

**Vous
et
votre
santé**

Le Nouveau VVS

**A qui profite la crise
de l'ostéopathie ? (p. 4)**

**En matière
de vaccination,
qui faut-il croire ? (p. 5)**

**Le surtraitement
du cancer de la prostate
en France est réel (p. 6)**



L'LEFT

**une nouvelle
pratique de santé**

N° 16

**Septembre
2013**

5 €

**Troubles de la sexualité :
en attendant la consultation
par le Dr Jean-Pierre Willem**

Sommaire

NUMERO 16

Edito

Changer de vie 2

Chronique

Ces médecines venues d'ailleurs 3

Actualités

A qui profite la crise de l'ostéopathie ? 4

En matière de vaccination, qui faut-il croire ? 5

Ira-t-on jusqu'à administrer le vaccin anti-HPV
aux nourrissons ? 5

Joachim retiré à ses parents,
sa mère est végétalienne 5

Le surtraitement du cancer de la prostate en France
est réel 6

La Journée internationale de la Paix récupérée
pour promouvoir les vaccinations 6

Les vaccins figurent parmi les médicaments
dont la marge bénéficiaire est la plus forte 6

Stratégie nationale de santé : il est urgent
de revoir la copie ! 7

4 août 1789, abolition des privilèges 7

Pratiques de santé

Prendre votre santé en main avec l'EFT 8

La routine énergétique 10

Agenda

..... 11

Psy

Un grand texte 11

Vos témoignages

..... 12

Livres

..... 14

Le conseil du Dr Jean-Pierre Willem

Troubles de la sexualité :
en attendant la consultation 16

Changer de vie

Devant l'incapacité de la médecine allopathique à résoudre les ennuis de santé liés aux émotions et au stress, les usagers se tournent de plus en plus vers les médecines non conventionnelles.

Un Américain spécialiste des thérapies psycho-énergétiques, Gary Craig, a mis au point une technique de libération émotionnelle remarquable : l'EFT. Céline Andrillon poursuit dans ce numéro la présentation de cette nouvelle pratique de santé, une de ces méthodes énergétiques qui, aux Etats-Unis, ont produit des résultats cliniques assez étonnants. L'EFT est une des thérapies dites méridiennes car elle s'appuie sur les méridiens d'acupuncture, utilisés depuis des millénaires.

Cette méthode est d'autant plus intéressante qu'elle permet de se libérer soi-même de ses émotions négatives. Et alors que la psychothérapie classique est longue, cette "thérapie brève" déclenche souvent des résultats positifs rapidement.

De plus, elle ne nécessite aucune consommation de médicament.

Une réserve de taille reste néanmoins à émettre.

Les résultats spectaculaires obtenus, le sont sous le contrôle et l'entière responsabilité de l'utilisateur.

On est, avec ces méthodes de soins, à l'opposé de la pilule miracle.

Le rêve que nous serions tentés d'avoir consistant à pouvoir s'autoriser à faire n'importe quoi avec notre corps et, en poussant encore un peu plus loin dans le délire, avec notre esprit et notre âme, sans être tributaire d'éventuelles conséquences néfastes est, ici, inaccessible. Bien au contraire, cette nouvelle technique de libération émotionnelle suppose une prise en main totale de sa santé, une ferme volonté de changer son comportement, ses habitudes, en un mot son mode de vie. C'est extrêmement difficile. Jean-Michel Gurret, praticien en EFT, affirme que pour accéder à la connaissance de soi, à l'estime de soi-même, et se débarrasser de ses peurs, de ses phobies et de ses stress, il est important d'abandonner ses "mauvaises habitudes".

La médecine officielle l'a amplement démontré depuis quelques décennies, les maladies en général et les grandes pathologies telles que les maladies cardio-vasculaires, cancers, maladies auto-immunes ont souvent pour origine des habitudes prises en contradiction avec le mode de fonctionnement de notre organisme, qui devrait être équilibré, sur tous les plans. La guérison totale, nous l'avons souvent écrit dans ces colonnes, passe par le rétablissement des équilibres perdus. Il faut certainement se réconcilier avec soi-même, les autres et toute la création, signer la paix, puis rester en relation afin de bénéficier de ces échanges constants d'informations, sources de vie et véritable richesse.

P. P.

Le Nouveau VVS - Vous et votre santé

1, rue Favart - 75002 Paris - Tél. : 01 44 77 86 46

Directeur de la publication : Michel Andrillon

Rédacteur en chef : Pierre Pépy

pierrepepy@vousetvotresante.fr

Dépôt légal : à parution.

Chroniqueurs : Pr Pierre Cornillot, Dr Stéphane Di Vittorio,

Dr Martine Gardénal, Soana Krysten, Pr Bernard Herzog.

Enquêtes : Sylvie Simon.

Actualités : Pierre Picard.

Médecines : Dr Jean-Pierre Willem.

Réécriture : Joséphine Ritter.

Livres : Céline Franck

Maquette : René Colin

Révision : Sylvie Canaguier.

Abonnements : un an (12 n^{os}), 54 € ; 6 mois (6 n^{os}), 29 €.

Numéro d'enregistrement à la commission paritaire des publications

et agences de presse : 0415 G 91786

Editeur : association APL - 1, rue Favart - 75002 Paris.

Imprimeur :

SIÉP - ZA Les Marchais - Rue des Peupliers - 77590 Bois-le-Roi.

Une lettre aux lecteurs est insérée dans certaines éditions.

Ces médecines venues d'ailleurs

L'élargissement des connaissances médicales au fil des siècles ne s'est pas effectué grâce aux seules découvertes de nos sciences médicales, psychologiques, pharmacologiques et biologiques occidentales, mais aussi par une lente diffusion des savoirs venus d'ailleurs.

En particulier, se sont échangés pendant des millénaires, par la route terrestre de la soie, de nombreux acquis des civilisations orientales et extrême-orientales portant sur tous les domaines : artistique, culturel, économique, scientifique, alimentaire et culinaire, et bien sûr sanitaire et médical. Par le Moyen-Orient, sont partis vers la Chine, selon les besoins, des artistes, des médecins et des voyageurs, cependant qu'arrivaient dans l'autre sens des produits de savoirs beaucoup plus élaborés, en particulier en médecine et en soins. C'est historiquement à partir de la Turquie que les choses se sont compliquées, à la suite de l'infernale conflit entre Constantinople et Rome, entre les deux pôles du monde chrétien, au grand détriment de l'Eglise d'Orient, finalement détruite puis lâchée au temps des croisades au bénéfice des Ottomans d'une part, et d'une conception excessive de la prétendue suprématie de l'Europe occidentale d'autre part. C'est de cette période que date le développement progressif d'un état d'esprit "délirant" selon lequel tout devait surgir nécessairement du côté triomphant – disons même triomphaliste – de cette conception eurocentriste de l'Occident : religion, art, culture, sciences, médecine, architecture, philosophie, etc. La place revendiquée par l'Eglise de Rome et sa prétention à tout régir dans tous les domaines ne tarderont pas à provoquer les plus vifs conflits au sein-même de l'Europe occidentale, résolus *manu militari* par Rome : excommunications, schismes, hérésies, athéismes furent l'objet de répressions impitoyables qui portent encore leurs traces aujourd'hui à travers l'Occident.

C'est dans ce contexte-là qu'il faut replacer les avatars de savoirs médicaux. Cet affrontement de connaissances prit toute sa dimension à la fin des croisades et à l'époque de la Renaissance. La recherche de nouveautés avait été stimulée par l'important apport que les croisés avaient retiré de leur rencontre avec le monde moyen-oriental, surtout islamique, permettant de combler un important retard (hôpitaux, hygiène publique, médicaments...) pour ne parler que de la santé. Une race de grands voyageurs se mit à parcourir le monde à l'affût de ces nouveautés, à la condition de s'en attribuer la paternité et de ne reconnaître en aucun cas l'origine réelle de ces nouveaux savoirs. Certes des documents existent, qui témoignent de l'importance des découvertes : la circulation sanguine, la vaccination contre la variole reconnue et pratiquée en Chine dès avant le début de l'ère chrétienne, le quinquina contre le paludisme en pratique aux Amériques avant Christophe Colomb, les médicaments tirés des plantes et dont nous nous sommes empressés de prendre possession sans le moindre respect pour ces savoirs ancestraux, les massages et les manipulations à la base de la kinésithérapie et de la médecine manuelle. Certes, les médecines européennes ont tout leur mérite, mais cette manière de dénier à l'autre toute contribution aux savoirs collectifs ne pouvait trouver son explication que dans cette certitude de tout savoir sur tout et mieux que les autres, qui fleure bon son vieux colonialisme occidental.

Aujourd'hui où le monde est accessible dans son entier, on ne

peut que déplorer cette absence de curiosité qui marque encore les maîtres du savoir académique médical, même si une savante glissade professionnelle s'opère sous nos yeux pour admettre des évidences.

Brillants descendants des professeurs à la Faculté de médecine de Paris, qui refusaient d'enseigner que le sang circulait jusqu'à ce qu'un édit de Louis XIV les y obligeât, nos grands maîtres se font tirer l'oreille pour reconnaître l'intérêt des médecines venues d'ailleurs et passent leur temps à leur mettre des bâtons dans les roues plutôt que d'en identifier l'intérêt et les risques, au seul nom de la curiosité médicale et de l'intérêt des patients.

Lorsque nous avons créé la Faculté de médecine de Bobigny, littéralement de santé, médecine et biologie humaine, en 1968, nous fûmes très vite confrontés à ces exigences historiques autant que scientifiques qui voulaient que l'on donnât aux étudiants une vision un peu plus large que communément admis. Sans doute, il fallait faire un choix parmi toutes ces pratiques qui revendiquaient parfois tapageusement un droit de cité en médecine et en santé. C'est ainsi que nos multiples réunions et confrontations nous amenèrent à sélectionner parmi les cent et quelques pratiques médicales, les six ou sept spécialités médicales alternatives susceptibles d'être enseignées à la Faculté, exclusivement aux médecins diplômés en fin d'études. Ainsi fut créé en 1982, le fameux Diplôme universitaire des médecines naturelles avec les sections suivantes :

- Acupuncture et médecine traditionnelle chinoise,
- Homéopathie,
- Phytothérapie-aromathérapie,
- Ostéopathie,
- Mésothérapie,
- Naturothérapie.

Leurs fortunes furent diverses, tant se révéla difficile d'assurer la qualité et la diversité de ces enseignements, tout en résistant aux multiples agressions professionnelles dont nous fûmes l'objet pendant ces trente années. Certaines s'imposèrent facilement car elles disposaient déjà d'un certain degré de reconnaissance professionnelle dans le milieu médical : on pensera à l'acupuncture, à l'homéopathie, à la phytothérapie. Les autres durent se faire leur place dans un contexte parfois bien polémique, pas toujours apaisé aujourd'hui.

Il nous semble que le temps est venu de regarder avec un peu de recul toutes ces pratiques et d'autres qui se sont fait jour depuis cette époque afin de donner un aperçu d'un secteur très contesté mais très intéressant de ces ressources médicales venues d'ailleurs. Nous nous attacherons à déterminer, pour les principales de ces médecines, l'originalité et les risques qui les caractérisent.

Pierre CORNILLOT

Pierre Cornillot est médecin, professeur de médecine et biologiste hospitalier. Il a fondé la faculté de santé, médecine et biologie humaine de Bobigny, dont il a été le doyen de 1968 à 1987. Il a présidé l'université Paris-Nord (1987-1992), puis a créé et dirigé l'IUP Ville et Santé sur le campus de Bobigny (1993-2001). Il est président de l'association Santé internationale. Après s'être investi parallèlement dans des actions d'aide au développement des pays du Sud, il se préoccupe aujourd'hui de la rédaction d'ouvrages sur la santé et la formation médicale, le système de santé et la recherche.

A qui profite la crise de l'ostéopathie ?

Il devient nécessaire de clarifier la position des ostéopathes dans la réglementation française à partir de l'état de l'art

L'ostéopathie n'est pas une profession de santé. Le droit d'user du titre d'ostéopathe et d'exercer est donné par l'administration sur présentation d'une attestation de formation.

Tout le problème réside justement dans les formations dont le contenu varie selon le cursus initial de l'étudiant et l'établissement de formation choisi. Les critères définis pour la délivrance des agréments des écoles ne s'appuient sur aucun référentiel de formation commun. De plus, l'exercice de l'ostéopathie ne dispose d'aucun cadre juridique et réglementaire.

Les programmes de formation sont aléatoires. Ainsi, le diplôme inter-universitaire de médecine manuelle proposé aux médecins est basé sur une technique essentiellement symptomatique, c'est-à-dire limitée aux manipulations articulaires, alors que l'ostéopathie est une médecine globale et multifactorielle. Il en est malheureusement de même pour de nombreux ostéopathes masseurs-kinésithérapeutes et ostéopathes de formation initiale.

Le nombre d'heures de formation requis varie de 160 heures à 4 200 heures sur 2 ans à 6 ans selon que vous êtes médecin ou bachelier. Cette disparité dans les enseignements se traduit dans la pratique par des différences de niveau de compétences. Le nombre important d'ostéopathes qui ne pratiquent pas l'ostéopathie selon ses fondamentaux crée une situation qui dessert toute une profession en général, les ostéopathes qualifiés en particulier et de nombreux patients dont le seul recours reste l'ostéopathie.

Et pourtant, le nombre de Français qui ont déjà consulté un ostéopathe en 2012 est estimé à plus de 10 millions. La demande en constante augmentation témoigne de l'existence d'un décalage entre les besoins de la population et le service de santé rendu.

Qui est responsable ?

Le gouvernement précédent a décerné des agréments sans contrôler les formations, et le gouvernement actuel, faute d'avoir eu le courage d'imposer un référentiel strict et de limiter le nombre des établissements de formation, poursuit cette politique. Le but de cette stratégie serait-elle d'aboutir au désintéressement des étudiants pour l'ostéopathie et à la fermeture progressive des écoles dont les difficultés se font déjà ressentir ?

Des conséquences graves pour les nouveaux ostéopathes

La pléthore d'établissements de formation (plus de 70 en France contre 10 en Grande-Bretagne et 22 aux Etats-Unis) et l'absence de régulation amènent chaque année plus de 2 500 ostéopathes à chercher à s'installer. L'absence de prise en charge des actes les conduit à se regrouper dans les villes à forte densité de population où le pouvoir d'achat est supérieur.

Nombre d'entre eux peinent à se constituer une clientèle et sont amenés à fermer leur cabinet ou à trouver une activité complémentaire.

A qui profite cette situation ?

Le business de la formation est très lucratif. Un fond d'investissement s'y est même intéressé et rachète aujourd'hui école après école avec pour seul objectif la rentabilité. Une formation à l'ostéopathie pour un bachelier coûte environ 8 000 euros par an et dure au minimum cinq ans.

Plus inquiétant encore, des ostéopathes fraîchement diplômés se retrouvent enseignants sans expérience professionnelle.

Une formation incomplète

(Cette observation personnelle est le fruit de trente années d'exercice.)

Promettre à un ostéopathe qu'il pour-

ra soulager avec ses seules mains la plupart des troubles fonctionnels est un leurre. Dire que l'ostéopathie soulage sur le long terme est un mensonge.

Si les causes profondes des déséquilibres physiologiques ne sont pas corrigées et des conseils d'hygiène de vie apportés, le trouble fonctionnel réapparaîtra de façon chronique. Or la première source de déséquilibre est le mode d'alimentation. Malheureusement, la corrélation entre les troubles fonctionnels hépatiques et digestifs et les douleurs articulaires et musculaires n'est pas encore complètement intégrée dans les formations (cf. *Le mal de dos est dans l'assiette*, édition Euro PromOstéo).

Faire la preuve de l'efficacité de l'ostéopathie

Le président François Hollande s'est engagé à "clarifier la position des ostéopathes dans la réglementation française".

Une étude sagement menée par une grande compagnie d'assurances, mais bien gardée, a pu démontrer qu'à pathologie égale l'ostéopathie coûtait sept fois moins. Pour qu'une étude scientifique dont les résultats seraient rendus publics soit aujourd'hui significative, une sélection rigoureuse des ostéopathes participant s'imposerait.

Les divergences de points de vue

Le Conseil national de l'ordre des masseurs kinésithérapeutes s'approprie l'ostéopathie comme une spécialité de la kinésithérapie et demande que tous les ostéopathes non professionnels de santé passent par un complément de formation leur donnant accès au diplôme de kinésithérapeute pour devenir professionnels de santé. Comment ne pas comprendre l'intérêt économique représenté par les cotisations annuelles obligatoires au Conseil de l'ordre qui sont actuellement de

300 euros sachant qu'il existe actuellement plus de 11 000 ostéopathes exclusifs.

Le corps médical, à juste titre, s'oppose aux demandes des organisations dites représentatives de l'ostéopathie qui réclament la pratique exclusive de l'ostéopathie. Comment peut-on imaginer retirer à un médecin le droit d'exercer sa médecine s'il décide d'exercer l'ostéopathie ? Le problème est ailleurs, les médecins ostéopathes, pour la majorité, ne pratiquent pas l'ostéopathie selon ses fondamentaux, les manipulations articulaires symptomatiques parfois associées à une approche allopathique sont en totale contradiction avec les fondamentaux de l'ostéopathie.

De même, le masseur-kinésithérapeute peut avoir un intérêt thérapeutique à associer l'ostéopathie à son métier initial ou bien encore la sage-femme qui peut être amenée à intervenir rapidement sur le crâne d'un nouveau-né en cas de traumatisme obstétrical.

Le positionnement de l'ostéopathie dans le système de santé

L'ostéopathie répond au décalage existant entre les besoins de la population et le service de santé rendu. Elle traite naturellement les pathologies dites légères qui font le lit des maladies. Les douleurs articulaires et musculaires sont interprétées comme des signes d'alarme qui renseignent sur l'existence d'un trouble fonctionnel silencieux ou existant.

L'ostéopathie pourrait ainsi être classée dans le code de la santé publique comme une médecine préventive à part entière et être rejointe par d'autres pratiques de soins telles que l'acupuncture. Une convention avec le code de la Sécurité sociale établirait une nomenclature propre qui, à l'instar de l'optique par exemple, ne serait pas inflationniste.

Libre aux praticiens, qui disposent déjà d'une nomenclature, de coupler celle correspondant à l'ostéopathie, et aux complémentaires de santé de définir leur participation financière au remboursement des honoraires.

Jean-Pierre MARGUARITTE
Président Euro PromOstéo

En matière de vaccination, qui faut-il croire ?

Cette question est hélas mal posée car celui qui croit s'en remet en fait à des arguments d'autorité, alors que celui qui préfère savoir fait le choix d'informations objectives, dont la valeur et la pertinence sont universelles, indépendamment de celui qui les expose ou de la langue utilisée.

La question centrale en matière de vaccination, et qui concerne en fait tous les vaccins, quels qu'ils soient, est donc la suivante : croire ou savoir ?

Croire que les vaccins sont bien évalués ou savoir et surtout comprendre en quoi et pourquoi tous les vaccins sont des produits expérimentaux, et les vaccinés, des cobayes qui s'ignorent.

L'avenir, la santé et l'intégrité des générations futures dépendront en grande partie de notre capacité collective à exiger et à obtenir des modifications réglementaires, même éventuellement au prix de devoir arrêter complètement la vaccination au terme de résultats probablement accablants que craignent comme la peste les fabricants et les autorités depuis maintenant bien trop d'années déjà.

Marie-Rose CAVALIER, Muriel DESCLÉE, Sophie MEULEMANS
Initiative Citoyenne

Ira-t-on jusqu'à administrer le vaccin anti-HPV aux nourrissons ?

Si on veut fourguer les vaccins les plus dangereux qui sont utilisés aujourd'hui sur les adolescentes et pré-adolescentes, ainsi qu'aux garçons du même âge sans qu'il y ait aucune preuve scientifique de leur efficacité, pourquoi hésiterait-on à les administrer à des nouveau-nés – avec un rappel par la suite bien entendu ? Il semble bien que ce nouveau programme marketing entre dans les vues du complexe industriel pour le Gardasil et le Cervarix.

P. P.

Joachim retiré à ses parents, sa mère est végétalienne

Un trafic de placements abusifs se développe en France dans une indifférence totale.

C'est ainsi que le petit Joachim a été retiré à ses parents et placé à la DASS après que son "cas" a été signalé par un médecin au procureur de la République. Auditions, perquisition au domicile, fouille, garde à vue, placement sous contrôle judiciaire, mise en examen, rien ne n'a été épargné à ses parents.

Pourquoi un tel traitement ? Sa maman est végétalienne !

Ses parents ne peuvent lui rendre visite que 8 heures par semaine. Imaginez un instant le choc pour un enfant qui a toujours vécu auprès de ses parents et de sa famille, entouré d'amour. Imaginez à quel point il doit se sentir perdu, abandonné, privé de tout repère affectif.

C'est un bébé sans défense, sans carapace, qui subit aujourd'hui les affres d'un système corrompu jusqu'à la moelle, qui ne reconnaîtra jamais ses erreurs. Une violence institutionnelle. Une violence sans pitié, sans empathie, sans humanité face à un enfant de 6 mois.

Personne, à part ses parents, ne se préoccupe de son bien-être, de son équilibre.

P. P.

Le surtraitement du cancer de la prostate en France est réel

La proportion de patients atteints d'un cancer de la prostate serait potentiellement et réellement surdiagnostiqués ou surtraités en France.

L'utilisation généralisée du test PSA¹ dans la prise en charge des cancers de la prostate a conduit à une plus grande précocité des diagnostics. Cette évolution constitue en soi une avancée, les stades précoces étant moins graves donc plus facilement curables. Mais tous les cancers de la prostate n'ont pas la

même agressivité, et comme beaucoup de tests de dépistage, le dosage du PSA détecte plus facilement les tumeurs qui évoluent le moins vite. Par conséquent, une part non négligeable des tumeurs diagnostiquées suite à un test PSA sont faiblement évolutives ce qui expose des patients aux risques de surdiagnostic ou de surtraitement.

En l'absence de marqueurs permettant de repérer les tumeurs agressives, la principale difficulté du dépistage

du cancer de la prostate réside dans l'évaluation de son bénéfice pour le sujet en tenant compte des risques de surdiagnostic et de surtraitement (qui peuvent varier de 30 % à 50 % selon la littérature).

Il est donc nécessaire de comparer l'espérance de vie avec cancer à l'espérance de vie théorique, et donc de bien les estimer. En pratique, si l'espérance de vie du patient est supérieure à dix ans, durée considérée comme nécessaire pour qu'un cancer devienne cliniquement significatif, le traitement est justifié.

Le but de l'étude menée par Cyrille Delpierre a été d'estimer l'ampleur du surdiagnostic et du surtraitement potentiel et réel pour le cancer de la prostate en France, en tenant compte des comorbidités susceptibles de modifier fortement l'espérance de vie théorique.

L'échantillon était composé de 1 840 patients diagnostiqués en 2001. Les proportions de patients surdiagnostiqués et surtraités ont été estimées en comparant l'espérance de vie théorique (prenant en compte les comorbidités) à l'espérance de vie avec le cancer.

Pierre PICARD

1. Le dépistage du cancer de la prostate repose sur le dosage dans le sang d'un marqueur spécifique d'un dysfonctionnement de la prostate (antigène spécifique appelé PSA).

Etude menée par Cyrille Delpierre (Unité Inserm 1027 "Epidémiologie et analyses en santé publique : risques, maladies chroniques et handicaps") en collaboration avec le réseau français des registres de cancer.

Ces travaux ont été publiés dans la revue *Cancer Epidemiology*.

Christina ENGLAND

La Journée internationale de la Paix récupérée pour promouvoir les vaccinations

La Journée internationale de la Paix ne serait-elle pas la célébration d'un espoir de Paix pour tous ? Cela fut vrai à un moment donné. Aujourd'hui, cette journée a été usurpée par le lobby de la vaccination et la collaboration de vedettes. Comment le fait de planter des aiguilles dans les bras d'enfants désespérés, et dont la vie a été déchirée par la guerre, peut-il contribuer à célébrer la Journée de la Paix ?

Cette journée a été récupérée et utilisée pour promouvoir la distribution de vaccins dans les pays en voie de développement.

Le 21 septembre de chaque année, les Nations unies célèbrent la Journée internationale de la Paix. Cette journée veut faire reconnaître les efforts de ceux qui ont travaillé sans relâche pour mettre fin aux conflits ainsi que promouvoir la paix dans le monde. C'est un jour de cessez-le-feu sur le plan personnel comme sur le plan politique.

La chose ne semble-t-elle pas idyllique ? Ne devrions-nous pas nous efforcer tous à atteindre pareil but ? Il semble cependant que cette journée n'ait pas présenté un caractère aussi idéal qu'on aurait pu espérer en 2012. En fait, l'année dernière, elle a été "piégée" et utilisée pour la promotion et la distribution de vaccins aux enfants des pays en voie de développement.

Que sera la Journée de la Paix 2013 ?

Les vaccins figurent parmi les médicaments dont la marge bénéficiaire est la plus forte

Alors que le budget affecté aux vaccins distribués en grand nombre dans les pays pauvres pourrait avantageusement être utilisé pour des substances autrement plus vitales comme l'eau et la nourriture, des organisations internationales continuent d'investir des centaines de millions de dollars dans l'achat de "nouveaux vaccins" pour les populations de ces pays qui n'en sont absolument pas demandeuses !

Bien sûr, la presse, aux ordres, présente les choses comme une action "généreuse", comme si cela était une vraie bonne action de la part du fabricant...

"Pfizer rend un vaccin abordable aux pays pauvres", titre

l'Associated Press, relayée par divers médias canadiens.

Vraiment ? Ce qui est malhonnêtement présenté comme un "don" relève bien davantage de la stratégie des soldes. En effet, 260 millions de doses de Prevenar 13 (contre les pneumocoques) dont 80 % rapporteront chacune 3,30 dollars à Pfizer et les 20 % restants, 6,80 dollars, cela constitue tout de même un magot de 1 milliard et 40 millions de dollars pour le fabricant ! Bien sûr, il y a le coût de fabrication, mais il faut savoir que les vaccins figurent parmi les médicaments dont la marge bénéficiaire est la plus forte.

Initiative citoyenne

Stratégie nationale de santé : il est urgent de revoir la copie !

Le comité de sept "hautes personnalités du monde de la santé et de la recherche", nommé par la ministre de la Santé pour définir un "projet global pour la stratégie nationale de santé", a rendu son rapport. En février 2013, le premier ministre avait fixé l'enjeu en affirmant : "La politique sanitaire ne se résume pas à l'offre de soins... L'état de santé d'une population dépend aussi de la prévention des maladies et de l'éducation à la santé. Or la France ne consacre que 2 % de ses dépenses de santé à la prévention."

Le texte, bien qu'intitulé "pour un projet global", n'a pas répondu à cette commande. On cherche en vain dans le

constat une indication sur la situation sanitaire de la France.

Les membres de ce comité ont-ils suivi l'actualité autour de l'interdiction du bisphénol A et de la Stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens (SNPE) ?

Il est encore temps de revoir la copie et d'organiser une véritable consultation sur la crise sanitaire. Cette crise sanitaire fait implorer notre système de santé. Il est temps d'avoir une réflexion globale pour engager la deuxième révolution de santé publique.

André CIOLELLA

Président et porte-parole du RES
(Réseau Environnement Santé)

4 août 1789, abolition des privilèges

Depuis d'autres privilèges, plus surnois, ont vu le jour. Qu'on abolisse aujourd'hui le privilège accordé à celles et ceux qui ont la chance de ne pas se lever trop tôt !

Un postier qui doit pointer à 6 heures y est, en réalité, à 4 heures et il faut bien pour cela qu'il se lève à 3 heures du matin...

Alors que tant de gens sont sans emploi, toutes celles et ceux qui débutent tôt leur journée de travail paient très cher la chance de garder le leur. De récents colloques sur le sommeil notent que les Français manquent cruellement de sommeil ou dorment mal et que le réveil précoce nuit à la santé de millions de personnes.

Qu'attend donc le gouvernement de la République pour redonner gratuitement, sans grever le budget, à toute la France des "bosseurs", les 2 heures de sommeil dont on les prive chaque matin depuis tant d'années en remettant nos pendules nationales à l'heure du méridien ?

Vous pensez peut-être qu'il est d'autres priorités.

Pourtant, les unes n'empêchent pas les autres.

Mieux : les solutions se conjuguent !

La méridienne

Association pour le rétablissement de l'heure méridienne

Hippocrate réveille-toi et guide mes pas déroutés sur le chemin de la guérison

Mon esprit est actuellement perdu entre deux médecines, celle qui s'impose en maître incontournable et l'autre telle une amie tendre devenue inaccessible et pourtant si proche du respect de l'homme et du vivant.

Me voilà à l'automne de ma vie, tel un oiseau traumatisé, cassé et déplumé, dépossédé de ses capacités à vivre, à s'épanouir puis à mourir en toute tranquillité.

Je crois que j'y perds cette fois-ci ma tête d'alouette !

La peur, subtilement distillée par la "médecine moderne" et ses sordides collaborateurs, mettrait-elle encore une fois ma vie en vrac puis en danger ?

Une vie en pointillés rythmée à coups de couperets médicaux.

Une vie qui s'essouffle, hachurée, vidée de tout bon sens et de joie de vivre.

A nouveau mon être est traité comme un puzzle de kit à exploiter, il tente de recoller ses morceaux dispersés par ces pratiques abjectes.

La fabrique de malades fait de plus en plus de victimes en toute impunité.

Qui n'a pas dans son entourage une personne touchée par une maladie grave ?

Patiente impatiente de la première heure me voilà à nouveau piégée dans les mailles de leurs filets qui se resserrent.

Une abeille se cogne à moi, elle aussi perdue ici-bas.

Nous voilà déchirés entre nos convictions premières et nos possibilités.

Seul l'espoir réel de guérison et la persévérance semblent pouvoir nous sauver de ces perturbations induites.

Cependant, demain nous serons une fois de plus face à ces investigateurs du vivant qui nous soumettrons à la question, et nous irons, dociles, subir leurs humiliantes tortures jusqu'au dernier soupir...

Combien de temps accepterons-nous encore ces joyeuses danses macabres qui nous dirigent puis nous traînent vers l'échafaud avec leurs armées de blouses blanches rassurantes ?

Une médecine perversie qui ne soigne pas ne mérite pas le nom de médecine.

Seule une révolte massive des patients, associée à une vigilance citoyenne, peut nous permettre d'espérer de voir un jour bouger les choses en matière de santé.

Merci au magazine *Vous et votre santé* qui ose, lui, parler de chemins de guérison possible en nous révélant tous les potentiels cachés de la médecine classée alternative et les recherches actuelles qui lui sont associées.

Cette lumière d'espoir qui grandit de jour en jour finira par nous sauver.

Petite FLAMME

Suite de l'article publié dans VVS n° 10 du mois de mars 2013

Prendre votre santé en main avec l'EFT

L'EFT, technique de libération émotionnelle, est un outil à la fois simple, facile à utiliser et très puissant. La proposition fondamentale de l'EFT est que "la cause de toutes les émotions négatives est une perturbation dans le système d'énergie du corps". Lorsque l'énergie circule normalement, sans obstruction, nous nous sentons bien à tous les niveaux. Lorsque notre énergie se trouve bloquée ou stagne dans un ou plusieurs méridiens de notre corps, ou lorsqu'elle est perturbée, des émotions négatives ou nuisibles ainsi que toutes sortes de symptômes physiques peuvent alors se développer. Cette idée est au cœur de la médecine orientale depuis des milliers d'années. L'EFT permet de rétablir cette harmonisation énergétique grâce à des tapotements effectués avec le bout des doigts sur des points précis du corps.

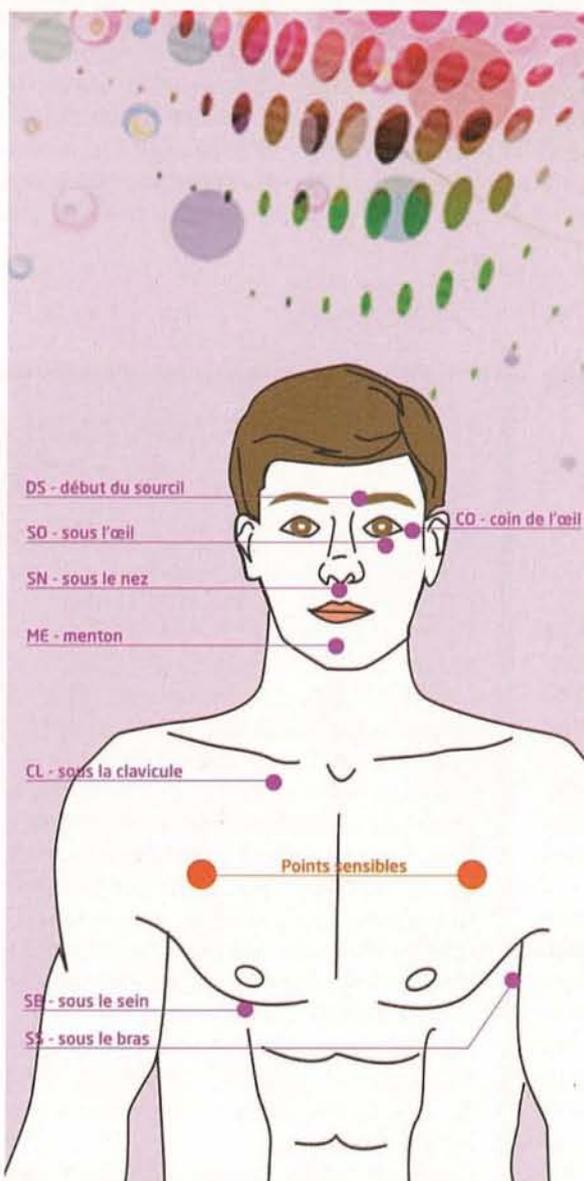
L'EFT utilisée quotidiennement pour résoudre les problèmes qui se présentent, ou tout simplement pour commencer ou finir la journée, permet d'améliorer sa santé émotionnelle.

La mauvaise santé émotionnelle provient la plupart du temps du refoulement de ses émotions, ce qui a alors un impact sur la santé. La plupart des spécialistes, médecins et chercheurs, reconnaissent la relation entre les émotions et la maladie. La pratique de l'EFT sur ses émotions permet de rétablir l'équilibre émotionnel et, par conséquent, participe à l'équilibre de la santé physique. Nous vous proposons une introduction à cette méthode avec la routine de tapotement EFT.

La routine de tapotement EFT

Se familiariser avec l'emplacement des points

Avant de commencer à pratiquer, il est nécessaire de se familiariser avec l'emplacement des points de tapotement sur le corps et de les mémoriser. L'EFT utilise ces points car ils correspondent aux extrémités des principaux méridiens. Lorsque l'on tapote sur ces principaux méridiens, on stimule l'énergie qui se trouve dans le système et réta-



blit leur bon fonctionnement.

Le point sensible est situé sur un méridien d'acupuncture relié au système lymphatique. Lorsqu'on le masse, cela provoque une sensation désagréable voire légèrement douloureuse, car c'est en général à cet endroit que se produit la congestion lymphatique. Ce méridien conserve et contrôle tous les "chi" (énergie). Le point sensible se trouve entre le haut du sein et la clavicule. Il est en général intercalé entre les côtes. Contrairement aux autres points, celui-ci doit toujours être massé doucement avec le bout du doigt.

Le point karaté se trouve au centre de la partie charnue du tranchant de la main.

Utiliser les doigts d'une main pour tapoter fermement sur le tranchant de l'autre main.

Les autres points de tapotement

- Début du sourcil (DS) : à l'endroit où le sourcil rencontre la partie supérieure du nez.
- Coin de l'œil (CO) : sur la partie osseuse qui longe l'œil, légèrement en dehors de la tempe.
- Sous l'œil (SO) : sur la partie osseuse sous l'œil et perpendiculaire à l'iris lorsque vous regardez droit devant vous.
- Sous le nez (SN) : la région entre le bas du nez et la lèvre supérieure.
- Menton (ME) : cette partie ne

se trouve pas vraiment sur le menton, mais entre la lèvre inférieure et la pointe du menton, dans le creux.

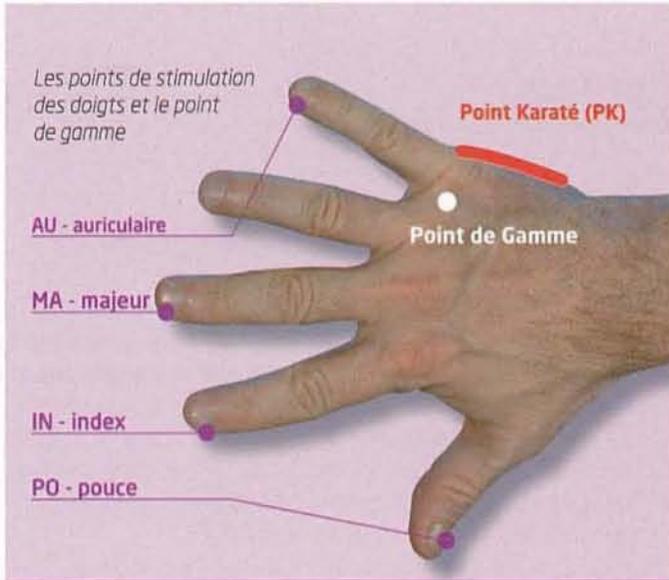
- Clavicule (CL) : à environ 2,5 cm en dessous du début de la clavicule.

- Sous le bras (SB) : à environ 10 cm sous l'aisselle, sur le côté du corps. Chez les hommes, il se trouve à l'horizontal du mamelon. Chez les femmes, juste au milieu du bandeau du soutien-gorge.

- Sous le sein (SS) : pour les hommes, ce point se trouve à la verticale du mamelon sur la côte flottante. Pour les femmes, c'est juste au-dessous de la baleine du soutien-gorge.

Les points des doigts se trouvent sur la partie extérieure du doigt, à l'endroit où l'ongle rejoint la peau.

- Pouce (PO) : sur le coin extérieur du pouce.



- Index (IN) : sur le côté de l'index, à la base de l'ongle, du côté du pouce.
- Majeur (MA) : sur le côté du majeur, à la base de l'ongle, du côté de l'index.
- Auriculaire (AU) : sur le côté de l'auriculaire, à la base de l'ongle, du côté de l'annulaire.
- Point de gamme (PG) : dans le pli, sur le dos de la main, entre l'auriculaire et l'annulaire.

Mettre l'EFT en action

Les 4 étapes de la recette complète de l'EFT

Première étape : la préparation

1. Choisir un problème émotionnel ou physique.
2. Evaluer l'intensité du ressenti sur une échelle allant de 0 à 10.
3. Définir le problème avec la phrase de préparation : "Même si j'ai "ce problème", je m'accepte tel que je suis."
4. Stimuler le point karaté en répétant 3 fois la phrase de préparation tout en restant concentré sur le problème.

Deuxième étape : l'application de la séquence

5. Démarrer la ronde de tapping en tapotant chaque point plusieurs fois et en répétant une seule fois la phrase de rappel en restant concentré sur le problème.

La phrase de rappel est une variante raccourcie ou une sélection de mots de la phrase de préparation "ce problème", ou vous pouvez aussi répéter des mots ou des phrases qui déclenchent une réponse émotionnelle durant la stimulation des points. Il est important d'être spécifique.

Les points sur la main : continuer en tapotant avec 2 doigts chaque point situé à la base de l'ongle (côté gauche de l'ongle pour la main droite et côté droit de l'ongle pour la main gauche) en disant la phrase de rappel. On saute l'annulaire. Le méridien sera stimulé plus loin par le point de gamme.

Troisième étape : la gamme des 9 actions

Continuer en tapotant continuellement sur le point de gamme, tout en effectuant les 9 actions suivantes :

Fermer les yeux, ouvrir les yeux. Regarder à droite, puis à gauche. Faire un cercle avec les yeux dans un sens puis

dans l'autre. Fredonner, compter jusqu'à 5 à haute voix, fredonner à nouveau.

Quatrième étape : la répétition de la séance

6. Evaluer à nouveau l'intensité du problème sur une échelle de 0 à 10.

7. Recommencer la séquence tant que l'intensité n'est pas à 0 en adaptant en conséquence la phrase de préparation : "Même si j'ai encore ce problème, je m'accepte comme je suis."

La recette simplifiée, la plus utilisée, comporte les étapes 1, 2, 4.

Boire avant, pendant, après des séquences. L'hydratation permet la circulation énergétique.

Même si les résultats de l'EFT varient d'une personne à l'autre, une des clés est la persévérance et son utilisation quotidienne le plus souvent possible afin qu'elle puisse devenir petit à petit une véritable hygiène de vie émotionnelle.

Etre en bonne santé émotionnelle, ce n'est pas être heureux à tout moment mais c'est éprouver un sentiment général de bien-être, avoir la capacité de gérer le stress dans la vie et rebondir dans les épreuves, avoir la capacité de prendre soin de soi-même et des autres, avoir confiance et estime en soi.

Mise en garde

Même si l'EFT produit des résultats remarquables, elle est toujours au stade expérimental. Ainsi, les praticiens et le public doivent assumer leur entière responsabilité lors de l'utilisation de cette technique. Pour tout renseignement sur l'application de l'EFT pour un problème émotionnel ou physique particulier, prendre contact avec un professionnel de santé dans son domaine de compétence.

L'EFT ou "Techniques de libération émotionnelle" n'a pas pour objectif de diagnostiquer ou de traiter des maladies physiques ou mentales quelles qu'elles soient. L'EFT ne peut en aucun cas se substituer à des soins médicaux ou psychiatriques. Mal utilisé, cet outil peut réveiller des traumas, et déstabiliser certaines personnes fragiles.

Céline ANDRILLON

Pour en savoir plus :

<www.votresante.org/news.php?dateedit=1373015077>
<www.ifpec.org> <www.eftunivers.fr> <www.eftunivers.com>
<www.lecongreseft.com>
Site officiel de Gary Craig en anglais <www.emofree.com>

A lire

- *Le Manuel d'EFT*, Gary Craig, Dangles éditions.
 - *L'EFT pour les nuls*, Helena Fone et Jean-Michel Gurret, First Editions.
 - *L'EFT, Emotional Freedom Technic : mode d'emploi*, Dr Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet, Jouvence éditions.
- Le mini manuel de l'EFT à télécharger gratuitement sur <www.eftunivers.com/apprendre-en-ligne>

En complément à l'EFT

La routine énergétique

La routine énergétique quotidienne se compose de cinq exercices de moins d'une minute chacun, à faire le matin au saut du lit. Elle permet de réharmoniser les énergies et de les faire circuler dans le bon sens.

Les trois coups

En tapotant trois ensembles précis de points, cela active une séquence de réactions qui recharge le corps en cas de fatigue, augmente la vitalité et renforce le système immunitaire lors de périodes de stress.

- Les points clavicales : Tapoter ou masser simultanément les deux points sous les clavicales (SC, les mêmes que ceux utilisés dans la séquence EFT) tout en respirant profondément pendant 30 secondes. Inspirer par le nez et expirer par la bouche.

Se recharger si vous êtes somnolent(e) et se concentrer.

- Le thymus : Tapoter sur le thymus, au centre du sternum, en respirant profondément pendant 20 secondes.

Stimuler toutes les énergies, renforcer le système immunitaire, augmenter la force et la vitalité.

- Les points de la rate : tapoter les points neurolymphatiques du méridien de la rate sous les seins (SS, les mêmes que ceux utilisés dans la séquence EFT), en respirant profondément pendant 15 secondes.

Augmenter l'énergie, équilibrer la chimie sanguine, renforcer le système immunitaire.

Le crawl croisé

Debout, lever simultanément le bras droit et la jambe gauche en exagérant le mouvement vers l'oblique pour qu'il traverse la ligne médiane du côté opposé, puis inverser.

Poursuivre cette marche exagérée pendant au moins une minute, en inspirant toujours profondément par le nez et en expirant par la bouche.

Plus d'équilibre, penser plus clairement, améliorer la coordination, harmoniser les énergies.

Le crawl croisé facilite le croisement de l'énergie entre les hémisphères droit et gauche du cerveau. Utile si, par exemple, vous vous sentez physi-

quement et mentalement épuisé sans raison apparente, si votre état empire plutôt que de s'améliorer après un exercice physique, si vous êtes en train de devenir léthargique et sans motivation ou si vous vous sentez en déséquilibre après avoir porté une valise, un sac à bandoulière ou un enfant.

Si vous faites cet exercice isolément, avant de commencer, tapotez vos points SC (sous les clavicales) pour vous assurer que vos énergies circulent dans leur direction naturelle.

Pratiquer le crawl croisé est aussi simple que de marcher sur place (temps : environ 1 minute).

La posture de Wayne Cook¹

S'asseoir sur une chaise, le dos bien droit, pendant environ 2 minutes. Placer le pied droit sur le genou gauche. De la main gauche, entourer la cheville droite et, de la main droite, envelopper la partie antérieure de la plante du pied droit. Inspirer lentement par le nez, en laissant le souffle soulever le corps. En même temps, tirer la jambe vers soi, en provoquant un étirement. Expirer lentement par la bouche, en laissant le corps se relaxer. Répéter quatre ou cinq fois ce lent mouvement de respiration et d'étirement. Puis faire le même mouvement en changeant de pied.

Démêler le chaos intérieur, voir la situation avec un meilleur point de vue, se concentrer plus efficacement, penser plus clairement, apprendre avec plus de facilité.

Ou le Nœud de Cook

S'asseoir sur une chaise. Placer la cheville gauche sur la droite. Tendre les bras devant soi. Coller les mains dos à dos. Passer la main droite au-dessus de la gauche. Poser les mains paume contre paume. Croiser les doigts. Ramener les mains ainsi croisées vers soi et les poser sur la poitrine.

Répéter 4 à 8 fois ce lent mouvement de respiration. Poser la langue sur le haut du palais et prendre une profonde inspiration par le nez. Poser la langue sur le plancher de la bouche, derrière les incisives du bas, et expirer lentement par la bouche.

La traction de la couronne

Poser les pouces sur les tempes, de chaque côté de la tête. Poser le bout des doigts recourbés juste au-dessus du centre de chaque sourcil. Lentement et avec de la pression, écarter les mains afin de tendre la peau juste au-dessus des sourcils. Puis répéter ce mouvement à mi-hauteur du front, à la naissance des cheveux, au sommet de la tête, puis sur l'arrière bombé de la tête. Répéter chacune de ces étapes au moins une fois.

Pendant l'exercice, respirer profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche (temps : environ 15 secondes).

Libérer le trop-plein d'énergie stagnante qui s'accumule en haut de la tête. Faire disparaître un mal de tête ou d'estomac provoqué par le stress.

Remonter la fermeture Eclair

Debout, placer une main au bas du méridien central, qui se trouve sur l'os pubien.

Inspirer profondément tout en déplaçant la main lentement le long du centre du corps, jusqu'à la lèvre inférieure au-dessus du menton. Répéter trois fois.

Se sentir plus confiant et positif, penser plus clairement, tirer parti de ses forces intérieures, se protéger des énergies négatives qui peuvent nous entourer.

Le fait de remonter les mains le long du méridien central attire l'énergie le long de cette ligne.

Voilà la direction naturelle de la circulation du méridien. En suivant sa

direction, vous renforcez le méridien et celui-ci, à son tour, vous renforce. Vous pouvez remonter la fermeture Eclair du méridien central aussi souvent que vous le voulez.

Chaque matin au moins pendant un mois

Vous pouvez utiliser ces cinq exercices à volonté et aussi souvent que vous le souhaitez. Pour entreprendre un bon démarrage et bénéficier de tous leurs bienfaits, il est recommandé de tous les pratiquer chaque matin, pendant un mois, comme une petite routine énergétique indispensable avant d'entamer votre journée. Cela vous prendra 3 à 4 minutes, juste au saut du lit, avant de vous brosser les dents ou après votre douche. Ensuite, vous pourrez y recourir seulement en cas de besoin. C'est votre corps qui le sentira et vous le fera savoir !

Pour ceux qui pratiquent l'EFT : à exécuter au quotidien si vous ne constatez aucun changement avec l'EFT. Parfois, le système énergétique est tellement perturbé que les blocages ne cèdent pas.

Céline ANDRILLON

1. Wayne Cook, pionnier dans la recherche sur les champs de force bioénergétiques, a inventé cette approche. Donna Eden l'a modifiée sous la forme présentée ici.

- Donna Eden et David Feinstein, *Médecine énergétique*, éditions Ariane.
- Donna Eden, 5 mn Energy Routine, <<http://www.youtube.com/watch?v=gffKhtrRw4>>

Conférences

La caravane des 30 ans des éditions du Souffle d'Or
 → Les 7 et 8 septembre, à Bruxelles, Belgique
 → Les 28 et 29 septembre, à Chateaufort (18)

Pour passer ensemble de la sensibilisation à l'action, de l'intention à la création !

L'équipe des éditions Le Souffle d'Or vous invite à se rassembler pour partager, réfléchir et se réjouir. Il s'agit de faire un bilan de ces quelques années d'évolution constante et parfois ardue, d'alimenter le débat sur les enjeux actuels du développement personnel en regard avec l'évolution de notre société et d'être ensemble acteurs du changement. Ateliers pratiques, conférences, jeux de développement personnel, tables rondes.

Rens. : Editions Le Souffle d'Or.

Tél. : 04 92 65 52 24. <www.souffledor.fr>

Formations

→ A Paris

EFT

→ Les 27 et 28 septembre ou les 16 et 17 novembre : Niveau 1

→ Les 18 et 19 novembre : Niveau 2

→ Les 7 et 8 septembre : Niveau 3

→ Le 9 septembre : Supervision EFT

Organisées par l'IFPEC et animées par Jean-Michel Gurret.

EFT-REMAP

Apprendre à soulager les enfants anxieux ou dits difficiles.

→ Les 12 et 13 novembre : 1^{re} partie

→ Les 25 et 26 novembre : 2^e partie

Organisées par l'IFPEC en partenariat avec Therapeutia et animées par Yves Wauthier-Freyman.

Rens. : Toutes les dates pour Lyon, Lille, Nice et Nîmes et les autres formations sur <www.ifpec.org> <www.eftunivers.com> <www.gurret.fr>

Stages

Un chemin vers la conscience unifiée avec Ho'oponono

→ Les 21 et 22 septembre, à Paris

→ Les 12 et 13 octobre, à Lille

Animé par Marieli Hurtado-Graciet et Jean Graciet. Pendant ces deux jours, ils vous invitent à partager leur expérience et à avancer ensemble dans l'intégration de Ho'oponono dans le quotidien.

Rens. : 04 67 39 12 74 ou 06 12 74 05 60.

<www.eveilsante.fr/ho-oponono.htm> <calendrier@eveilsante.fr>

Stages organisés et animés par Marion Blique

→ A Paris

EFT (certification APEC et EFT Universe)

→ Les 5 et 6 octobre : Niveau 1

→ Les 12 et 13 octobre : Niveau 2

→ Le 11 octobre : Supervision EFT

Matrix Reimprinting

→ Du 14 au 17 octobre

EFT et Matrix : Troubles de l'attachement et Psychologie énergétique

→ Les 19 et 20 octobre

Techniques avancées en Matrix Reimprinting

→ Les 21 et 22 octobre

→ A Toulouse

Matrix Reimprinting

→ Du 24 au 27 octobre

Rens. : Marion Blique.

<www.marionblique.com>

<marion.blique@gmail.com>

Psy

Un grand texte

Le 23 juillet 2013, un grand texte démocratique concernant les délégations du Conseil supérieur de l'audiovisuel a été publié par Aurélie Filippetti par les antennes de Télématin, France 2.

Voilà un grand texte de plus qui vient habiller la vie courante démocratique française.

A ceux qui nous demandent pourquoi nous y saisissons l'occasion d'une profonde réjouissance et de sincères félicitations, la réponse n'est pas difficile : tout ce qui touche à la communication entre les autorités et le public contribue automatiquement à faire avancer la démocratie.

Que les chemins soient longs à parcourir, cela n'exclut pas la nécessité de faire un pas après l'autre, sans lassitude ni abandon.

De longue date et dans tous les pays du monde, l'autorité a toute liberté de parole. Mais comme dirait Lacan, cette parole ne sera "une parole pleine" que dans une équitable correspondance avec la liberté d'énonciation du public.

Il n'y a pas de petits pas et il n'y a pas de moments perdus.

Tous les instants sont propices et signalent un courant démocratique.

Stéphane DI VITTORIO

Chers amis lecteurs,

Je vous souhaite une bonne rentrée.
Désolé pour nos sollicitations répétées.
Pardon pour nos défauts à vous répondre.
Nous avons besoin de votre soutien.
Merci de votre fidélité.
P. P.

Dilutions korsakoviennes et correspondances hahnemanniennes

*J'aimerais bien savoir comment on fait des médicaments homéopathiques en K ?
Madame B.*

Korsakov, médecin militaire du tsar et contemporain d'Hahnemann, avait inventé un procédé de dilution qui a été pendant longtemps utilisé. Il consiste à verser dans un flacon 99 parties d'alcool, à ajouter une partie de drogue et, après avoir bouché le flacon, à le secouer un certain nombre de fois. On jette ensuite le contenu et on ajoute 99 parties d'alcool et ainsi de suite dans le même flacon pendant le nombre de fois nécessaire pour obtenir la dilution désirée. Le flacon d'origine, une fois vidé, retient sur ses parois une partie de la dilution. En lui ajoutant 99 parties d'alcool, on obtient une deuxième centésimale korsakovienne, et ainsi de suite. En fait, la dilution centésimale est ici purement théorique. En raison même du procédé, elle ne peut pas ne pas être irrégulière et imprécise. Les dilutions korsakoviennes sont indiquées par la lettre K précédée du chiffre de la dilution, qui indique le nombre d'opérations effectuées 6, 9, 60, 100, 1 000. Les correspondances moyennes expérimentales avec les dilutions hahnemanniennes sont les suivantes :

6 K = 4 CH
30 K = 5 CH
200 K = 7 CH

Ces correspondances, qui n'ont pas l'accord de tous les auteurs, ne sont indiquées que pour faciliter les conversions étant donné que les anciens livres d'homéopathie mentionnent les drogues en dilutions korsakoviennes. Mais ce procédé n'a plus cours en France. La Société française d'homéopathie a tenu en effet à unifier le code homéopathique et a pris les décisions suivantes qui font maintenant autorité :

- Les seules préparations et dilutions homéopathiques officinales en France sont les préparations hahnemanniennes vraies, décimales et centésimales, au titre de 1/10 et 1/100.
- Elles s'échelonnent de la 1^{re} décimale hahnemannienne à la 18^e décimale hahnemannienne, et de la 1^{re} centésimale hahnemannienne à la 9^e centésimale hahnemannienne.
- Chaque préparation et dilution portera un étiquetage mentionnant le titre et le mode de dilution de la 1^{re} décimale hahnemannienne à la 9^e centésimale hahnemannienne ou chiffres supérieurs pour les dilutions plus élevées en préparations spéciales. Ces dispositions sont appliquées sauf exception.

Granules

Les préparations homéopathiques ne sont pas limitées à un seul procédé. Toutes les formes pharmaceutiques peuvent être employées. Mais on utilise le plus souvent des granules. Les granules se présentent sous la forme de petites sphères de saccharose ou d'un mélange de saccharose et de lactose d'un poids de 0,05 g environ. Ces granules inertes deviennent des granules homéopathiques après avoir été imprégnés de la dilution alcoolique médicamenteuse et agités dans cette dilution. Ils sont ensuite séchés à une température inférieure à 50 °C. Les granules prennent le nom de la dilution qui les a imprégnés.

Doses-globules

Les globules sont des sphères plus petites que les granules et leur poids varie de 3 à 5 milligrammes. Ils sont imprégnés suivant le même procédé que les granules. Ce sont des unités de prise, autrement dit le contenu du tube ou dose-globules est absorbé par voie perlinguale d'un seul coup. Il existe aussi des préparations en poudre ou dose-poudre ou en ampoules ou encore en suppositoires, très rarement employées.

Jacques HODLER

Auteur du *Guide pratique d'homéopathie*

Erreur médicale

Il y a trente ans, un médecin a manqué me tuer. Pour de l'herpès sur la figure, il m'a fait faire 14 vaccins contre la variole, un par semaine pendant trois mois, car il a trouvé que la variole et l'herpès faisaient des pustules ! Cela suffisait pour lui, il était diplômé de Montpellier et pédiatre. Il a fichu ma santé en l'air à vie. Il a fallu me faire une coloproctectomie totale en 1998. J'ai eu affaire à un excellent chirurgien à Marseille. Je suis obligée de faire très attention à mon alimentation. Le médecin est mort d'un cancer depuis pas mal de temps. Il m'en avait provoqué un sur l'intestin qui était dans un état épouvantable. Votre revue m'apporte pas mal de conseils et cela m'aide. Le comble, je suis âgée de 87 ans. Dans ma famille, les plus âgés sont décédés à l'âge de 76 ans ! Il m'a peut-être rendu service ! La vie est curieuse. Mon histoire s'est passée à La Réunion. Je n'ai jamais voulu y repartir ! Ce médecin a fait du carnage là-bas. Mes fils me poussent à écrire un livre sur ma vie. Je verrais si j'ai encore le courage de le faire ! Maintenant je m'occupe des fleurs de mon petit jardin. Je plante des vivaces comme la "Gaillarde". Je suis un peu comme elles ! Je me demande si j'arriverai à 100 ans ? J'écris et vous avez autre chose à faire qu'à me lire ! Excusez-moi.

M^{me} Jacqueline D. (84)

Les enzymes, indispensables à la vie

Les enzymes garantissent le bon fonctionnement de toutes nos fonctions vitales. La santé d'un être humain est donc dépendante de la présence de l'ensemble des enzymes en quantité suffisante.

Il existe trois catégories d'enzymes :

- Les enzymes métaboliques : indispensables au fonctionnement harmonieux de chaque cellule de notre organisme.
- Les enzymes digestives : qui dégradent la nourriture pour que les nutriments puissent rejoindre la circulation sanguine après avoir passé la barrière intestinale.
- Les enzymes alimentaires : naturellement présentes dans tous les aliments crus, germés ou lacto-fermentés.

A la naissance, nous avons un capital enzymatique qui nous accompagne toute notre vie

Il est précieux. Il nous appartient donc de l'entretenir et de le renouveler par une alimentation variée de qualité et une bonne hygiène de vie.

Notre corps fabrique les enzymes à partir des acides aminés. Il est donc nécessaire et impératif d'avoir un apport suffisant en acides aminés.

Les ennemis des enzymes métaboliques

- Polluants environnementaux et domestiques, pesticides, ondes électromagnétiques.
- Stress chronique, alcool, tabac.
- Les macromolécules alimentaires et bactériennes provenant d'un intestin grêle devenu trop perméable.
- Les amalgames dentaires, traitement médicamenteux et chimiothérapie.

Les ennemis des enzymes digestives

- Une mastication insuffisante.
- La cuisson au-delà de 45 °C.
- Les additifs alimentaires : colorants, arômes artificiels, agents de conservation.
- La transformation des aliments par le recours à certaines méthodes de conservation comme l'irradiation, la surgélation, la sulfuration, le séchage commercial à chaud ou la mise en conserve.
- Le vieillissement : selon une étude, à l'âge de 70 ans, la quantité d'enzymes digestives produite est inférieure de 45 % à celle produite chez une personne de 30 ans.

Principaux signes d'une carence enzymatique

Allergies et intolérances alimentaires, troubles intestinaux et digestifs, fatigue, dépression, sautes d'humeur et manque de concentration, perte de mémoire, psoriasis et problèmes cutanés, inflammations chroniques, arthrite, ostéoporose, anxiété, insomnie.

Les solutions

Une bonne mastication, une consommation suffisante de fruits et de légumes frais bio et crus. Une alimentation frugale.

Un rythme de vie dans lequel vous saurez vous

ménager des temps de relaxation, des activités sportives en extérieur, un contact avec la nature. Il est aussi intéressant de se compléter avec des produits de qualité. La plupart des personnes qui ressentent un manque de vitalité et une grande fatigue ont pour premier réflexe de se jeter sur les complexes vitaminiques, mais si nous manquons d'enzymes pour les traiter et les métaboliser, les vitamines ne feront alors que traverser notre corps. La condition indispensable à une bonne santé est un potentiel enzymatique intégral. Privilégiez la consommation d'acides aminés et non d'enzymes et assurez-vous de leur origine. Les plus performants sont ceux issus de biotechnologies, techniques utilisant des micro-organismes vivants (bactéries ou levures) lors de la fermentation naturelle de substrats végétaux. Vous aurez ainsi la garantie de compléments alimentaires à haute valeur énergétique et à fort potentiel vital. En prévention ou en curatif, il est aujourd'hui presque nécessaire de se compléter en acides aminés afin de permettre à la formidable intelligence de notre corps de nous maintenir en état de bonne santé. Le "Régulat" est le produit lacto-fermenté de prédilection qui répond particulièrement bien aux critères énoncés ci-dessus.

Claudine LEPRINCE

Qui aurait pris, pour soigner une toxoplasmose de l'œil, les médicaments : Malocide, Adiazine, et surtout qui en aurait eu les effets secondaires ?

Je recherche ces informations car je pense que ces deux médicaments que ma maman a pris l'ont propulsée vers une mort certaine. Elle en a eu tous les effets secondaires. Ma maman, on ne le savait pas, avait un cancer du côlon, elle maigrissait un peu, avec quelques problèmes digestifs. De nouveau, son œil s'est infecté par la toxoplasmose. On lui a fait prendre, en décembre 2012, Malocide et Adiazine. Elle maigrit alors énormément : perte d'appétit totale, attaque des reins, phlébite au bras gauche, puis hospitalisation au bout de six mois (pourquoi les médecins n'ont-ils pas arrêté la prise de ces médicaments ?). Durant sa première nuit d'hospitalisation, on a découvert un cancer du côlon : opération, puis réanimation pendant un mois (dialyse, etc.). Nous avons parlé de ces médicaments. C'est une coïncidence, d'après les médecins. Elle a fait ensuite un mois et demi d'hôpital dans un autre service. On nous a fait croire qu'elle s'en sortirait. Pour moi, elle a fait une toxidermie dont la conséquence a été l'éclatement de son cancer (entre autres). Je voudrais essayer de prouver que je ne me trompe pas. Mais je ne sais pas trop comment. Ma petite maman n'était pas une pathologie mais un être humain. Pour sa mémoire, pour ceux qui pourraient avoir les mêmes problèmes, je me dois de faire quelque chose. Ma petite mère est décédée le 13 juillet 2013.

Aline M. (38)



**Et si j'accouchais à la maison ?
Guide pratique pour une naissance à domicile**

Ce précieux guide, riche en conseils, donne toutes les clés pour organiser un accouchement chez soi, assisté par une sage-femme libérale. Ponctué par les témoignages de mamans et de sages-femmes, il répond aux questions que de futurs parents pourraient se poser sur ce choix personnel. Une invitation à porter un regard bienveillant et objectif sur l'accouchement à domicile, en douceur et avec respect pour les enfants. Aujourd'hui, l'accouchement à domicile est une alternative qui fait des émules. Une solution pour une naissance loin de l'hypermédicalisation et à visage humain, qui met le couple, la femme,

la future mère et son enfant au centre de cet incroyable et universel événement.

Nathalie Jouat
Préface de Sophie Gamelin-Lavois
Editions Le Souffle d'Or, 216 pages, 17 €

**Apprendre autrement
avec la pédagogie positive
A la maison et à l'école,
(re)donnez à vos enfants
le goût d'apprendre**

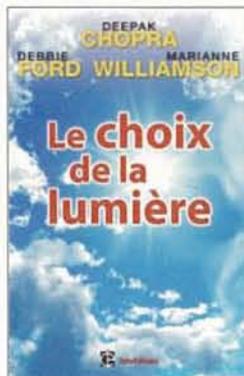
Voici une approche originale, ludique et efficace pour remettre votre enfant au cœur de son apprentissage et réveiller son profond désir d'apprendre dans la joie et la bonne humeur. Une autre voie est possible, celle de la pédagogie positive, qui s'intéresse aux conditions favorisant le bien-être de l'enfant dans une vision globale de ses besoins. Les auteurs vous livrent des techniques à la fois simples et efficaces pour aider votre enfant à retrouver le goût d'apprendre et développer son autonomie et sa confiance en lui.

Audrey Akoun et Isabelle Pailleau
Préface de Florence Servan-Schreiber
Éditions Eyrolles, 192 pages, 18,90 €

**Le Choix de la lumière
Découvrez les pouvoirs cachés de votre part d'ombre**

Comment apprivoiser votre part d'ombre pour en extraire la sagesse qui y est enfouie ? En effet, comme les plantes protègent leurs racines cachées sous la terre pour croître à la lumière, c'est en prenant conscience de la puissance et de la richesse de cette facette de notre personnalité, ainsi qu'en acceptant son existence, que nous pouvons grandir et vivre pleinement en plein jour.

Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson
InterEditions, 206 pages, 22 €



**5 minutes le matin
Exercices simples de méditation
pour les stressés très pressés**

Ce livre vous permettra de tester tous les jours, pendant 5 minutes seulement, des échantillons de méditation, sept au total, une forme de méditation par jour. Vous pourrez les expérimenter en douceur et trouver celle qui vous convient et enfin vous lancer dans l'aventure de la méditation.

Dr David O'Hare
Thierry Souccar Editions, 192 pages, 10 €



100 Questions sur la phytothérapie

Ce livre pratique et pédagogique apporte des réponses claires et précises sur plus de 80 troubles et maladies indexés. L'auteur présente la plante, son histoire, explique ses vertus et offre une proposition de soin détaillée. Destiné aux patients et aux professionnels de santé, cet ouvrage met la phytothérapie à la portée de tous.

Dr Eric Lorrain
La Boétie, 212 pages, 12,50 €

**La santé entre vos mains
Par l'acupression et la réflexothérapie
selon les enseignements traditionnels de l'Inde**

Quelques minutes par jour pour une santé parfaite est le temps que l'auteur, médecin ayurvédique, recommande pour une meilleure prévention et un meilleur entretien de sa santé.

Vous trouverez dans ce livre des conseils pratiques et naturels pour entretenir votre santé jour après jour grâce à des cures naturelles, des exercices d'assouplissement et de respiration. Chacun peut utiliser une ou plusieurs de ces méthodes, selon ses convictions et ses commodités.

Devendra Vora
Editions du Dauphin, 208 pages, 19 €

Soigner avec l'énergie Les thérapies quantiques et psycho-énergétiques

Dans ce livre unique et complet, le Dr Bodin présente d'une façon claire et détaillée l'ensemble des techniques énergétiques existantes. Il fait le lien entre les médecines traditionnelles et les dernières découvertes en physique quantique, ce qui permet d'en expliquer parfaitement le mode d'action. Toutes parlent de l'importance de la circulation harmonieuse de l'énergie à l'intérieur du corps, pour assurer à l'être humain un bon équilibre physique, mental et émotionnel. De nombreuses techniques y sont expliquées et sont immédiatement applicables. Faciles et simples à mettre en place, elles vous permettront de retrouver votre énergie et votre autonomie.

Dr Luc Bodin

1 CD avec un entretien entre Luc Bodin et Patrice Van Eersel sur les thérapies quantiques
Guy Trédaniel éditeur, 260 pages, 23,90 €.

Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre !

L'auteur partage son expérience personnelle et professionnelle de la méditation. Elle raconte comment elle est arrivée à cette pratique, comment sa vie s'en est trouvée radicalement modifiée, comment la méditation a pris une place centrale dans l'accompagnement de ses patients. Ce livre vous invite au cœur de la méditation de pleine conscience et vous initie à cette nouvelle façon de méditer, résolument contemporaine, validée scientifiquement et accessible à tous, à chaque instant.

Jeanne Siaud-Facchin

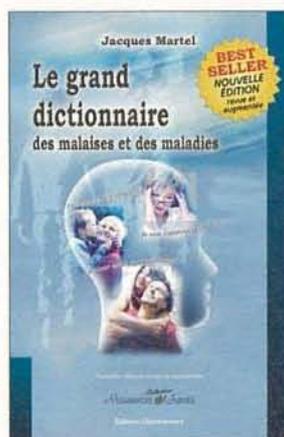
Odile Jacob, 330 pages, 23,20 €.

La Radiesthésie De l'Antiquité à nos jours

Ce livre est le fruit d'une réflexion sur l'origine de la radiesthésie et un hommage à ceux qui mirent leur vie et leur passion au service de ce noble art. L'auteur vous fait cheminer à travers les âges pour retrouver cette science antique qui, au XX^e siècle, verra une renaissance. Ce procédé de détection fondé sur la sensibilité hypothétique des êtres vivants à certaines radiations qu'émettraient différents corps permettrait de localiser des sources, de retrouver un objet perdu, un trésor ou une personne disparue, d'établir un diagnostic médical, de déterminer la profondeur d'un puits.

Patrick Darcheville

Dervy, 377 pages, 22 €.



Cette nouvelle édition revue et augmentée est un outil d'ouverture de conscience et de recherche pour soi-même, pour sa famille ou pour ceux qui nous entourent, ainsi qu'un complément à toute approche, qu'elle soit médicale ou en lien avec les médecines douces. Ce livre peut servir d'outil de compréhension, d'investigation et de transformation pour aider chacun dans sa démarche de guérison. On peut ainsi recouvrer santé, bien-être et joie de vivre. Le lecteur peut utiliser la technique d'intégration expliquée dans cet ouvrage pour lire les paragraphes concernés, afin de permettre un changement salutaire d'attitudes, de comportements ou de pensées, dans le but de désactiver la source du conflit qui est à l'origine du mal-être, conscient ou

Jacques Martel

Editions Quintessence, 623 pages, 29,99 €.

Le Grand Dictionnaire des malaises et des maladies

inconscient, amorçant ainsi le processus de guérison. Pour comprendre ses maux de A à Z. Ce livre constitue un document de recherche unique sur "l'aspect" métaphysique des malaises et des maladies en rapport avec les pensées, les sentiments et les émotions.

La Pilule contraceptive

Vous trouverez toutes les réponses à vos questions sur la pilule contraceptive et découvrirez comment fonctionne la contraception hormonale et le THS. Les auteurs vous proposent des nouvelles alternatives contraceptives sans danger avec les biotechnologies écologiques. Pour toutes les femmes qui veulent choisir en connaissance de cause et soucieuses de leur santé.

Pr Henri Joyeux et Dominique Vialard

Préfaces du Pr Luc Montagnier et du Dr Ellen Grant

Editions du Rocher, 344 pages, 20 €.

Les Algues de A à Z Avec 50 recettes faciles et savoureuses !

Ce guide pratique illustré révèle tous les secrets des algues, leurs origines, les espèces consommées, des bretonnes aux japonaises, leurs qualités gustatives, leurs propriétés thérapeutiques et nutritionnelles mais aussi un tour du monde de leurs applications, l'histoire de chaque espèce, leur importance pour lutter contre la famine et la pollution, leur place indispensable dans l'écosystème. Vous découvrirez à travers les recettes proposées comment cuisiner les algues cuites ou crues, qu'il s'agisse de cuisine française, végétarienne, diététique ou exotique. Véritables cornes d'abondance sur le plan nutritionnel, parées depuis l'Antiquité de vertus protectrices et de guérison, les algues sont de véritables alliées.

Carole Dougoud Chavannes

Préfaces Olivier Barbaroux, Dr Christian Tal Schaller et Marina Barone

Jouvence, 224 pages, 22,50 €.

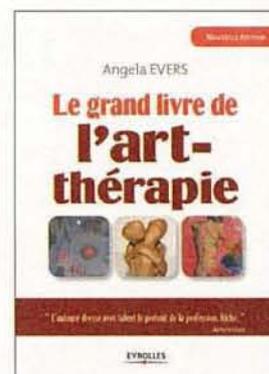
Le Grand Livre de l'art-thérapie

L'art-thérapie est une méthode d'accompagnement et de soin qui utilise le processus de création artistique à des fins thérapeutiques. Vous trouverez dans ce livre de référence, augmenté, toutes les réponses à vos questions sur ce sujet. Au travers de nombreux témoignages et des reproductions de travaux réalisés, l'auteur montre comment le processus de création peut devenir un outil de connaissance de soi voire un chemin de transformation. Un cahier pédagogique propose des expériences concrètes en séances individuelles ou de groupe.

Un livre précieux que vous soyez art-thérapeute ou simplement sensible aux questions liées à la création artistique, au développement personnel et à la relation d'aide.

Angela Evers

Eyrolles, 278 pages, 39 €.



TROUBLES DE LA SEXUALITÉ : EN ATTENDANT LA CONSULTATION

La sexualité fait partie de la vie, comme boire et manger. Les tabous qui s'y rattachent compliquent bien les choses. Une sexualité épanouie est un facteur de stabilité pour l'individu. A chacun sa sexualité, car il n'existe pas de normes. Il ne faut pas hésiter à en parler au médecin afin de se faire aider dans ce domaine. En attendant la consultation, voici quelques exemples de traitements.

Les huiles essentielles

- HE de laurier noble (*Laurus nobilis*) 1 ml
- HE de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis CT verbenone*) 1 ml
- HE de gingembre (*Zingiber officinale*) 1 ml
- HE de bois de Siam (*Fokienia hodginsii*) 1 ml
- HE de giroflier (*Eugenia caryophyllus*) 1 ml

Ces HE, aux propriétés anti-oxydantes et antiradicales, permettent de soutenir les fonctions masculines : baisse de la libido, fatigue physique et psychique, trouble de l'érection, impuissance.

Conseils d'utilisation :

• Par voie cutanée : appliquer 6 gouttes sur la colonne vertébrale et les surrénales, en insistant sur le bas du dos, 2 fois par jour. Si la tolérance cutanée n'est pas bonne, les diluer dans 2 gouttes d'huile végétale de noisette ou de noyau d'abricot.

• Par voie olfactive : déposer 1 goutte à l'intérieur des poignets et respirer profondément, 5 fois de suite, 6 fois dans la journée.

• Par voie sublinguale : 2 gouttes diluées dans un peu d'huile de lin ou de noisette, 3 fois par jour.

A pratiquer en cure de trois semaines en associant au besoin les trois voies d'administration.

• **Contre-indication** : sujets épileptiques. Déconseillé en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant.

Autre formulation

- HE de cannelle de Chine 1 ml
- HE de gingembre 2 ml
- HE de menthe poivrée 2 ml

- HE de bois de Siam 2 ml
- HE de sésame 5 ml

Conseil d'utilisation : 6 gouttes du mélange en massage dans le bas de la colonne vertébrale et sur la partie dorsale basse, 1 à 2 fois par jour.

Les plantes

• *Maca*, *Muirapuama* ou *Tribulus terrestris* au choix : 2 gélules, 2 fois par jour (ou en alternance). (Laboratoire Aromalia.)

• + T. norm. Réduit l'hypertrophie prostatique, les effets aphrodisiaques surviennent après 3 semaines. (Laboratoire Han Biotech.)

2 pipettes + eau, 2 fois par jour.

Tisane

Préparation :

- 20 g de roquette
- 30 g de berce
- 10 g de sarriette
- 10 g d'ortie piquante
- 10 g de romarin
- 10 g de menthe
- 10 g d'acore

Posologie : incorporer 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans une tasse d'eau froide. Amener très doucement à ébullition. Dès le premier bouillon, retirer du feu. Infuser pendant dix minutes. Filtrer. En boire 2 tasses par jour, la dernière au coucher, chaude avec du miel. Cure de 3 mois.

Dr Jean-Pierre WILLEM

BULLETIN D'ABONNEMENT

à envoyer chez *Vous et votre santé* - 1, rue Favart - 75002 Paris

Mon abonnement à l'édition numérique

Je m'abonne à l'édition numérique pour une durée de :

- 1 an (36 € - 12 n^{os})
- 6 mois (21 € - 6 n^{os})

Je recevrai la revue dans ma boîte aux lettres électronique, sur un fichier pdf, à l'adresse e-mail inscrite ci-contre.

Mon abonnement à l'édition papier

- Je m'abonne à l'édition papier :
 - pour 1 an (54 € - 12 n^{os})
 - pour 6 mois (29 € - 6 n^{os})
 - pour 2 ans (96 € - 24 n^{os})

Mes coordonnées

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

E-mail _____

Je joins un chèque de €, à l'ordre de *Vous et Votre santé*.

Je paie par carte bancaire numéro :

expire le _____