps avec un gant de crin, rajouter une tisane sudorifique

Pratiquer une monodiète ou un jeûne hydrique hebdomadaire après nettoyage des principaux émonctoires.

S'exposer au soleil pendant 30 mn, 2 heures après le lever du soleil et/ou 2 heures avant le coucher du soleil, sans mettre de crème solaire, sans porter lentilles de contact ou lunettes de verre blanc ou teinté, en dénudant le plus possible la peau (mais sans attirer de problème de voisinage !), sans regarder directement le soleil, avant toute apparition d'érythème solaire pour fabriquer naturellement la vit. D.

Pratiquer le bain dérivatif.

Si le pH urinaire moyen contrôlé 3 fois par jour sur 2 semaines varie entre 5,2 et 5,8 sur le papier indicateur de pH urinaire Alcabase®, papier virant au **jaune**, il faut compter entre 2 et 5 ans, voire plus pour normaliser le terrain acide, sous-entendu sans aucun complément, uniquement avec une alimentation équilibrée.

Si le pH urinaire moyen contrôlé dans les conditions précédentes varie entre 6,2 et 6,8, papier virant au **vert**, compter 1 ou 2 ans pour normaliser le terrain acide.

Si le pH urinaire moyen est supérieur ou égal à 7,0, papier virant au **noir ou bleu foncé**, vous faites partie des rares bienheureux qui s'ignorent. Continuez à mettre la conscience, la lumière dans chacune de vos pensées, de vos paroles et de vos actes, à vivre l'instant présent.

bao.letuan@orange.fr

PROCÈS-VERBAL DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 10 DÉCEMBRE 2010

L'an deux mil dix, le dix 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 25 novembre 2010.

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

Une feuille de présence est mise à disposition des membres de l'association. Le président constate que 75 des membres sur 165 sont présents ou représentés ; le nombre total de voix est ainsi de 75. Monsieur 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 2009/2010,
- Approbation du rapport financier,
- Renouvellement des membres du Conseil d'Administration et du Bureau,
- Vote sur la proposition d'augmentation du montant de l'adhésion,
- Questions diverses.

Il donne ensuite lecture du rapport de la présidence :

Préalable

Structure APAM 2010

- 165 membres sont à jour de cotisations (version de Mme la Trésorière du 23 novembre 2010)

Fonctionnement interne (de mai 2009 à juin 2010)

4 (6) réunions du CA : 28/09/2009, 07/01/2010, 06/04/2010, 16/06/2010, (17/09/2010, 16/11/2010)

Election du bureau (CA du 7 janvier 2010)

Nouveau Bureau :

- Président : Pierre Popowski
- Secrétaire : Marie José Comblet
- Trésorière : Irma Knibbe

Bulletins

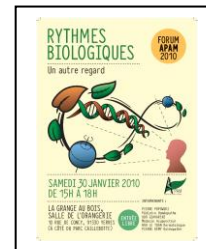
3 (4) publications en année pleine de juin à mai : n° 22 novembre 2009, n° 23 janvier 2010, n° 24 mars 2010, (n° 25 novembre 2010)

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)
- Quatre bulletins ont été édités en 2009 (n° 19, 20, 21, 22)

Forum

Un forum le samedi 30 janvier 2010 à « La Grange au Bois – Salle de l'Orangerie » à YERRES. Thème : RYTHMES BIOLOGIQUES, *UN AUTRE REGARD*.



Intervenants :

- Rythmes biologiques : Dr Pierre POPOWSKI
- Les rythmes en médecine traditionnelle chinoise : Dr Udo GIAVARINI
- Le cycle journalier acide-base : Dr Bao LE TUAN
- Ostéopathie et rythmes tissulaires : M. Pierre RÉMY

Le Forum a rassemblé **350 personnes** au plus fort de la manifestation (350 en 2006 à Montgeron salle des fêtes, 200 en 2007 à Draveil, 450 en 2009 à Montgeron, le Nouzet).

Salon

Participation de l'APAM à l'organisation conjointe avec la Maire de Draveil, à la « Journée du bien être » du samedi 11 septembre 2010 au Théâtre Cardwell. L'association a participé à la rédaction de la charte éthique qui a été validée par la juriste et entérinée par le conseil municipal.

Ce salon fut un succès : il a reçu environ 700 visiteurs. Les conférences internes au salon se sont bien déroulées (art thérapie – tabac - mal de dos - dépression/troubles du sommeil – régime – migraine - démonstration de «bagua»)

Conférences

Rencontre-débat Thème : « Médecine conventionnelle, médecines alternatives, quelles complémentarités ? » à la Médiathèque de l'Agora Samedi 13 février 2010 à 15h00.

Participants : Daniel Scimeca, Pierre Rémy, Marie José Comblet et Pierre Popowski

Conférences à l'Université du Temps Libre par le Dr Udo Giavarini

Site Web de l'APAM

Un nouveau site Web a été créé à l'adresse : <http://www.apam-essonne.fr>
C'est la vitrine de l'APAM.

Homéopathie

Pôle MOST : l'APAM a quitté dans le courant de l'année 2010 ce Pôle, créé en juin 2009, pour des raisons de conflits d'intérêts potentiels entre le monde syndical et le monde associatif.

Ostéopathie

Acupuncture

Réflexologie plantaire

La profession souhaite être un jour reconnue.

Place de l'homéopathie en France et dans le monde

Projet de déremboursement des vignettes bleues à 25 %.

En 6 ans, le nombre d'usagers de l'homéopathie a considérablement augmenté, passant de 39% en 2004 à 53% en 2010, soit une hausse de 14%.

Selon les laboratoires Boiron, ce bond en avant s'explique également par la sensibilité accrue des Français au développement durable. Se soigner d'accord, mais en harmonie avec un choix de vie respectueux de l'organisme et de la nature, c'est encore mieux.

Projets

Forum du 10^{ème} anniversaire (DN : 8 juin 2000) de l'APAM le samedi 22 janvier 2011 à Draveil.
Thème : l'enfant et les médecines Alternatives.



Salon des médecines douces V2 : Monsieur MEILHAC, Adjoint au Maire de Montgeron, nous informe que ce projet pourrait se dérouler dans sa ville.

Paroles aux membres de l'Assemblée

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

Rapport financier 01 juin 2009 – 31 mai 2010

Les recettes s'élèvent à **4185,44 €** :

- cotisations : 3310,00 €
- intervention de 4 orateurs du conseil d'administration de l'APAM à la conférence d'Evry du 13 février 2010 : 800,00 €
- suppléments de cotisations (membres bienfaiteurs) : nous ne précisons pas le montant
- intérêts bancaires : 75,44 €

Les dépenses s'élèvent à **3205,61 €** :

- redistribution recette exceptionnelle de la conférence d'Evry aux intervenants : 800,00 €
- infographie : 600,00 €
- frais postaux et papeterie 4 bulletins : 747,10 €
- reprographie 4 bulletins : 661,00 €
- réception : 216,68 €
- assurance : 75,83 €
- adhésion Pôle Most et abonnement Alternative Santé : 105,00 €

Notre balance apparaît donc positive pour cette période : **+ 979.83 €**.

Le solde de la trésorerie de l'APAM au 31 mai 2010 s'élève à **6 984,17 €** dont **4 605,29 €** placés sur un Compte sur Livret.

Merci encore à toutes les personnes qui nous soutiennent.

Après la lecture du rapport financier relatif aux comptes de l'association pour l'exercice 2009/2010, 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.

Sont sortants et sollicitent leur renouvellement :
Irma Knibbe et Udo Giavarini.

L'assemblée approuve 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.

Questions diverses

Un échange sur des sujets d'actualité suit
l'assemblée générale.

Sur proposition du Conseil d'Administration,
Monsieur le Président met aux voix l'augmentation
de la cotisation de notre Association en
l'augmentant de 2 Euros, ce qui la porterait à 12 €
par an.

Après échange de vues, cette proposition est adoptée
à l'unanimité.

A compter du 1er janvier 2011, la cotisation est
fixée à 12 Euros par an.

Plus rien n'étant à l'ordre du jour, la séance est
levée à 22 heures.

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

Pierre Popowski
Président

Marie José Comblet
Secrétaire

Une réunion de bureau s'est tenue le 14 janvier 2011
lors de laquelle ont été élus les membres du bureau
de l'association.

Président : Pierre Popowski

Secrétaire : Marie José Comblet

Trésorière : Irma Knibbe

Ils sont assistés des membres du CA suivants :
Virginie Camelin, Elisabeth Castaing,
Udo Giavarini, Ghislaine Popowski,
Catherine Pridannikoff, Pierre Rémy.

CONFÉRENCE SUR LES PLANTES MÉDICINALES

Par le docteur Pierre Popowski

- Pourquoi les plantes médicinales.
- Les bienfaits des plantes médicinales.
- Quelles plantes médicinales planter dans
son jardin ?

SAMEDI 7 MAI A PARTIR DE 14 H 30

Maison de l'Amitié à MONTGERON

Salle au 1^{er} étage

119 ter avenue de la République

APPEL À COTISATIONS

La période de renouvellement des adhésions
pour l'année 2011 est arrivée (membre actif :
12 € - membre bienfaiteur : au-delà de 20 €) ;
nous vous prions de trouver en annexe le
bulletin de renouvellement et vous remercions
vivement par avance de votre soutien.

Pour tout renseignement :

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

e mail : apam.essonne@gmail.com

site : <http://www.apam-essonne.fr>

Association loi 1901 déclarée en sous-préfecture d'Evry
le 8 juin 2000 sous le n° W912000908
Déclarée à la CNIL n°870146

