MÉDECINE HOLISTIQUE ET INTÉGRATIVE • THÉRAPIES QUANTIQUES ET ÉNERGÉTIQUES • SANTÉ • NUTRITION

ÉQUILIBRE

AVRIL 2019

L'ÉVEIL DES CONSCIENCES

JE SUIS CE QUE JE PENSE

NOUS SOMMES LE REFLET DE NOS PENSÉES

PANACEA PHARMA
LABORATOIRE D'AROMATHÉRAPIE

L'AROMATHÉRAPIE QUI RÉPOND À VOS BESOINS

Gardez la forme avec

Entretien avec Jean François Guidez Directeur Général du laboratoire Panacea Pharma.

Quelle est l'histoire du laboratoire Panacea Pharma ?
Panacea Pharma est le fruit d'une rencontre datant de plus de 35 ans entre Philippe Mailhebiau, pionnier de l'aromathologie en France et Jacqueline Azemar, pharmacienne à Toulouse. Ce duo a d'abord créé le laboratoire Phytosunarôm avant de le revendre au groupe OMEGA. Ils sont ensuite allés en Inde pour mener de nombreux travaux autour de l'utilisation des huiles essentielles. A l'occasion d'un séjour à l'île Maurice, ils décident de s'y installer et de fonder le laboratoire Panacea Pharma. Nos produits sont conçus à Maurice puis fabriqués en France.

Quelles sont les valeurs du laboratoire Panacea Pharma ?
La qualité et l'efficacité de nos produits constituent notre fer de lance.
Tout d'abord, la formulation de nos produits est juste. Les composants sont minutieusement choisis pour leur efficacité et leur complémentarité. Il est totalement inutile de surcharger une formule au risque de ne pas maîtriser les interactions entre les molécules. Il faut aussi sélectionner les composants en fonction de leur vertu. Enfin, il faut savoir mélanger des huiles essentielles, des plantes et des vitamines pour une meilleure efficacité.
Ensuite, nous sélectionnons nos huiles essentielles en respectant les critères EOBBD (Essentials Oils Botanicaly & Biochemically Defined). Ces critères nous assurent des Huiles Essentielles de qualité optimale.
Enfin, alors que ça n'est pas obligatoire, nous réalisons des tests d'innocuité (DL 50) pour les produits classés «Compléments alimentaires», des évaluations toxicologiques et de tolérance cutanée pour les produits à usage externe.

«La qualité et l'efficacité de nos produits constituent notre fer de lance».

De quoi se compose la gamme Panacea Pharma ?
Notre gamme est complète et se divise en 10 sphères :
- Douleur & Tension avec les produits KAODOL, PANACEUM et Préparations Sportives
- Relaxation & Sommeil avec les produits ZEN et Relaxation
- Tonus & Vitalité avec le produit TONUS
- Circulation avec les produits Jambes Légères et Veinotop
- Respiration & Broncho pulmonaire avec les produits Respiration
- Système Immunitaire avec les produits NOMICROB et Immunité
- Digestion & Sphère Gastrique avec les produits Confort Digestif, Confort Hépathique et Confort Gastrique

les produits Panacea Pharma

- Anti-Moustique avec les produits Phytocalm et Anti-Piques
- Soin de la peau avec le produits Douceur Cutanée
- Minceur avec Draineur/Détox et Minceur

«Nous commercialisons des produits uniques sur le marché».

Il existe de nombreux acteurs sur le marché de l'aromathératie en France. Qu'est-ce qui vous différencie d'eux ?
Nous nous différencions sur différents points.

- Des produits uniques sur le marché :
- TONUS : seul produit sur le marché à mélanger des huiles essentielles, des plantes, des vitamines, du Guarana, du Ginseng et du gingembre
- Huile de Soin Panaceum (douleur) qui est anti-hématome, anti-inflammatoire, antispasmodique. C'est un excellent antalgique
- Le Gel Performances Sportives qui a une action tonique circulatoire, décontractante musculaire et anti-inflammatoire
- Les comprimés Confort Gastrique qui soulagent les crampes et brûlures d'estomac, traitent les reflux et hyperactivité gastrique
- Des formats uniques tel que les Sprays 10 ml KAODOL, NOMICROB et ANTI PIQUES qui rendent leur utilisation pratique
- La qualité de nos formulations. A titre d'exemple, nous sommes les seuls à mettre de l'Hélicryse dans nos formules. C'est une huile essentielle extrêmement efficace mais aussi extrêmement chère.

Quelles sont vos innovations en 2019 ?
L'une de nos nouveautés 2019 est le produit Panalove (facilitateur d'érection). Encore une fois, ce sera le seul produit sur le marché à mélanger des huiles essentielles, des plantes et des vitamines pour une efficacité maximale…

Dans quels réseaux les consommateurs peuvent-ils trouver vos produits ?
Nous commercialisons nos produits à La Réunion via la SOREDIP. On peut donc les trouver dans toutes les bonnes pharmacies de l'île.

NOS PENSÉES CRÉENT NOTRE RÉALITÉ

« Nous créons des prophéties autoréalisatrices dans notre esprit ». C'est ce que soutient Joe Dispenza et bien d'autres auteurs des différents courants de pensée positive et de développement personnel. Exactement comme nous sommes ce que nous mangeons, nous sommes ce que nous pensons. Et nos pensées puisent leur source dans des croyances souvent limitantes, fondées sur nos expériences passées. Les spécialistes disent même que 95 % de notre personnalité n'est autre qu'un ensemble de comportements répétitifs. C'est assez effrayant. Mais la bonne nouvelle c'est que nous pouvons reprendre le contrôle de notre vie. Les récents paradigmes scientifiques comme les neurosciences, l'épigénétique et la physique quantique nous confirment aujourd'hui qu'il n'y a pas fatalité notamment grâce à la puissance de l'esprit sur le corps. Ainsi, le thème que j'ai mis à l'honneur dans ce troisième numéro d'Équilibre est l'Inconscient, car la transformation intérieure crée la transformation extérieure. J'ai ainsi décliné ce sujet dans « Effet placebo, les pouvoirs de l'esprit sur le corps » ; « Les méandres de notre inconscient » ; « Faites de vos envies vos alliées » ; « Les stratagèmes de l'ego » ou encore « Un nouveau regard sur le sexe ».

Sans transition, je consacre tout un dossier au Roundup dans lequel mon éminent intervenant le Dr Joël Spiroux de Vendomois, président du CRIIGEN (Comité de Recherche et d'Information Indépendant sur le Génie Génétique) explique, entre autres, pourquoi le glyphosate n'est pas le problème dans ce tristement célèbre pesticide.

Je tenais, par ailleurs, à vous remercier, chers lecteurs, chères lectrices, pour vos nombreux messages d'encouragement après la sortie du second numéro d'Équilibre. Au regard de cet engouement pour notre magazine, nous avons le plaisir d'organiser notre première conférence le 29 mai à Sainte-Clotilde. Le Dr Jean-Paul Curtay, spécialiste en nutrithérapie et conférencier international nous fait l'honneur d'intervenir sur le thème « Viande, quel impacts sur notre santé ? », suite à la parution de son dernier livre « Moins de viande » en septembre 2018. Cela fait quelques années que nous collaborons pour démocratiser la nutrithérapie à La Réunion et je suis très heureuse de cette nouvelle forme de collaboration avec le Dr Curtay. L'entrée de la conférence est gratuite. En revanche, les places étant limitées, il est important de les réserver sur monticket.re. Vous trouverez les informations relatives à l'évènement à la page 59. J'espère vous y rencontrer et échanger avec vous. En attendant, je vous souhaite une bonne lecture.

Laïla Bapoo,
Responsable éditoriale
equilibre@jir.fr

JIR GROUPE MEDIA

Magazine gratuit du Journal de l'Ile édité par **S.A.S Journal de l'île de la Réunion - Centre d'affaires Gamma Cadjee (1er étage) - 62 Bd du Chaudron - 97491 Sainte-Clotilde Cedex - BP 30027**. Principal associé : **Gamma Cadjee** · Président : **Abdoul Cadjee** · Directeur général et directeur de la publication : **Jacques Tillier** · Directeur Général Adjoint : **Florent Corée** · Directeur de la rédaction : **Philippe Le Claire** · responsable éditoriale : **Laïla Bapoo** · mise en forme : **recto verso** · Illustration de une : **Kevin Boisvilliers** · RESPONSABLE MARKETING : **Mathieu Maitre** · Directeur de la Publicité : **Grégory Hansmetzger** · responsable commercial du support : **Arnaud Tanguy** · Directeur Qualité, Logistique et Diffusion : **Franck Pommereul** · Imprimerie : **ICP-ROTO.**

SOMMAIRE

ÉQUILIBRE #3
Je suis ce que je pense

6 ACTUALITÉ
Le vrai scandale du Roundup

14 DOSSIER
Effet placebo, les pouvoirs de l'esprit sur le corps

22 HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE
Les méandres de notre inconscient

28 HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE
Faites de vos envies vos alliées

32 SPIRITUALITÉ
Les stratagèmes de l'ego

38 LE GRAND ENTRETIEN AVEC FRANCE GUILLAIN,
Le bain dérivatif permet de réduire notre état inflammatoire

48 NUTRITION
Six règles de Julien Venesson pour une santé optimale

52 NUTRITION
Pour un monde moins ballonné

54 NUTRITION
Six idées reçues sur la viande

60 MICRONUTRITION
L'essentiel sur le magnésium

64 SEXUALITÉ
Un nouveau regard sur le sexe

UNI-VERS DES ANGES

Boutique ésotérique et développement personnel

Huiles Essentielles - Encens - Pierres - Bols Tibétains - Livres - Cartes Oracles ...

16, rue du vingt décembre - 97460 Saint-Paul
Tél. : 06 92 64 78 98
universdesanges974@gmail.com
uni-vers des anges

Ouverture du mardi au samedi : 9h30-13h/14h-18h

BIO DIET
Les BOUTIQUES du BIEN-ETRE
A Votre Service

Cruciferous Detox
Les meilleures sources de glucosinolates.
Utilisé pour la détoxification de l'organisme et pour lutter contre un éventuel cancer

Pour le MAINTIEN d'une VISION NORMALE

La REINE de la Médecine AYURVEDIQUE
« l'ASHWAGANDHA «
VITALITE - TROUBLES SOMMEIL & RESPIRATOIRE
ANTI INFLAMMATOIRE - HYPERTENSION
SOMMEIL - Renforce le SYSTEME IMMUNITAIRE ....

CONSEILS et CONVIVIALITE
Dans les 7 boutiques BIODIET de
St DENIS (25 av, de la Victoire & 1 , rue des Manguiers)
St ANDRE (285 , rue Cambuston)- St Gilles (Pl. Loulou)
St PAUL (17 ter , rue du Commerce)
St PIERRE (13 , rue François Isautier)
St JOSEPH (296 , rue Raphaël Babet)

LE VRAI SCANDALE DU **ROUNDUP**

Ce dossier révèle le véritable problème dans le Roundup. Et contrairement à la croyance populaire, il ne s'agit pas du glyphosate. C'est ce que le Dr Joël Spiroux de Vendômois, président du CRIIGEN (Comité de Recherche et d'Information Indépendant sur le Génie Génétique) nous apprend. D'autre part, pour expliquer les divergences de position des organismes d'évaluation quant à la toxicité de cette molécule active, il est important de comprendre comment un pesticide est mis sur le marché. Intéressons-nous donc à cette règlementation douteuse. Pour conclure, revenons sur une affaire capitale jugée le 5 janvier 2019 : le tribunal administratif de Lyon a donné raison au CRIIGEN, représenté par Maître Corinne Lepage, également Présidente de Justice Pesticides, contre l'autorisation par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail) de mise sur le marché de l'herbicide Roundup Pro 360, dans un recours déposé le 27 avril 2017. Cette décision aurait dû contraindre le gouvernement à retirer tous les herbicides à base de glyphosate sur le marché. Et pourtant, ce n'est pas le cas...

LE GLYPHOSATE N'EST PAS LE PROBLÈME DANS LE ROUNDUP

Les médias classiques ont tendance à faire l'amalgame entre glyphosate et Roundup. De quoi doit-on parler exactement pour informer le consommateur sur les risques de santé publique ? Pourquoi le glyphosate est-il pointé du doigt alors qu'il n'est jamais utilisé sans adjuvants ? On vous éclaire.

Le glyphosate n'est pas le problème dans le Roundup. C'est ce qu'atteste de nombreuses études du CRIIGEN (Comité de Recherche et d'Information Indépendant sur le Génie Génétique) réalisées par l'équipe de Gilles-Éric Séralini à Caen. Les chercheurs ont comparé les effets toxicologiques du glyphosate seul à ceux des herbicides à base de glyphosate (GBH) et de ses adjuvants également appelés co-formulants. Les résultats sont sans appel : la toxicité du Roundup est très supérieure à celle du glyphosate seul, du fait de la forte toxicité des co-formulants, ainsi que de l'effet « mélange ». Autrement dit, les co-formulants présents dans le Roundup peuvent être jusqu'à 1000 fois plus toxiques (voire plus) que le principe actif lui-même.

En 2008, une étude du CRIIGEN montrait déjà une différence de toxicité entre le glyphosate et le Roundup[1][2]. En 2013, une autre étude met plus précisément en évidence cette différence de toxicité entre le glyphosate et les adjuvants à base de POEA, ainsi que la différence entre plusieurs types de Roundup dans leur formulation commerciale[3]. Ces résultats sont confirmés en 2014 sur trois herbicides, trois insecticides et trois fongicides[4].

En 2016, le CRIIGEN révèle que les co-formulants de treize Roundup testés seuls sont des perturbateurs endocriniens (PE)[5]. « Les perturbateurs endocriniens (PE) peuvent interférer sur la sécrétion,

le transport, l'action, et la dégradation de nos hormones. Or, les hormones constituent l'un des principaux moyens de communication entre les cellules et les organes afin de maintenir l'équilibre de notre organisme. Par ailleurs, les PE peuvent également perturber le système nerveux, l'immunité et être potentiellement cancérigènes », précise Joël Spiroux de Vendômois, président du CRIIGEN.

UNE RÉGLEMENTATION INADÉQUATE DANS L'ÉVALUATION DES PESTICIDES

Les principes actifs déclarés sont, par conséquent, de loin beaucoup moins toxiques que les produits vendus. Ils ne sont, par ailleurs, jamais utilisés seuls. Aucun agriculteur au monde n'utilise les molécules actives seules. Elles ne sont pas commercialisées. Tous les pesticides au monde sont toujours composés d'une molécule déclarée active par le fabricant et de plusieurs co-formulants.

Ainsi, les études citées précédemment indiquent que les différents Roundup (glyphosate + co-formulants) peuvent être de 10 à 10 000 fois plus toxiques que le glyphosate seul ! C'est bien la combinaison du principe actif et de ses co-formulants qui forment une véritable bombe toxique pour l'homme et pour l'environnement. Et le fait est que le Roundup de Monsanto et d'autres herbicides à base de glyphosate sont les pesticides les plus utilisés dans le monde. Si le glyphosate seul est souvent pointé du doigt, c'est tout simplement parce que la réglementation impose de ne s'intéresser qu'à la molécule déclarée active et non au produit final. Par conséquent, pour obtenir l'autorisation de mise sur le marché d'un pesticide, seule la molécule déclarée active doit être testée « in vivo » sur des rats par le fabricant lui-même pendant deux ans. C'est un comble ! « Cette réglementation permet à l'industrie de modifier à loisir les co-formulants et ainsi de pouvoir mettre sur le marché des dizaines d'herbicides à base de glyphosate, c'est-à-dire de Roundup en ne faisant qu'une fois des tests ! », déplore le président du CRIIGEN. ■

COMMENT UN PESTICIDE EST-IL MIS SUR LE MARCHÉ ?

Deux comités d'experts de l'Organisation mondiale de la santé ne sont pas d'accord quant à la cancérogénicité du glyphosate. Pour comprendre les divergences de positions des organismes d'évaluation, intéressons-nous à la réglementation de mise sur le marché des pesticides.

Seule la molécule déclarée active est testée par le fabricant. On ne s'embarrasse pas des co-formulants. « L'étude est réalisée selon un protocole OCDE (Organisation de Coopération et de Développement Économiques) règlementaire, basé sur de la « toxicologie de grand papa ». En effet, les protocoles répondent à des notions obsolètes telles que « c'est la dose qui fait le poison » ou encore « les résultats doivent être identiques chez les mâles et les femelles »… et ils ne tiennent pas compte de la bioaccumulation dans les organismes, des effets cocktails, des effets des faibles doses et des effets transgénérationnels », déclare le Dr Joël Spiroux de Vendômois.

Évidemment, les études, réalisées par le fabricant, ne sont jamais publiées dans des revues scientifiques avec un comité de lecture. Elles sont considérées comme « secret industriel » et « propriété intellectuelle » du fabricant. Le manque de transparence est donc total et aucun débat contradictoire n'est possible.

Le fabricant remet ensuite ses résultats aux agences d'accréditations où siègent des spécialistes très proches de l'industrie agrochimique. Ces agences d'accréditations sont, par ailleurs, influencées par des lobbies très puissants.

La faille fondamentale dans l'évaluation des pesticides réside principalement dans le fait que le mélange molécule active plus adjuvants n'est testé que quelques jours sur la peau ou les conjonctives d'un lapin.

PESTICIDE = MOLÉCULE ACTIVE + CO-FORMULANTS

Or, un pesticide est composé

d'une molécule déclarée active par le fabricant et des adjuvants, considérés comme neutres par le fabricant et les agences. « Le pesticide utilisé par l'agriculteur ou le jardinier n'a jamais été testé plus de quelques jours ! C'est le cas du Roundup et de tous les pesticides au monde. Aucun agriculteur n'utilise du glyphosate pur ! Il n'existe d'ailleurs pas de glyphosate pur sur le marché et nous avons d'ailleurs montré que seul, cette molécule active comporte une très faible action herbicide », s'insurge le président du CRIIGEN.

Depuis la commercialisation du glyphosate en 1974, les autorités réglementaires ont établi un faible potentiel toxique pour les mammifères. En mars 2015, le CIRC (Centre international de recherche sur le cancer) concluait qu'il est probablement cancérigène. Conclusion non confirmée par l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) et le comité d'experts FAO/OMS des additifs alimentaires. « Les divergences de positions des organismes d'évaluation entre le CIRC et l'EFSA s'expliquent à mon sens par le fait que la règlementation impose de ne s'intéresser qu'à la molécule déclarée active et non au produit final. Les experts du CIRC savent lire, et ont été interpellés par toutes les études faites sur les différents Roundup et c'est vraisemblablement pour cela qu'ils ont déclaré le glyphosate probablement cancérigène… », conclut le spécialiste. Par ailleurs, il faut garder à l'esprit que l'on ne meurt pas que de cancer. Les pesticides dont les Roundup sont des perturbateurs endocriniens et peuvent ainsi provoquer des maladies endocriniennes ainsi que des malformations néonatales. ■

L'INFLUENCE DES LOBBIES

Dans l'émission Envoyé spécial du 22 janvier 2019, un reportage nous aide à comprendre les différents mécanismes mis en place pour faire rétracter la publication de l'étude « Séralini 2012 » qui fut republiée en 2014 (6) et dont le Dr Joël Spiroux de Vendômois était le directeur adjoint. Pour rappel, cette étude de toxicologie réalisée sur des rats mangeant un OGM (maïs NK603) tolérant au Roundup et buvant du Roundup (à la dose de ce que l'on retrouve dans l'eau du robinet) dévoilait une mortalité plus importante et plus précoce dans plusieurs groupes traités ainsi que l'apparition de tumeurs dans certains groupes.

UNE NOUVELLE VICTOIRE CONTRE MONSANTO

Le 5 janvier 2019, le tribunal administratif de Lyon a donné raison au CRIIGEN, représenté par Maître Corinne Lepage, également Présidente de Justice Pesticides, dans le recours déposé le 27 avril 2017 contre l'autorisation par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail) de mise sur le marché de l'herbicide Roundup Pro 360. Zoom sur cette affaire.

Dr Joël Spiroux de Vendômois
Médecine environnementale.
Président du CRIIGEN (Comité de Recherche et d'Information Indépendant sur le Génie Génétique).
Pôle Risques, Qualité et Environnement Durable – MRSH
Université de Caen.
Membre du CODERST de Seine Maritime.
Consultez : www.criigen.org
www.justicepesticides.org

TROIS MESSAGES DU DR JOËL SPIROUX DE VENDÔMOIS

Il est impératif de manger Bio.
Les aliments issus de l'agriculture biologique ne contiennent pas ou extrêmement peu de pesticides et sont plus riches en éléments nutritifs.
N'attendez pas des actions politiques, commencez par acheter Bio cela va augmenter la demande et va favoriser le passage à l'agroécologie. Nos porte-monnaies seront plus efficaces que des bulletins de vote...
Il faut que les Réunionnais militent pour obtenir à terme que leur île devienne la première île Bio au monde. La Réunion est encore une très belle île avec une grande biodiversité. Il faut développer cela pour la survie de ce bel écosystème et aussi pour les générations futures.

« C'est une très belle victoire pour le CRIIGEN, se réjouit le Dr Joël Spiroux de Vendômois, nous avons réussi à battre Monsanto, mais aussi à montrer que l'Anses, dont le rôle est de protéger la santé de la population, a failli à son devoir ! Je tiens à préciser que le dossier scientifique déposé au tribunal administratif a été monté par le Dr Christian Vélot, Président du conseil scientifique du CRIIGEN et moi-même. Toute la partie juridique a été réalisée avec beaucoup de pertinence par Maître Corinne Lepage, fondatrice du CRIIGEN, dont elle a été la Présidente pendant huit ans et depuis la Présidente d'honneur. »

Le président du CRIIGEN dénonce le laxisme de l'EFSA, de l'Anses et de toutes les autres agences réglementaires qui ne jouent pas leur rôle de protecteur et qui privilégient les industries au dépens de la santé des populations et des écosystèmes : « Nous pouvons affirmer que cela fait plus de 50 ans que les études toxicologiques des pesticides devraient être réalisées avec le « cocktail » utilisé par les agriculteurs c'est-à-dire : la molécule « active » plus les co-formulants ». Suite à cette décision, le 22 janvier, Corinne Lepage et le CRIIGEN ont saisi le Premier Ministre, ainsi que les Ministres de l'Agriculture, de l'Environnement et de la Santé dans le but de retirer dans les meilleurs délais, tous les herbicides à base de glyphosate et en particulier tous les Roundup.

LE GOUVERNEMENT FRANÇAIS FAIT LA SOURDE OREILLE

Or, le président de la République, Emmanuel Macron, a indiqué qu'il n'y aurait pas d'interdiction générale en 2021 quelques jours après que le tribunal administratif de Lyon ait annulé, l'autorisation de mise sur le marché du Roundup pro 360.

Notons, par ailleurs, que le plan « Ecophyto » mis en place par le grenelle de l'environnement en 2008, s'est soldé par une augmentation de 20% de l'utilisation des pesticides, dix ans plus tard. Force est de constater que les pouvoirs publics restent dans

l'inaction malgré cette nouvelle décision de justice, malgré la victoire de Dewayne Johnson contre Monsanto en août 2018 et malgré les nombreux procès engagés dans le monde contre le géant de l'agrochimie. « Ce premier beau résultat devrait contraindre le gouvernement à retirer du marché tous les herbicides à base de glyphosate. Hélas, cela n'a pas l'air de correspondre aux déclarations du Président Macron, qui se laisse facilement influencer par quelques membres de la FNSEA (Fédération nationale des syndicats d'exploitants agricoles) ! En tout état de cause, ni Monsieur Macron, ni ses Ministres de l'agriculture, de la santé et de l'environnement ne pourront pas dire dans cinq, dix ou quinze ans qu'ils ne savaient pas que les herbicides à base de glyphosate étaient dangereux pour la santé ». ■

Sources

(1) Time- and dose-dependent effects of roundup on human embryonic and placental cells.

Benachour et al. 2007

(2) Glyphosate formulations induce apoptosis and necrosis in human umbilical, embryonic, and placental cells. Benachour et al. 2009

(3) Ethoxylated adjuvants of glyphosate-based herbicides are active principles of human cell toxicity. Mesnage R, et al. 2013

(4) Major pesticides are more toxic to human cells than their declared active principles. Mesnage R, et al. 2014

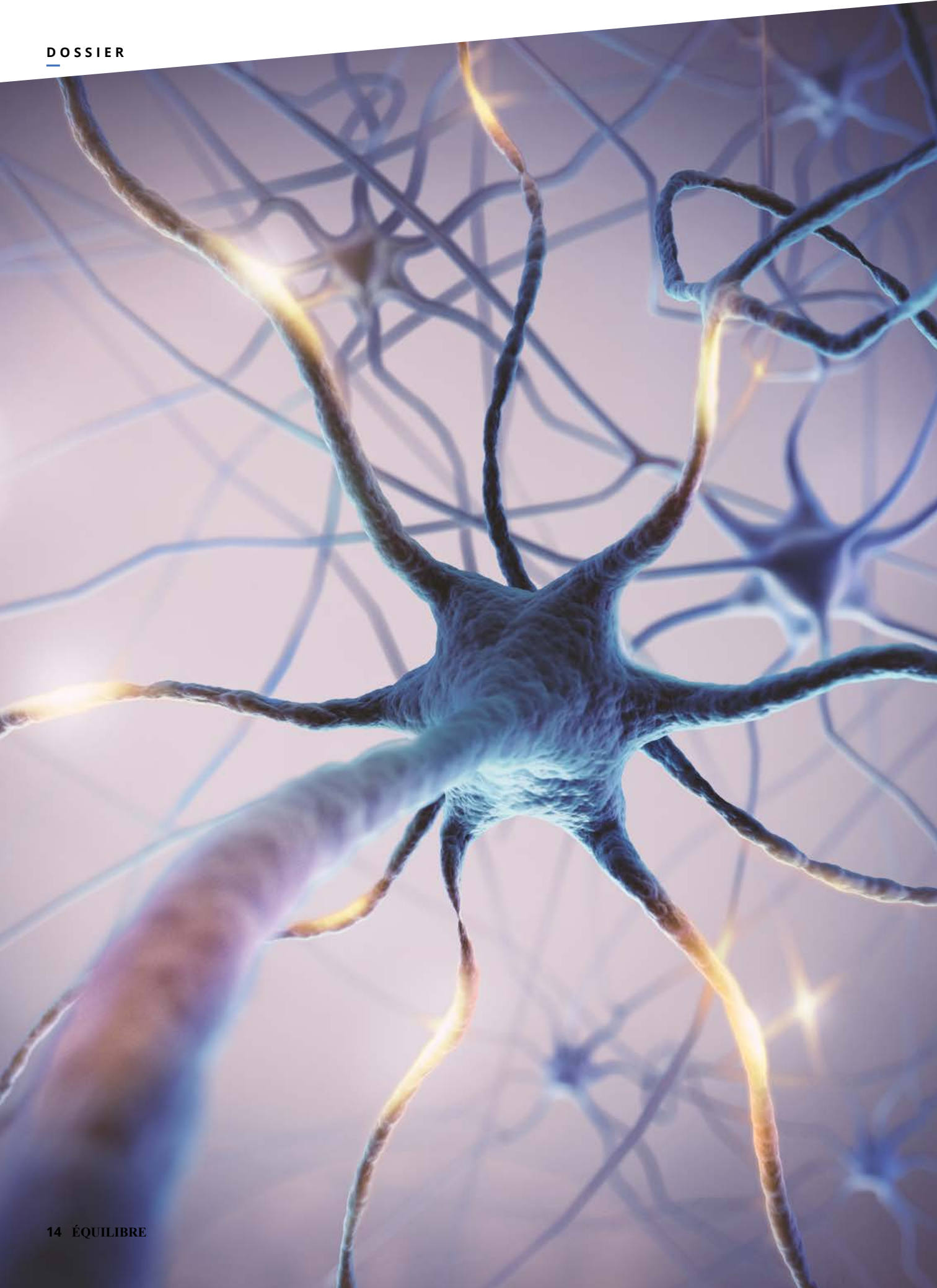
(5) Co-Formulants in Glyphosate-Based Herbicides Disrupt Aromatase Activity in Human Cells below Toxic Levels. Defarge N, et al. 2016

(6) Republished study: long-term toxicity of a Roundup herbicide and a Roundup-tolerant genetically modified maize. Séralini GE et al. 2014

ACTION GLOBALE SUR LE FOIE

Depuis plus de **15 ans**, **PHARM & NATURE** formule et développe des **compléments alimentaires naturels** aux **normes pharmaceutiques** et respectant les 3 critères suivants « **QUALITÉ, QUANTITÉ, PRIX** ».

Contact : Nicolas Le Tréquesser 06 92 65 22 64



EFFET PLACEBO
LES POUVOIRS DE L'ESPRIT SUR LE CORPS

L'effet placebo est généralement observé, chez certaines personnes, après l'administration d'une substance inerte. Celle-ci agit à l'instar du véritable médicament grâce au pouvoir de l'esprit sur le corps. Dans son livre, « le Placebo c'est vous ! », le Dr Joe Dispenza montre comment la méditation permet d'obtenir cet effet placebo sans recourir à aucun support matériel.

« Un changement d'état d'esprit permet d'entraîner des changements physiques mesurables », c'est ce que soutient Joe Dispenza, docteur en chiropraxie, chercheur en neurosciences, auteur et conférencier international. Jusque-là, rien de bien de nouveau ! Le pouvoir de la pensée sur le corps est, aujourd'hui, reconnu. Les différents courants de pensées positives tiennent ce même raisonnement : les pensées et les émotions que nous entretenons sont capables de créer la maladie. A contrario, si nous modifions notre façon de penser et que nous choisissons de nouvelles croyances, nous pouvons changer notre état de santé. Ce qui diffère alors dans la méthode Dispenza, c'est qu'il appuie son raisonnement non seulement sur de nombreuses études scientifiques les plus récentes notamment en matière de plasticité neuronale, d'épigénétique et de physique quantique, mais aussi sur des témoignages d'autoguérison. Notre cerveau génère 60 000 et 70 000 pensées au cours d'une journée. 90 % d'entre elles sont les mêmes que la veille. Dans sa démonstration, le célèbre conférencier met en évidence ce ●●●

●●● schéma mental commun dans lequel nous nous ancrons. Nous sommes en mode pilotage automatique et nous nous complaisons dans les mêmes habitudes, à la maison comme au travail. « Les mêmes pensées conduisent aux mêmes choix, les mêmes choix conduisent aux mêmes comportements, les mêmes comportements conduisent aux mêmes expériences, les mêmes expériences produisent les mêmes émotions. Et ces mêmes émotions dirigent vos pensées ». C'est un véritable cercle vicieux ! En parallèle, notre biologie, notre circuit neurologique, notre chimie neurologique, nos états hormonaux et même notre expression génétique correspondent à ce que nous pensons, ce que nous faisons et ce que nous ressentons. En un mot à notre personnalité. C'est ainsi que notre personnalité crée notre réalité personnelle pour le meilleur et pour le pire. Ce qui veut dire que si nous voulons créer une nouvelle réalité personnelle, une nouvelle vie, il faut devenir conscient de tous nos comportements inconscients et les transformer. Il faut observer les

Le Dr Joe Dispenza, auteur, conférencier, chercheur et chiropraticien de renom tient des conférences à travers le monde afin d'informer sur le fonctionnement du cerveau et notre capacité à le faire évoluer.

UNE DIMENSION SPIRITUELLE À LA MÉDITATION

Les recherches en neurosciences montrent que si nous focalisons notre attention sur rien d'autre que l'espace et l'énergie, nous ouvrons notre champ de conscience de façon beaucoup plus large, nos ondes cérébrales ralentissent, ce qui crée davantage de cohérence dans notre cerveau, où les différentes zones se mettent à se synchroniser. Il suffit alors de se concentrer sur ce qu'on veut voir se produire et non sur ce qu'on ne veut pas voir se produire. Il existe deux moments particulièrement propices à la méditation, le matin au réveil et le soir juste avant de se coucher. Évidemment, nous n'échapperons pas à l'intrusion de pensées parasites. Du moins, au départ. Pour se recentrer dans le moment présent, il faudra prendre conscience de ces pensées à chaque fois qu'elles surgiront. Joe Dispenza ajoute une dimension spirituelle à sa réflexion : « Aucun des sujets étudiés ne pourrait consciemment augmenter ses propres taux de dopamine de 200 % et contrôler ses tremblements involontaires par l'esprit, produire de nouveaux transmetteurs pour combattre la dépression, activer des cellules souches qui se transformeront ensuite en globules blancs pour stimuler une réponse immunitaire ou restaurer le cartilage du genou afin de réduire la douleur. Toute personne cherchant à accomplir de telles prouesses sera certainement déçue. Ces personnes ont dû rechercher l'aide d'un esprit qui savait déjà mettre en œuvre tous ces processus. Pour réussir, ils ont dû activer leur système nerveux autonome, l'esprit subconscient et lui assigner la tâche de fabriquer de nouvelles cellules et de nouvelles protéines saines. » Il parle d'une intelligence supérieure, d'un principe vital qui organise toutes nos fonctions biologiques, le battement de notre cœur, le fonctionnement de toutes nos cellules dans les coulisses. Pour lui, la méditation permet d'entrer en contact avec cette intelligence. Et pour que celle-ci puisse opérer une guérison et une régénération profonde et durable, nous devons élaborer un plan pour le lui soumettre. Bien que les travaux de Dispenza se fondent sur des bases scientifiques solides, on ne peut néanmoins ignorer l'empreinte du divin dans sa réflexion.

« Comme le phœnix qui renait de ses cendres, après s'être consumé sous l'effet de sa propre chaleur, l'ancienne personnalité doit mourir pour qu'une nouvelle puisse renaitre. »

émotions qui nous maintiennent ancrées dans le passé et décider si nous voulons qu'ils appartiennent au futur. On ne peut pas créer une nouvelle réalité personnelle avec la même personnalité. Pour le chercheur, « Comme le phœnix qui renait de ses cendres, après s'être consumé sous l'effet de sa propre chaleur, l'ancienne personnalité doit mourir pour qu'une nouvelle puisse renaitre ».

L'IMPORTANCE DES ÉMOTIONS

Toutefois, ce n'est pas une mince affaire ! Un mauvais diagnostic peut provoquer de la peur même si la personne pense consciemment réussir à combattre la maladie. L'esprit et le corps seront inévitablement en opposition. La pensée ne pourra donc pas franchir la barrière qui lui permettra d'accéder au corps. Pour parvenir à appréhender une nouvelle possibilité dans le champ quantique, il est primordial d'embrasser émotionnellement le résultat attendu. La gratitude constitue l'un des éléments essentiels de la méthode Dispenza. Il s'agit là de considérer que l'évènement a déjà eu lieu, de faire « comme si » nous étions déjà guéris. En nous mettant dans un état de gratitude, notre pensée s'aligne à nos émotions. 10 minutes de gratitude relâchent 1300 molécules chimiques qui commencent dès lors à régénérer notre corps. En revanche, lorsque nous ressentons du stress, nous relâchons 1200 molécules chimiques différentes dans notre organisme durant 90 secondes à deux minutes. Ce qui déclenchera des émotions négatives par effet de ricochet. Reprogrammer le corps et l'esprit vers un nouvel état d'être demande beaucoup de travail et d'entrainement. C'est pourquoi l'auteur insiste sur la répétition mentale. Au fur et à mesure que nous pensons, apprenons et expérimentons, de nouvelles connexions synaptiques se forment dans notre cerveau. « Dès que vous nourrissez une pensée nouvelle, vous vous transformez, neurologiquement, chimiquement et génétiquement », explique l'auteur. Tous les gènes fabriquent des protéines responsables de la structure et des fonctions du corps. Par conséquent, la maîtrise de nos pensées permet d'influencer notre santé de manière positive. Le fait de ressentir des émotions élevées telles que la compassion, l'amour et le pardon, dans les moments difficiles, est l'une des clés du cheminement vers un nouveau soi. C'est la répétition de cet état d'esprit qui conditionnera alors neurochimiquement notre corps. Là, notre réalité intérieure prendra le pas sur notre monde extérieur. De même, si notre cerveau enregistre des pensées d'insécurité, de culpabilité, le sentiment d'être malheureux •••

Koiff'R?

Vente de produits capillaires et cosmétiques végétals et naturels 100% BIO

Beauté - Santé - Bien-être
Espace boutique & ateliers

OFFERT
BILAN CAPILLAIRE
Sur présentation de cette publicité

LES BIENFAITS DU SOIN

Répare et renforce le cheveu | Coloration | Revitalise et purifie | Apaise | Lumière et volume.

Les cheveux toxinés, pollués par des métaux lourds ou suite à différents traitements médicamenteux | Favorise la croissance du cheveu | Facilite le démêlage et le coiffage - Sensation de douceur.

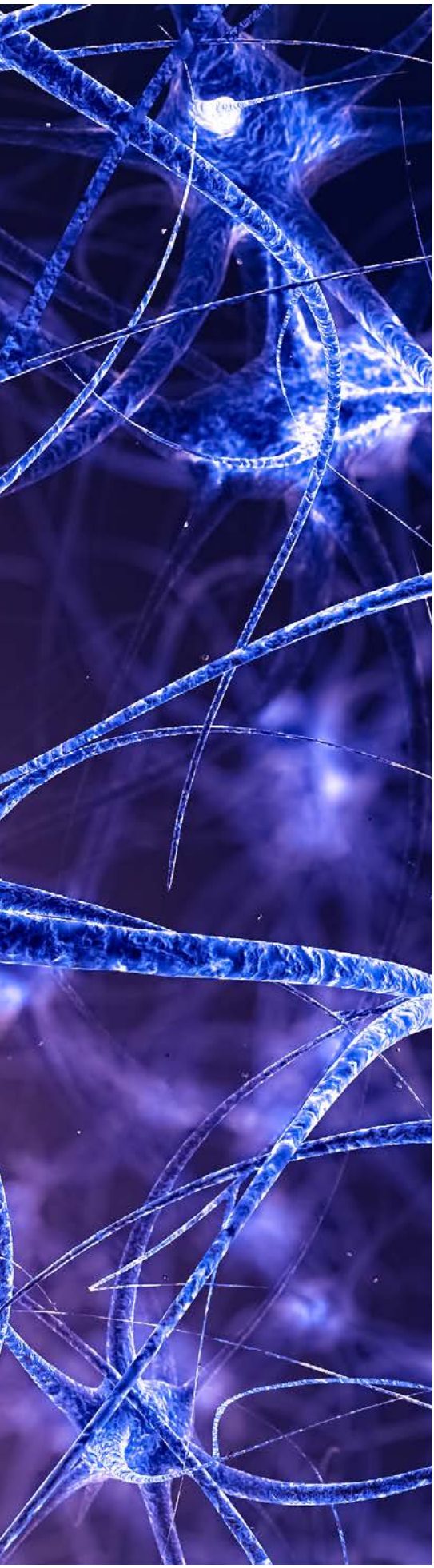
Pour les femmes enceintes ou allaitante | Enfants | Personnes allergiques | Cuir chevelu sensible | Personnes avant/pendant/après chimiothérapie.

Notre gamme de produits

By Eglantine | Spécialiste en soin capillaire

Koiff'R ? CENTRE D'AFFAIRES CADJEE
62, boulevard du Chaudron - 97490 SAINTE CLOTILDE
0692 38 79 45 **eglantine.fontaine@gmail.com**

« Pour Joe Dispenza, nous sommes capables de produire les mêmes effets qu'un placebo grâce à la méditation. »



DE L'INFORMATION À LA TRANSFORMATION

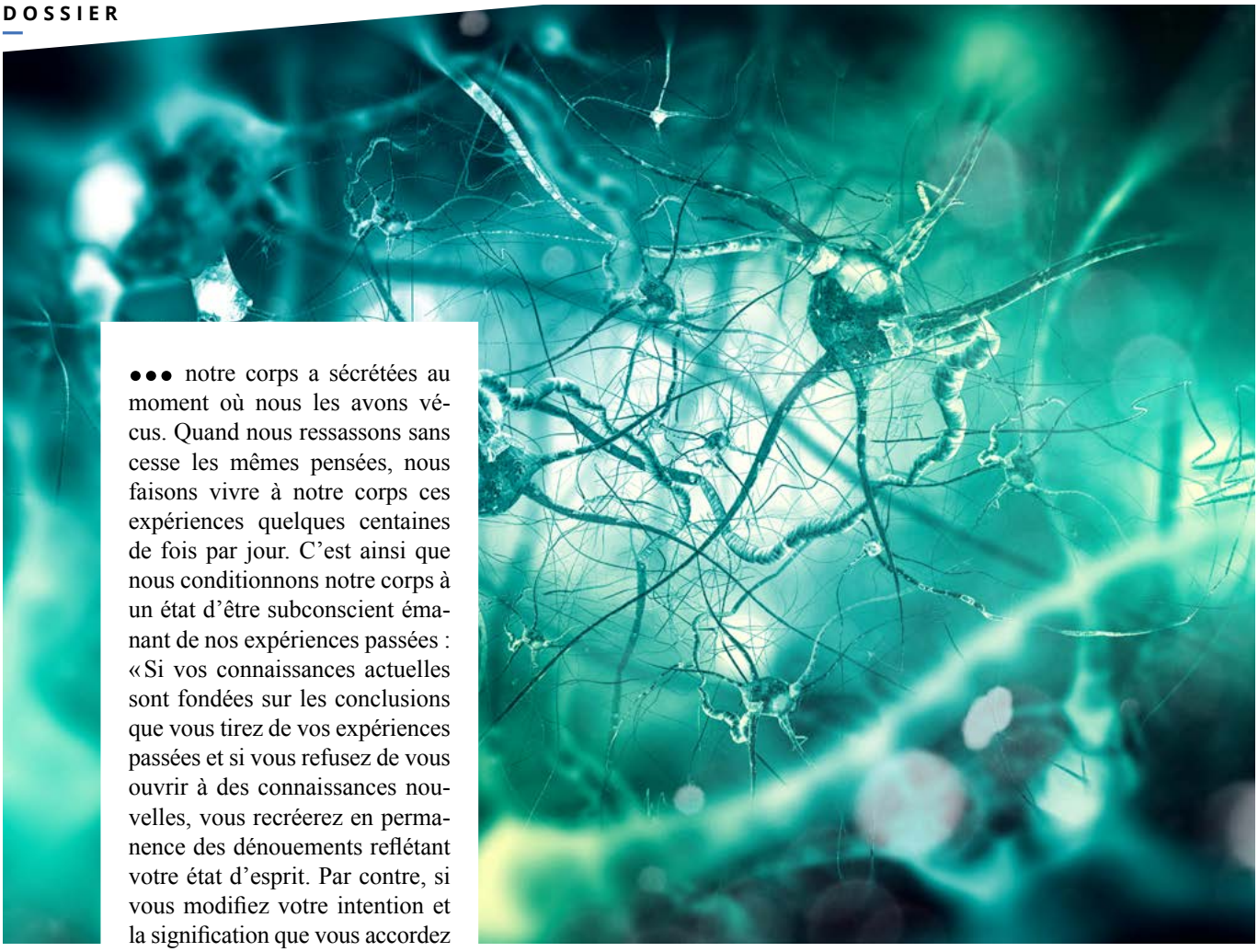
Dans Le placebo, c'est vous ! le Dr Joe Dispenza nous fait part de nombreux cas, amplement documentés, où des patients sont parvenus à inverser des dysfonctionnements majeurs tels que la dépression, l'arthrite invalidante, la cardiopathie et même les tremblements dus à la maladie de Parkinson en croyant simplement au pouvoir du placebo. L'auteur nous révèle aussi comment certaines personnes sont tombées malades et sont même décédées, victimes d'un diagnostic erroné de maladie mortelle. Joe Dispenza pose la question suivante : « Est-il possible d'enseigner les principes du placebo afin de provoquer, sans recourir à une quelconque substance extérieure, des changements internes comparables qui affecteront la santé d'une personne et ultimement sa survie ? » Il présente ensuite les preuves scientifiques (incluant des scintigraphies cérébrales en couleurs) d'étonnantes guérisons constatées. Ce livre s'achève sur des méditations pratiques destinées à transformer ces croyances et ces perceptions qui nous handicapent — ce qui constitue la première étape de la guérison.

Paru en France en mai 2015 aux éditions Ariane.

••• dans notre corps, celui-ci créera à son tour d'autres pensées qui correspondent à ce que nous ressentons. Hélas, nous ne pouvons pas penser au-delà de ce que nous ressentons. Et lorsque nous déclenchons notre mécanisme de réponse au stress de manière prolongée, nous nous dirigeons vers la maladie. En revanche, si nous réussissons à maintenir un sentiment de gratitude dans la durée, les champs magnétiques autour de notre corps s'élargissent. Nous émettons alors de puissantes fréquences qui affectent tout ce que nous rencontrons.

NOS CROYANCES NOUS DÉFINISSENT

« En effet, nous pensons en fonction de ce que nous ressentons. Et nous ressentons en fonction de ce que nous pensons. Ce que nous expérimentons s'apparente donc à un mélange de pensées et de sentiments. Comme nous sommes pris dans cette boucle, nos corps et nos esprits inconscients croient réellement revivre la même expérience passée. Et ce, jour et nuit, 365 jours par année. Nos esprits et nos corps qui ne font qu'un sont en phase avec un destin prédéterminé par notre programmation inconsciente », développe Dispenza. À chaque fois que nous réagissons inconsciemment, nous sommes définis par notre corps, devenu esprit. « Rompre avec soi-même » exige de dépasser le corps, l'environnement et le temps. Il suppose de sortir le corps du passé en débarrassant notre mémoire de sa charge émotionnelle. Les expériences passées, qui nous affectent émotionnellement, génèrent la plupart de nos croyances. Et lorsque nous repensons à ces évènements, nous produisons exactement les mêmes substances chimiques que •••



●●● notre corps a sécrétées au moment où nous les avons vécus. Quand nous ressassons sans cesse les mêmes pensées, nous faisons vivre à notre corps ces expériences quelques centaines de fois par jour. C'est ainsi que nous conditionnons notre corps à un état d'être subconscient émanant de nos expériences passées : « Si vos connaissances actuelles sont fondées sur les conclusions que vous tirez de vos expériences passées et si vous refusez de vous ouvrir à des connaissances nouvelles, vous recréerez en permanence des dénouements reflétant votre état d'esprit. Par contre, si vous modifiez votre intention et la signification que vous accordez aux évènements passés, vous parviendrez à changer le cours des évènements ». Pour Joe Dispenza, le meilleur modèle pour parvenir à sortir le corps du passé n'est autre que la méditation. Rester dans le moment présent est la condition sine qua non. C'est seulement dans l'instant présent que toutes les possibilités existent dans le champ quantique. Si nous prenons conscience de nos pensées inconscientes, de nos habitudes et qu'on observe notre état d'esprit et corporel, nous ne nous réduisons plus à notre biologie.

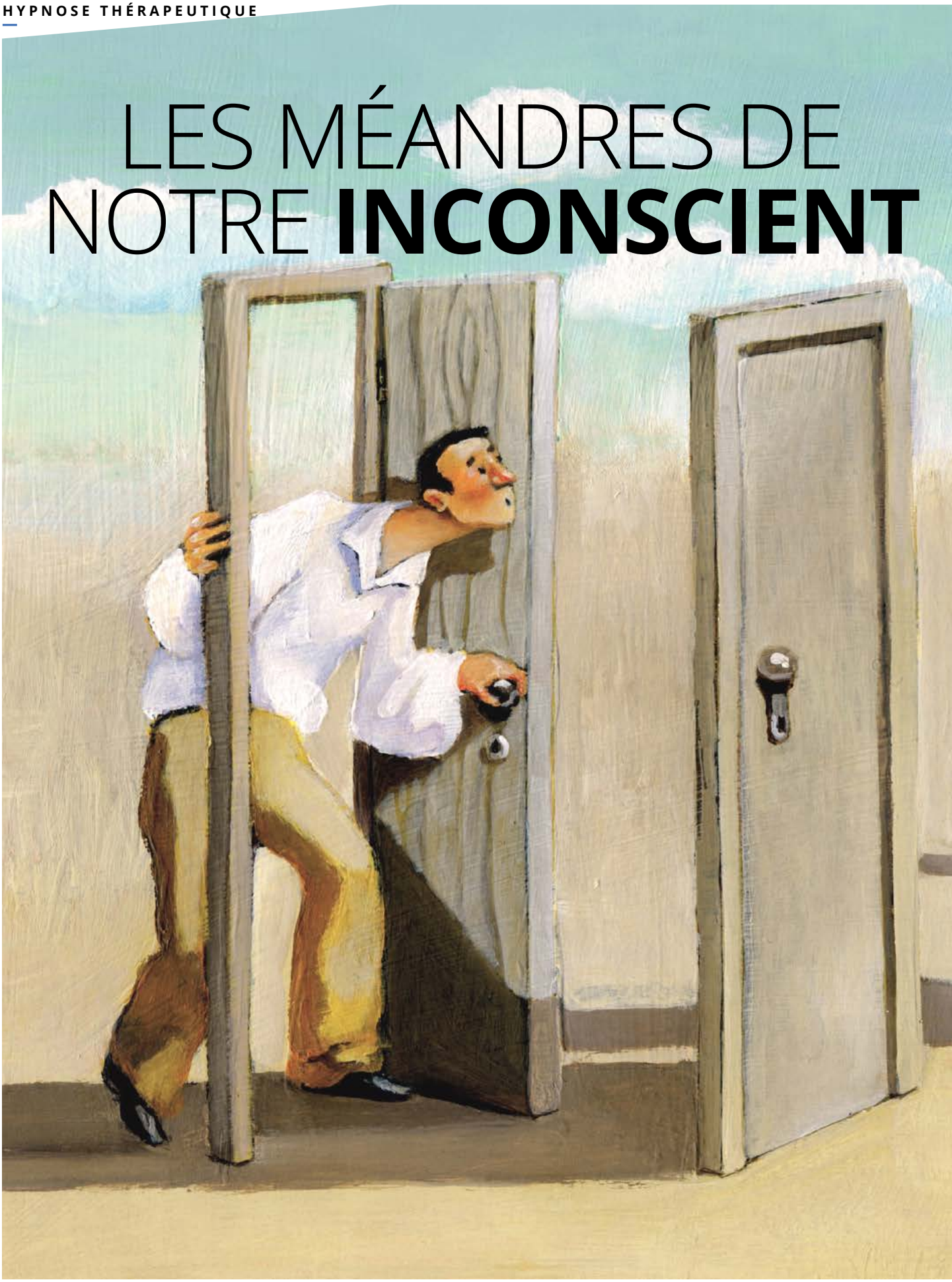
DÉPASSER LE CORPS, L'ENVIRONNEMENT ET LE TEMPS

Nous ramenons notre corps dans l'instant présent pour ne plus jamais laisser nos processus inconscients influencer notre destin. Nous ne renvoyons plus les mêmes signaux émotionnels et chimiques dans notre corps. Nous ne déclenchons plus les mêmes circuits dans notre cerveau. La transformation commence à ce moment-là. La méditation permet de se déconnecter de l'environnement et de transcender l'idée même du temps pour ouvrir la porte entre l'esprit conscient et l'esprit inconscient. Grâce à la méditation, nous pouvons reprogrammer notre cerveau. La régularité autrement dit la répétition des séances permet de planifier de nouveaux comportements et en ce sens, un nouvel état émotionnel où règne l'amour, la compassion et le pardon. Notre niveau neurochimique intérieur devient alors plus fort que n'importe quelle condition de notre monde extérieur. Joe Dispenza incarne lui-même ce qu'il enseigne : en 1986, il est percuté par une voiture alors qu'il roule à vélo, lors d'un triathlon. L'accident le laisse avec six vertèbres brisées et un pronostic de paralysie posé s'il ne subit pas de chirurgie. Contre l'avis des médecins, il refuse l'opération. Il pense pouvoir guérir grâce à « une intelligence, un principe vital qui organise toutes nos fonctions biologiques, le battement de notre cœur, le fonctionnement de toutes nos cellules dans les coulisses ». Il visualise, par le biais de méditations quotidiennes, la reconstruction de sa colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre en indiquant à cette intelligence ce qu'il désire. Au bout de deux mois et demi, il parvient à se lever. Lorsqu'on donne une subs-

« Les expériences passées, qui nous affectent émotionnellement, génèrent la plupart de nos croyances. »

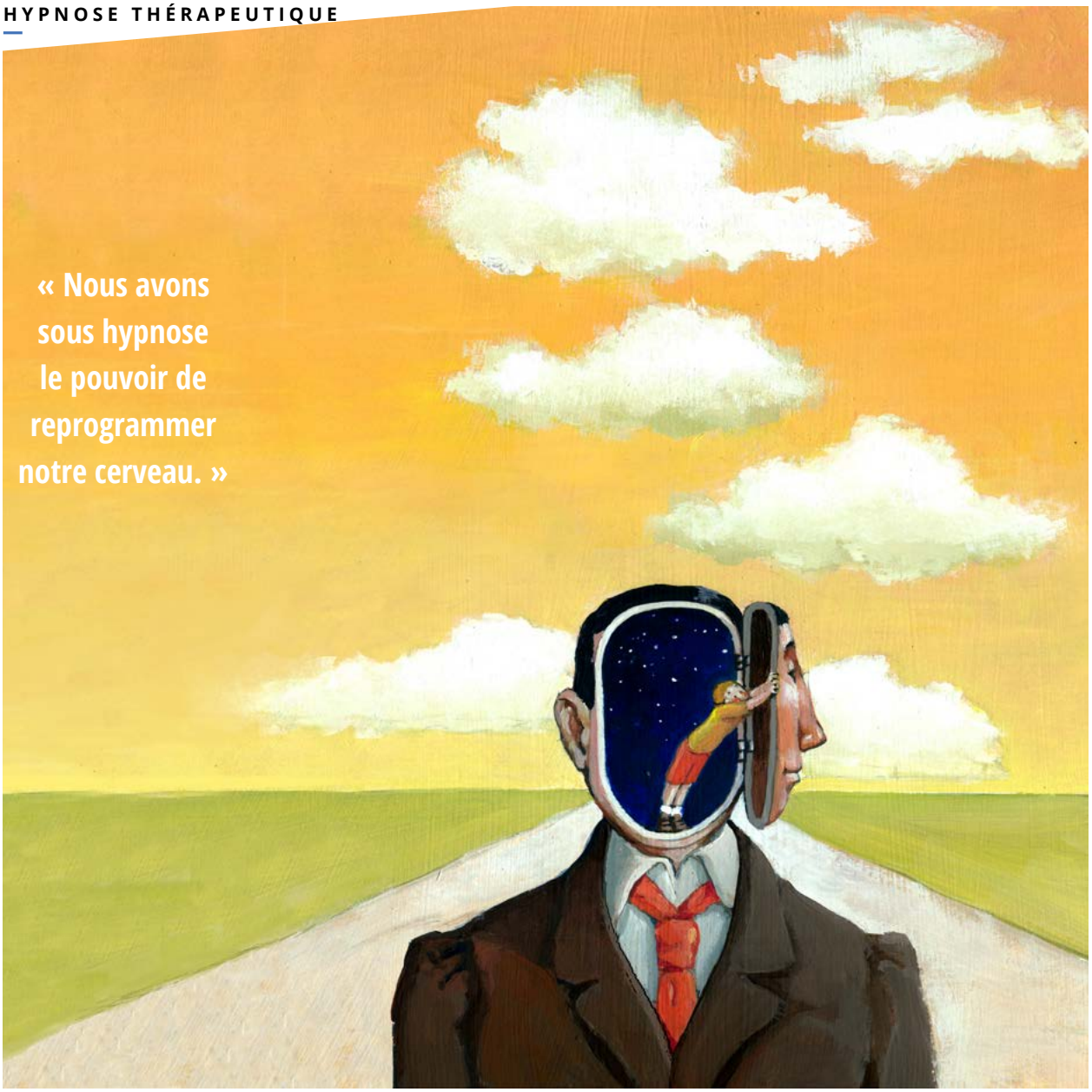
tance inerte, un comprimé de sucre ou une injection saline, à un groupe d'individus, un certain pourcentage d'entre eux, pensant recevoir le vrai médicament, voit leur état de santé s'améliorer. Ils programment leurs propres systèmes neuronaux pour créer les molécules qui auraient été générées par le vrai médicament depuis leur pharmacie intérieure. Ce seul comprimé ou cette seule injection représente une nouvelle pensée et en ce sens une nouvelle réalité. Ce support matériel pourtant inactif représente le symbole des possibilités du cerveau. La question est «Avez-vous réellement besoin d'une pilule sucrée, d'une injection de soluté salé ou d'une procédure placebo — de quelque chose ou quelqu'un ou encore d'un endroit quelconque dans votre environnement externe — pour vous projeter dans un nouvel état d'être ? Ne pourriez-vous pas y parvenir en changeant seulement votre manière de penser et de ressentir ?» Pour Dispenza, nous sommes capables de produire les mêmes effets qu'un placebo grâce à la méditation. Nous sommes notre placebo ! Et il en est la preuve vivante. ■

LES MÉANDRES DE NOTRE **INCONSCIENT**



Comprendre le rôle des croyances à la racine des stratégies élaborées par notre inconscient permet d'amorcer un travail de changement. Nous avons rencontré Olivier Laruelle, hypnothérapeute et auteur du livre « L'hypnose thérapeutique, Vos ressources sont illimitées » pour en discuter.

« Les neurosciences nous aident à comprendre que « quelque chose en nous », dont nous n'avons pas conscience, capterait entre sept mille et neuf mille informations à la seconde. Ces données seraient stockées en connectant nos cent milliards de neurones, nous permettant ainsi de mémoriser en dehors de notre champ de conscience, un nombre considérable de croyances et de valeurs, analysées à raison de quatre milliards d'informations par seconde, à chaque instant de notre vie ». Olivier Laruelle nous explique que ce « quelque chose en nous » serait, ce que l'on nomme communément, l'inconscient. Notre inconscient enregistre les informations susceptibles de nous aider à faire des choix tout au long de notre vie. Il scanne en permanence le socle de ces croyances stockées dans notre mémoire inconsciente pour nous permettre d'avancer dans notre vie du mieux que possible, seconde après seconde. Ainsi en fonction du contexte, à partir de la lecture de ces informations, il déclenchera des états internes (sensations, émotions que nous ressentons en nous) et mettra en place des comportements (ce que nous faisons). « Les stratégies de notre inconscient sont toujours bienveillantes, mais elles peuvent parfois nous pourrir la vie ». L'auteur nous raconte l'histoire d'une femme de quarante-huit ans, venue le consulter pour se libérer de sa phobie de l'avion. Celle-ci devait se rendre au mariage de son fils, au Mexique. Bien qu'elle ait réussi à passer quarante ans de sa vie sans prendre l'avion, cette fois, c'était inévitable. Mais lorsqu'elle se trouva attachée à •••



« Nous avons sous hypnose le pouvoir de reprogrammer notre cerveau. »

●●● son siège, accompagnée de son mari et que les réacteurs se sont mis en route, elle entra instantanément en état de choc et se mis à pleurer et à vomir. Les pompiers ont dû la sortir de l'avion. Quarante ans auparavant, alors qu'elle rentrait du Sénégal avec ses parents, l'avion s'était encastré dans un bâtiment au moment du décollage. Un incendie s'était déclaré et des personnes étaient mortes sous ses yeux d'enfant apeurée. Elle entra alors en état de choc et se mis à pleurer et à vomir. Quarante ans plus tard, pensant la protéger, son inconscient reproduisait la même stratégie. « Chacun de nous traîne au fond de lui son lot de croyances inconscientes à l'origine de stratégies, sources de conflits entre nos désirs conscients et certains comportements qui ne le sont pas ».

REPROGRAMMER SON CERVEAU

Cette femme désirait consciemment se rendre au mariage de son fils. Toutefois, sa croyance inconsciente assimilait l'avion à la mort. Le conscient et l'inconscient étaient alors en conflit. Pour lui permettre d'atteindre son objectif, (prendre l'avion en étant détendue et confiante), son inconscient, sous hypnose, l'a libérée des croyances qui généraient sa phobie (Par exemple, l'avion c'est mortel…) et il a installé à la place des croyances ressources (par exemple, l'avion est statistiquement le moyen le plus sûr du monde…). Elle peut depuis utiliser ce moyen de transport en totale décontraction. Notre

existence est ainsi rythmée par les stratégies élaborées par notre inconscient qui peut se reprogrammer lorsque nous en éprouvons les besoin.
Nous communiquons malgré nous, déclare l'auteur. C'est notre inconscient qui nous fait communiquer, autrement dit, notre inconscient nous contrôle et veille sur nous. Heureusement, nous avons sous hypnose le pouvoir de reprogrammer notre cerveau. Cette technique ancienne est utilisée dans les sociétés occidentales depuis au moins 200 ans pour le soin. Elle permet de prendre contact avec notre inconscient. La définition académique est la suivante : « l'hypnose est un état naturel de conscience modifié qui permet d'obtenir un changement désiré ». Olivier Laruelle parle, quant à lui, « d'état imaginaire » de conscience modifiée. Parce que grâce aux milliards de données stockées dans notre mémoire inconsciente, nous sommes capables d'imaginer être ailleurs, en explorant toutes les informations perçues par nos sens et mémorisées. Plus on se concentre finement sur les informations stockées dans notre mémoire inconsciente, plus ●●●

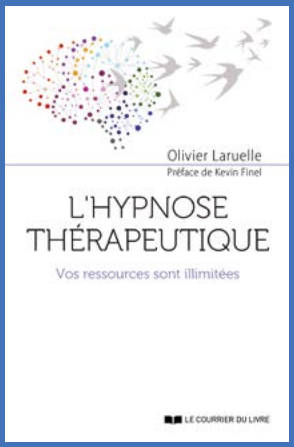
LES BIENFAITS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Dans son livre, l'auteur parle également des pouvoirs de la cohérence cardiaque. C'est une technique respiratoire très simple. Elle consiste à respirer trois fois par jour pendant cinq minutes, six fois par minute.
En ralentissant notre fréquence respiratoire nous pouvons reprendre le contrôle de notre système nerveux autonome. Il s'agit d'un système automatique chargé de notre homéostasie (capacité d'un organisme vivant à s'adapter aux modifications de son environnement). À force d'être soumis en permanence à des environnements stressants, le cortisol (l'hormone du stress) stagne dans notre organisme et finit par impacter notre bien-être (sommeil, alimentation, comportements rapports aux autres). Pratiquer la cohérence cardiaque influe ainsi sur notre système nerveux autonome qui va libérer dans notre organisme de la DHEA, l'hormone du bien-être.

●●● on ouvre en grand les portes de notre inconscient. C'est alors qu'un dialogue peut s'amorcer pour changer notre comportement. Notre inconscient enregistre d'abord l'objectif à atteindre (par exemple : arrêter de fumer) avant de scanner notre mémoire inconsciente pour débrancher nos croyances limitantes. Dès lors que nous prenons conscience d'un conflit entre nos désirs conscients et nos comportements inconscients, nous pouvons reprendre le contrôle de notre destinée. « Changer demande des efforts considérables au quotidien ainsi que de la constance. Le praticien vous aide à clarifier votre objectif, à entrer en état d'hypnose et à prendre contact avec votre inconscient pour amorcer le travail de changement. Mais c'est vous qui allez devoir faire ce travail », conclut Olivier Laruelle. ■

« Les stratégies de notre inconscient sont toujours bienveillantes, mais elles peuvent parfois nous pourrir la vie. »

Olivier Laruelle, 56 ans, est hypnothérapeute certifié par la NGH (National Guild of Hypnotists). Son cabinet se trouve à Bondoufle, dans l'Essonne, à 30 Km au sud de Paris. Après trente années de salariat au sein de grandes entreprises, il abandonne sa carrière pour s'inscrire dans une école de psychothérapie à l'âge de 52 ans. Il était alors consultant formateur salarié, spécialisé dans un domaine de la communication. L'intelligence émotionnelle dans les relations interpersonnelles. En 2016, il ouvre son cabinet et son site Internet. Depuis, il a aidé plus de 1500 personnes à se libérer de leurs conflits intérieurs.
Son site Internet : www.hyfocomhypnose.fr



Faites germer le potentiel qui est en vous

Dans son livre « L'hypnose thérapeutique, Vos ressources sont illimitées », Olivier Laruelle partage ses expériences et ses rencontres extraordinaires pour illustrer, dans un langage simple et accessible, les pouvoirs de l'hypnose, mais aussi de la PNL et de la cohérence cardiaque. Autant de thérapies brèves qui ont fait leurs preuves pour apaiser les conflits intérieurs entre vos désirs conscients et les manifestations indésirables qui semblent échapper à votre contrôle. Alternant pédagogie et témoignages, l'auteur nous invite à comprendre les mécanismes de ces disciplines, mais aussi le rôle de nos croyances, à la racine des stratégies élaborées par notre inconscient. Il nous apprend au fil des pages que nous avons le pouvoir de reprogrammer ce dernier sous hypnose, pour améliorer rapidement et durablement votre bien-être. **Paru en janvier 2019, aux éditions Le courrier du livre.**

R-EVEIL
Formation en Hypnose

R-EVEIL INSTITUT DE FORMATION EN HYPNOSE HUMANISTE ET ERICKSONIENNE OCEAN INDIEN

R-EVEIL premier centre de formation d'hypnose thérapeutique ouvert au tout public avec un contenu d'exellence et de qualité préparé par OLIVIER LOCKERT et PATRICIA D'ANGELI dans l'Océan Indien.

ATELIER AUTO HYPNOSE GESTION DE STRESS :

SAMEDI 13 AVRIL 2019 DE 9H À 17 H -Tarif : 100 euros

L'auto-hypnose est un des outils les plus connus et les plus efficaces pour réguler le stress et retirer ses facteurs déclenchants, quand ils nous sont personnels.

CONFÉRENCE SUR L'HYPNOSE HUMANISTE

avec OLIVIER LOCKERT, mercredi 24 Avril à 19h00
au centre Jacques Tessier à la Saline les Bains.
ENTRÉE : 20 EUROS

ATELIER AUTO HYPNOSE ET TRANSGENERATIONNEL

Week end du 15 et 16 Juin 2019
Centre Jacques Tessier Saline les Bains - Tarif : 270 euros

Vous explorerez votre arbre généalogique, en auto-hypnose.
Vous vous laisserez guider par votre Inconscient, pour aller à la rencontre de vos blessures familiales, transmises parfois depuis des générations.

VACANCES DETENTE ET FORMATION CHEZ R-EVEIL

Juillet 2019
Technicien Base Hypnose et PNL à l'ile de Sainte Marie Madagascar

Profitez de vous former tout en étant en vacances .

NOS DATES DE FORMATION

Technicien Base Hypnose Humaniste et Ericksonienne
- Du 9 au 13 septembre 2019
- Du 14 au 19 Octobre 2019

Praticien 1 Hypnose Ericksonienne , Nouvelle Hypnose et PNL
- Du 2 au 13 Novembre 2019

Praticien 2 Hypnose Ericksonienne, Nouvelle Hypnose et PNL
- Du 25 au 6 Décembre 2019 partie 1/2
- Du 27 au 31 janvier 2020 partie 2/2 avec diplôme

R-EVEIL • 9 rue des Coraux 97434 - La Saline les Bains
Infos et inscriptions : Tél : 0692 48 79 27 • r-reveil@outlook.fr • https://hypnosehumaniste.info/

FAITES DE VOS ENVIES VOS ALLIÉES

Le problème dans les troubles du comportement alimentaire vient de « l'envie » de manger ou de ne pas manger. Pour le Dr Laurent Taton, médecin nutritionniste, hypnothérapeute, tabacologue et auteur du livre « J'ai des troubles alimentaires : l'hypnose peut m'aider ! », l'hypnose constitue une solution possible pour changer notre rapport à l'alimentation.

« Nos comportements ne sont absolument pas que le fruit de notre raison et de notre intelligence. Ils dépendent surtout de nos instincts dont nos envies font partie », affirme le Dr Laurent Taton. Et nos envies sont influencées par nos émotions et nos perceptions. Lorsqu'il souffre de troubles du comportement alimentaire, le patient a conscience, la plupart du temps, de ce qu'il faut ou ne faut pas manger. Le problème, c'est qu'il ne peut pas s'en empêcher. Il existe différents troubles : l'hyperphagie, les compulsions et la boulimie qui produisent une prise de poids excessive lorsque la personne mange trop. A contrario, l'anorexie et les phobies alimentaires engendrent une perte de poids excessive, lorsque la personne ne mange pas assez. « On parle de "trouble" lorsque le comportement n'est plus normal, c'est-à-dire lorsque la prise alimentaire n'est plus adaptée aux besoins réels. Plusieurs facteurs peuvent induire ces envies incontrôlées de nourriture. Les personnes mangent soit pour se calmer, soit pour se réconforter, soit pour se récompenser ou encore par peur de manquer. Quelles que soient les raisons, c'est ce mécanisme générateur d'envie chez le patient qui est la cause de son problème. C'est cela qu'il faut résoudre, sinon l'envie resurgira forcément et le patient finira par craquer •••

●●● et manger. Ses compulsions apparaîtront alors de nouveau », déclare le médecin. Deux éléments essentiels sous-tendent le fonctionnement de notre cerveau, précise-t-il : notre intelligence et nos instincts. Ils sont à la fois interconnectés et indépendants l'un de l'autre. Notre intelligence sait qu'il ne faut pas manger ces biscuits, ces gâteaux ou ces bonbons, mais notre instinct nous force à les prendre.

UN RETOUR AU NATUREL

Et l'industrie agroalimentaire sait pertinemment qu'il est plus efficace de stimuler nos envies inconscientes que d'utiliser notre intelligence pour nous faire consommer un aliment. La plupart des moyens marketing s'appuient, en effet, sur nos instincts. « Dans la nature, notre instinct nous pousse spontanément vers des aliments variés aux couleurs différentes. Dans la nature, être attirés par le sucre nous pousse à manger des fruits bien mûrs. L'industrie agroalimentaire s'appuie sur cet instinct, par exemple, pour nous proposer des bonbons colorés, ce qui nous incite à en prendre davantage », dénonce le spécialiste. En tant que médecin nutritionniste, il explique, qu'à contrario, plus nous consommons les aliments sous forme naturelle au sens brut et non transformé, plus nos envies se régulent. Prenons l'exemple d'un jus d'orange pressé en bouteille : outre le fait qu'il ait perdu ses vitamines et ses fibres à la pression et qu'il ne comporte plus que du sucre, on est en train de boire l'équivalent de trois oranges. Le pire, c'est qu'on a facilement envie de boire un deuxième verre, soit l'équivalent de six oranges.

Si, en revanche, on consomme des oranges sous leur forme naturelle, on en mangera une ou peut-être deux au maximum. En procédant ainsi, on ne s'abstiendra non pas de manger par privation, mais pour la simple et bonne raison qu'on sera instinctivement rassasié après deux oranges. « Réguler nos envies sur le long terme n'est pas une question de volonté. La volonté s'épuise, elle fonctionne à court terme. Il est impossible d'utiliser la volonté pour contrôler nos envies sur le long terme. Je ne peux pas ne plus avoir envie d'un aliment par ma seule volonté. Si l'envie perdure, je ne pourrai pas y résister éternellement.

De plus, la volonté ne peut être indéfiniment focalisée sur nos envies, nous avons besoin d'employer notre énergie autrement : pour le travail ou des projets personnels par

UN GUIDE VERS LE CHANGEMENT

Loin des régimes de magazine, l'hypnose nous permet d'agir directement sur nos envies pour les transformer, les diminuer, les dévier vers d'autres, meilleures pour la santé… « Vous n'auriez pas plutôt de la salade de fruits ? » Ce sont ces envies qu'il faut apprivoiser. La clé du changement n'est pas dans votre assiette, mais dans votre tête ! Pour que manger redevienne un plaisir. Compulsions, envie de sucré, envie de se remplir, grignotage, boulimie, mais aussi anorexie… Ce livre permet de mieux comprendre le processus de la faim, les besoins de notre corps et les risques des privations. Il comporte également une multitude d'exercices d'autohypnose à mettre en pratique !

Paru en novembre 2018, aux éditions in press.

Le Dr Laurent Taton, est médecin nutritionniste, tabacologue et hypnothérapeute. Praticien attaché au CHU Cochin, il y pratique l'hypnose médicale dans le Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur. En libéral, il pratique l'hypnose médicale à son cabinet personnel ainsi qu'à l'IOCP (International Obesity Center of Paris), où il intervient spécifiquement par hypnose pour la régulation des troubles du comportement alimentaire, en complément des conseils nutritionnels.

exemple », développe le Dr Taton. Sa seule consigne tend, en ce sens, à ne faire aucun effort.

L'HYPNOSE POUR CHANGER NOS ENVIES

« Une solution, que je propose, pour ne plus subir ces envies est d'utiliser l'hypnose pour agir sur celles-ci : les transformer, les modifier, les faire évoluer. Ici, par hypnose, on ne force pas les envies, on les modifie, mieux on les restaure. »
En hypnose, le travail porte sur le changement général de la personne vis-à-vis de son alimentation. Pour lui permettre de mettre en pratique ces principes de nutrition qu'elle a compris, le médecin peut, par exemple, lui demander de s'imaginer en train de prendre son repas. Au moment du dessert, si la personne présente une addiction au sucre, il lui suggèrera de s'imaginer commencer par une salade de fruits « bien mûrs, frais et juteux », puis de s'imaginer prendre le morceau de gâteau « farineux, pâteux ou gras en bouche » et d'observer comment l'envie évolue ». Le choix des mots est particulièrement important dans la thérapie. Il influence notre perception. L'hypnose modifie nos envies en travaillant directement avec notre inconscient. Cette thérapie brève permet de déconstruire des schémas qui ont été ancrés dans notre cerveau et de changer ainsi notre comportement sans forcer. « D'un point de vue scientifique, on observe une activité cérébrale particulière dans le cerveau par IRM fonctionnel lorsqu'un patient est en hypnose. Aujourd'hui, on sait que l'hypnose est un mode de fonctionnement particulier du cerveau mais on n'en sait guère plus sur les détails du fonctionnement cérébral, déclare le médecin, en revanche, en tant que praticien mon expérience me permet de dire que cette technique est très efficace chez certaines personnes ». L'hypnose n'est pas la panacée. Elle ne résout pas tous les problèmes et tout le monde n'a pas la même sensibilité ou facilité à l'hypnose. En revanche, le Dr Taton atteste de changements assez flagrants chez beaucoup de ses patients. ■

« Réguler nos envies sur le long terme n'est pas une question de volonté. La volonté s'épuise, elle fonctionne à court terme. »

DÉREMBOURSER L'HOMÉOPATHIE ?

74% DES FRANÇAIS* SONT POUR LE REMBOURSEMENT DE L'HOMÉOPATHIE. ÇA TOMBE BIEN, C'EST LEUR ARGENT.

MOBILISEZ-VOUS POUR LE MAINTIEN DU REMBOURSEMENT DE L'HOMÉOPATHIE SUR :

MonHomeoMonChoix.fr

OU

PAR SMS en envoyant « Homeo » au 36 105

SMS+ (SMS non surtaxé)

Les organisations professionnelles : SNMHF, FNSMHF, SFH, CHF, SNMA, INHF-Paris, FFSH, CEDH, CDFH, Association Hôpital St Jacques

Les sociétés savantes : SSH, SHISSO, SSMA

Les associations de patients : AHP-France, Safemed

Les entreprises du médicament homéopathique : Boiron, Lehning, Weleda

*Enquête IPSOS réalisée pour Weleda-Lehning-Boiron auprès de 2000 individus représentatifs de la population française âgés de 18 ans et plus. Octobre 2018

Pour plus d'informations sur la gestion de vos données personnelles, rendez-vous sur notre page dédiée sur monhomeomonchoix.fr

LES STRATAGÈMES **DE L'EGO**

L'ego constitue la principale source de nos souffrances psychologiques, psychiques et même physiques, selon la place que nous lui laissons. Louisane Venne Landry, fondatrice et directrice de l'école Quintessence Santé au Canada, nous aide à comprendre ses mécanismes de fonctionnement pour mieux s'en libérer.

« Nous sommes des êtres spirituels incarnés dans la matière. Et l'ego constitue un outil d'exploration du monde de la forme dans ses expériences de dualité », c'est ainsi que Louisane Venne Landry, fondatrice et directrice de l'école Quintessence Santé au Canada, définit l'ego. Elle explique que celui-ci a été créé à partir de nos expériences génératrices de souffrances depuis notre plus tendre enfance. Ainsi, le but premier de l'ego était de nous protéger. Pourtant celui qui semblait être notre allié au départ a fini par devenir notre propre ennemi. L'ego est ainsi caractérisé par les pensées, les émotions et les souvenirs auxquels nous nous identifions. Même s'il se manifeste différemment d'une personne à l'autre, sa structure reste la même : tous les ego se nourrissent d'identification et de division. Le « je » se compare à l'autre pour survivre : on se plaint des autres, on se compare à eux, on les dévalorise pour alimenter le besoin de l'ego de gagner. On se plaint aussi des situations. L'ego affectionne tout particulièrement nous positionner en victime. Et le fait de se plaindre signifie implicitement qu'on a raison et que l'autre a tort. Avoir raison renforce, de ce fait, la supériorité illusoire de l'ego. Pour Louisane Venne Landry, il trouve ses origines dans la blessure de séparation originelle : lorsque notre âme intègre notre corps physique. Elle décrit également trois spirales de répétition qui gardent le règne de l'ego actif tout au long de notre vie avec, en fond, cette peur de la séparation : les souffrances de l'âme, les souffrances transgénérationnelles et les souffrances de l'ici et maintenant.

LE CORPS DE SOUFFRANCE, ALLIÉ DE L'EGO

Eckart Tolle a nommé ce champ d'énergie des émotions négatives anciennes, ressenties ou transmises, le « corps de souffrance ». Lorsqu'il est actif, le corps de souffrance agit comme un filtre à travers lequel nous voyons la réalité. « La meilleure façon de se rendre compte que votre corps de souffrance est activé, c'est lorsque vous manifestez une émotion disproportionnée à un déclencheur extérieur », précise la spécialiste. Pour Eckhart Tolle, le corps de souffrance affectionne particulièrement les relations amoureuses. C'est là qu'il se manifesterait le ●●●

Louisane Venne Landry est la directrice de l'école Quintessence Santé qu'elle a fondée il y a 18 ans au Canada. Elle s'intéresse à la spiritualité depuis son adolescence. Son cheminement dans des groupes de prière et de réflexion ainsi que ses expériences personnelles lui ont vite fait réaliser que le sentiment d'isolement des êtres humains n'est qu'illusion.
Bachelière en Communication, c'est avec l'arrivée de la maternité qu'elle réoriente sa carrière. Elle étudiera d'abord l'herboristerie qu'elle enseignera un peu partout au Québec. La découverte de la Kinésiologie de reprogrammation enseignée par Kishori Aird marquera un nouveau tournant dans sa vie professionnelle qui l'amènera à ouvrir sa propre école en 2002. Elle y développera une nouvelle approche basée sur les 3 spirales de répétitions. La formation prendra alors le nom de «Kinésiologie holistique».
En 2012, elle ajoutera à son offre le volet «Reconnexion à soi» découlant de la formation reçue auprès de Dolores Cannon, hypnothérapeute mondialement reconnue. Excellente communicatrice, Louisane Venne Landry sait transmettre son savoir avec joie et passion. Sa solide expérience de thérapeute est un atout important auprès de sa clientèle étudiante qui apprécie les nombreux exemples concrets qui enrichissent son enseignement.

Louisane Venne Landry sera à la Réunion du 5 au 13 octobre 2019. Elle animera des ateliers et proposera également une conférence grand public. Nous vous donnerons plus d'informations dans le prochain numéro d'Équilibre.

Son site Internet :
https://louisane.com

••• plus fréquemment. Parce ce que le partenaire a besoin de rejouer son mélodrame, il provoque l'être aimé pour nourrir son corps de souffrance avec la réaction émotionnelle négative de celui-ci. Vous l'aurez compris, le corps de souffrance et l'ego sont étroitement liés. Le fait de se sentir rabaissé, de se sentir inférieur, de ne pas se sentir assez bien, constitue la dimension émotionnelle de l'ego. Et sa négativité continue prend le pas sur qui nous sommes vraiment, ce qui maintient le corps de souffrance. C'est un véritable cercle vicieux. Alors, comment faire pour s'en libérer ? Parce que ni le corps de souffrance ni l'ego ne nous définissent en réalité.

LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT

Il faut creuser du côté de l'inconscient. En effet, lorsque l'ego se manifeste, nous n'en sommes pas conscients. Quand il se sent attaqué, quand il est blessé, il va chercher à se réparer en contre-attaquant, car il reste au service de la séparation, de la dualité. Les disputes peuvent ainsi se transformer en violence selon le degré d'inconscience. Alors, « devenez conscient de l'ego en vous pour l'affaiblir et lui donner sa juste place. Il ne doit pas être notre maître mais il doit demeurer au service de notre être », nous conseille Louisane Venne Landry. Au lieu de laisser nos pensées nous envahir, au lieu de vivre en surface dans le passé ou le futur, ancrons-nous plutôt dans le moment présent. L'ego et la conscience sont incompatibles. Pour rester dans l'instant présent, Eckhart Tolle nous invite à nous concentrer sur cet espace entre les pensées et d'en prendre conscience. Nous sommes cette conscience. « Au lieu de résister aux expériences, acceptez-les, car plus vous résistez à une situation, plus vous l'amplifiez. C'est la loi du balancier en physique quantique », nous apprend la thérapeute. L'acceptation est essentielle pour sortir du règne de l'ego. Et pour entrer dans le rythme du cœur, il est primordial de se donner de l'amour et de comprendre que le besoin de tout être humain est d'aimer et être aimé. Même si l'autre vous écrase, son besoin premier est que vous le reconnaissiez et que vous l'aimiez. Vous devez vous connecter au niveau de votre cœur au lieu de votre mental. L'amour unifie les dualités. « Que choisissez-vous ? La paix ou le drame ? Lorsqu'on est dans le règne de l'ego, on choisit souvent le drame. Lorsqu'on est dans le rythme du cœur, on choisit la paix. On choisit de ne pas gagner », conclut Louisane Venne Landry. ■

Morgane De Bruyn

Hygiéniste naturopathe et praticienne en irrigation du côlon. Je vous invite à vous reconnecter à votre corps grâce à la Naturopathie et à l'Irrigation du côlon.

L'irrigation du côlon est un nettoyage profond et en douceur qui permet de libérer le corps de se qui l'encombrent, afin de restaurer sa Vitalité. Le nettoyage est réalisé par mes soins à l'aide d'un appareil spécialisé. Mon accompagnement est global avec un suivi en naturopathie, pour vous conseiller et vous amener vers une nouvelle hygiène de vie, si vous le souhaiter.

La Naturopathie telle que je la pratique est dans l'écoute et la bienveillance afin de trouver l'équilibre par plusieurs moyens, notamment le rééquilibrage alimentaire et ces différentes hygiènes émotionnelle, musculaire et émonctorielle, afin de se reconnecter à soi et à vous rendre le plus autonome possible.

La libération est physique mais également émotionnelle, pour ressentir une légèreté interne.

En route pour une régénération, Ô CENTRE DE SOI, ouverture le 6 avril 2019, au 26 rue des Mascareignes, La Pointe des Châteaux - Saint-Leu

Ô CENTRE DE SOI est un Centre de Bien être, où je pratique l' hydrothérapie du côlon et la Naturopathie sur RDV du lundi au dimanche.

Morgane De Bruyn 0692 14 62 73

La Chambre Nationale de la Santé Durable en action à la Réunion depuis février 2017

La Santé Durable s'inscrit dans le 21e siècle comme la nouvelle démarche de la santé qui privilégie la prévention et la préservation de l'environnement. Elle prône une approche globale de la santé et une meilleure coordination entre les diverses professions de la santé et complémentaires à la santé

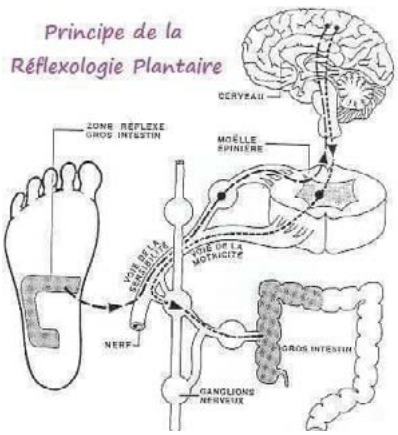
En 2002, lors du Sommet de la Terre de Johannesburg, émerge la notion de« Santé Durable », l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) initie la thématique « Santé et Développement Durable ».
En 2004, « l'Appel de Paris » interpelle les décideurs politiques sur la menace que constitue la pollution chimique pour la survie de l'homme. En 2015, la COP 21 marque une avancée majeure dans la prise de conscience mondiale quant à l'importance de l'environnement pour la protection et la survie des espèces terrestres. Le constat des scientifiques est clair : « l'environnement et la santé sont liés ».
L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère que les dépenses de santé, de plus en plus difficiles à assumer par les finances publiques, sont attribuables pour plus des 2/3 aux maladies chroniques telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires, dégénératives, respiratoires, auto-immunes et le diabète. Ces problèmes de santé pourraient être prévenus grâce à une prise de conscience des populations de leurs conditions et de leurs habitudes de vie, responsables de ces maladies propres aux pays occidentaux (pollution, alimentation carencée ou en excès, sédentarité, stress, addictions...). Une étude récemment publiée fait état de 48 000 morts par an en France, provoquées par la pollution chimique, non seulement des villes mais aussi des campagnes. Par ailleurs, le vieillissement de la population aggrave cette situation avec la recrudescence des pathologies lourdes telles que les maladies neurodégénératives, ostéo-articulaires, oculaires ... Le problème n'est plus d'apporter les preuves des effets néfastes de la pollution sur la santé mais bien de passer à l'action et d'instaurer une véritable politique de « Santé Durable ».

La Santé Durable, définition :
Selon l'OMS « la Santé Durable est un état complet de bien-être physique, mental et social atteint et maintenu tout au long de la vie grâce à des conditions de vie saines, enrichissantes et épanouissantes et à l'accès à des ressources appropriées, de qualité, utilisées de façon responsable et efficiente ».

A la Réunion, le Cabinet de Réflexologie et de Relaxation Gabriel SAUGRIN, Membre de la Chambre Nationale des Professions de la Santé Durable promeut un nouveau modèle de santé préventif et éducatif.

Le patient est ainsi appréhendé dans sa globalité en tenant compte de son terrain biologique et de ses interactions environnementales (alimentation, stress, postures, conditions de travail...).

Les praticiens de la santé durable embauchés par le cabinet Gabriel SAUGRIN répondent pour cela à des critères de compétences et d'engagements. Ils ont la capacité et la volonté de travailler en synergie avec les autres disciplines de la santé et du bien être afin d'accroître l'efficience de leurs soins.



La Charte Ethique des Praticiens de la Santé durable énonce les valeurs qu'ils respectent et défendent :

- réunir les praticiens partageant une vision globale de la santé,
- promouvoir la prévention de la santé auprès du grand public,
- organiser la sécurité du praticien et des patients,
- valoriser la synergie des disciplines dans l'intérêt du patient,
- promouvoir l'efficience des soins grâce à la synergie des compétences,
- s'inscrire dans une démarche collective.

Le Cabinet santé durable Gabriel SAUGRIN situé à Bras-Panon est spécialisé en prévention et gestion des troubles du stress. Gabriel SAUGRIN est relaxalogue – réflexologue certifié par l'Ecole Elisabeth Breton de Versailles inscrite au répertoire national des catégories professionnelles.
L'approche du cabinet est celle des techniques manuelles et du courant neurophysiologique occidental (système nerveux).
Le cabinet développe de la réflexologie plantaire, palmaire (mains), dorsale, faciale et crânienne ainsi que d'autres techniques de prise en charge des troubles du stress (ama assis, cohérence cardiaque professionnelle, massages relaxants pour femme enceinte, bébé et seniors).
L'OMS prédit qu'en 2020, le stress devient la maladie mondiale numéro 1 devant les maladies cardiovasculaires. 50 millions de personnes seraient directement concernées par le stress dans le monde selon l'OMS.

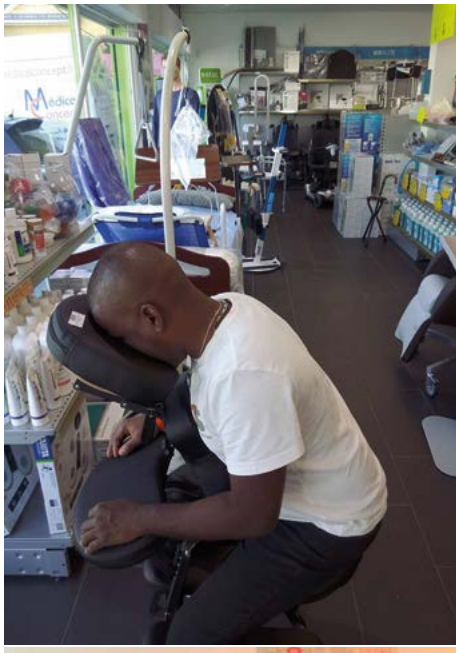
Qu'est-ce que le stress ?

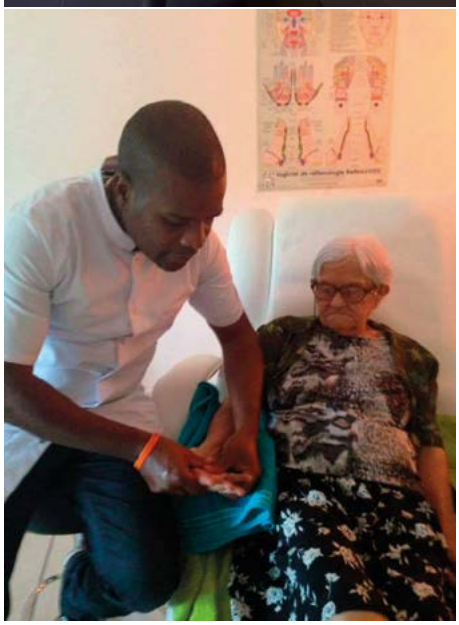
C'est une réaction naturelle et émotionnelle de notre organisme en réponse à une agression, une menace extérieure (ou une perception de menace).

Le cabinet de réflexologie et de relaxation permet ainsi de prévenir l'épuisement personnel et professionnel par des techniques manuelles non médicamenteuses et un accompagnement éducatif à la santé durable.
Deux axes de santé durable sont ainsi développés à la Réunion par le cabinet Gabriel SAUGRIN : un axe particulier avec l'accueil en cabinet du lundi au samedi de 9h à 19h et un axe professionnel avec des actions dans les milieux professionnels où le cabinet développe de la prévention et de la gestion stress par des techniques manuelles en entreprise.

Prévenir l'épuisement professionnel en entreprise

En 2017, ce sont pas moins de 7 conventions qui ont été signées en entreprise pour proposer aux salariés dans un espace dédié des soins préventions et gestion du stress.
Ainsi, le cabinet SAUGRIN propose aux directions, cadres et salariés, des soins de 20 à 30 mn en réflexologie plantaire, palmaire (mains), dorsale, faciale et crânienne, de la cohérence cardiaque professionnelle (méthode 365) sous protocoles prévention et gestion des troubles du stress en entreprise.
Les soins prévention et gestion stress en entreprise permettent de lutter contre la fatigue et l'épuisement professionnel, de retrouver le goût du challenge, la motivation dans son poste, de redémarrer le moteur de projet. Ils repositionnent le salarié dans une dynamique de développement. Ils augmentent les performances, la rentabilité du salarié à son poste et favorisent une bonne dynamique d'équipe.





Gabriel SAUGRIN
Praticien de la Santé Durable
Relaxologue - Réflexologue
15 route nationale 2
Bât C n°28
97412 Bras-Panon

Sur rendez-vous au :
02.62.08.44.15 / 06.92.60.12.31

LE GRAND ENTRE TIEN

AVEC FRANCE GUILLAIN

« LE BAIN DÉRIVATIF PERMET DE RÉDUIRE NOTRE ÉTAT INFLAMMATOIRE »

À l'occasion de son passage à La Réunion, en février dernier, nous avons rencontré France Guillain, auteure de plus de 60 ouvrages dont deux bestsellers « Le Bonheur sur la mer » et « Le bain dérivatif » et aussi conférencière, pour nous parler du bain dérivatif. Un moyen de régénérer l'organisme à la portée de tous !

Quelles sont les origines du bain dérivatif ?

« La condition première de nos ancêtres préhistoriques était de marcher nu dans un environnement chaud. Lorsqu'ils transpiraient, leur sueur glissait le long de leur corps pour être stoppée au niveau de leurs poils pubiens. La marche, de par l'évaporation de la sueur, produisait alors une fraîcheur localisée dans l'entrejambe. Pendant longtemps, de nombreux peuples avaient pour habitude de ne pas porter de sous-vêtements. Aujourd'hui, on porte non seulement des sous-vêtements mais aussi des pantalons souvent bien trop serrés. Et de surcroît, on est plus souvent assis qu'en train de marcher. La température corporelle moyenne des Occidentaux est passée en une cinquantaine d'année de 36,6 °C à 37,2 °C, ce qui témoigne d'un état inflammatoire chronique. Le bain dérivatif est ainsi une compétence archaïque. Il tend à remplacer les effets de la marche nu pour réguler notre température interne et réduire notre état inflammatoire, qui n'est autre que le déclencheur de toutes les maladies modernes. Sont concernés, Alzheimer, Parkinson, la schizophrénie, tous les cancers, la spondylarthrite ankylosante, la sclérose en plaques, ainsi que les maladies dites auto-immunes. »

« Le bain dérivatif est une compétence archaïque. »

Quels sont ses bienfaits ?

« Le bain dérivatif a pour effet de stimuler la motilité de nos fascias – ces membranes qui entourent nos organes, nos muscles et nos vaisseaux sanguins – pour assurer le déplacement des graisses brunes. Les graisses brunes sont des graisses fluides. Elles ●●●

••• nous protègent contre la chaleur et le froid, régulent notre système hormonal, transportent les cellules souches adultes capables de réparer tous nos tissus et expulsent, de notre organisme, les graisses épaisses (jaunes et blanches floconneuses) qui sont des graisses de mauvaise qualité dues à la consommation d'aliments dénaturés et à une mauvaise mastication. Les graisses brunes possèdent des propriétés fantastiques ! Le Dr Evan Rosen de Havard les a même qualifiés d'organe à part entière. Et nous les fabriquons grâce à notre alimentation. Le bain dérivatif permet, en complément, de les faire circuler et travailler par le biais des fascias. »

Comment avez-vous découvert cette technique ?

« J'avais 32 ans. J'étais sur mon bateau sur le port d'Ibiza. Je tirais des seaux de mer alors que mes doigts étaient gonflés. J'avais déjà vu trois médecins pour ce symptôme, mais aucun n'a su me donner ni explication, ni remède. Ce jour-là, un américain, avocat à Miami, dont le voilier était accosté pas

La recette
DU MIAM-Ô-FRUIT

• 1/2 banane écrasée à la fourchette jusqu'à la rendre liquide et légèrement brune
• 2 cuillères à soupe d'huile de colza bio ou une cuillère à café d'huile de lin + une cuillère à soupe d'huile de sésame crue non toastée. Émulsionner l'huile dans la banane, on ne doit plus voir l'huile.
• 1 cuillère à soupe rase de graines de lin broyées finement.
• 1 cuillère à soupe rase de graines de sésame broyées finement.
• 1 cuillère à soupe rase d'un mélange de 3 autres graines broyées (cajou, arachide, noix, noisette, tournesol, pépin de courge, etc. au choix).
• 2 cuillères à café de jus de citron frais.

Plusieurs fruits ou morceaux de fruits différents : pomme, poire, kiwi, papaye, mangue, litchi, longane, ramboutan, ananas, fraise, framboise, fruit de la passion, fruit du dragon, groseille, prune, mirabelle, pêche, abricot, mûre, airelle, corossol, pomme cannelle, etc....selon la saison et le lieu (sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon : ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments). Pas de fruits séchés (pruneaux, raisins...), car ils sont cuits par le soleil.
Attention, tout ce que l'on utilise doit être bio ou, pour certains fruits, le plus naturel possible. Par ailleurs, la mastication constitue l'une des conditions nécessaires à la fabrication des graisses brunes.

UNE TECHNIQUE DE REMISE EN FORME À LA PORTÉE DE TOUS

La recherche se passionne depuis peu pour le fascia : ces vingt kilos de tissus conjonctifs étaient autrefois regardés avec dédain et destinés à la poubelle des étudiants en anatomie. Le docteur Still, fondateur de l'ostéopathie, disait que pour comprendre la maladie, il fallait d'abord comprendre le rôle du fascia. Aujourd'hui la recherche internationale reprend cette formule comme une découverte étonnante. Le Bain dérivatif, ou poche froide dans l'entrejambe, a pour objet essentiel de faire fonctionner le fascia. En supprimant l'état inflammatoire, il permet au fascia de vibrer. Ce faisant, il fait circuler les graisses brunes réparatrices et active dix-huit fonctions fondamentales au bon équilibre du corps.
Ces graisses brunes sont visibles au PET Scan sous la forme de taches brunes dans les canaux lymphatiques dans le fascia.
Accompagné de l'alimentation universelle et traditionnelle résumée en Miam-ô-Fruit et Miam-ô-5, largement décrits dans la Méthode France Guillain, alimentation définie depuis 2008 par Harvard à la suite de 22 000 études internationales, le Bain dérivatif, ou poche froide, nous remet complètement en forme.
Paru en novembre 2018 aux éditions du Rocher.

loin de mon bateau, vit mes doigts et me raconta comment son amie, danseuse au Canada, qui présentait exactement le même trouble que moi, se servit du bain dérivatif pour se soigner. J'ai donc essayé cette pratique et au bout de cinq jours, mes doigts étaient redevenus normaux. J'étais bluffée ! J'ai commencé à en parler autour de moi et on m'a prise pour une folle. J'ai alors découvert le livre de Monsieur Henri-Charles Geffroy de La Vie Claire qui parlait du bain dérivatif à l'instar de Louis Khune, un naturopathe allemand, à la fin du XIXe siècle, c'est-à-dire de manière empirique, sans donner d'explications scientifiques. J'ai, par conséquent, décidé d'investiguer moi-même auprès de chirurgiens, de kinés, d'ostéopathes et de vétérinaires. Au fil de mes recherches dans la littérature scientifique française et américaine, j'ai fini par découvrir l'existence des fascias. »

Comment pratiquer le bain dérivatif ?
« Il suffit de placer une poche ou une bouteille d'eau congelée au niveau de l'entrejambe afin de rafraîchir les deux plis de l'aine et le périnée. Attention, la poche ou la bouteille doit être bien enveloppée afin que la fraîcheur soit douce. Il ne faut pas ressentir de sensation de froid. C'est très important, car le froid provoque la tension des fascias, ce qui annule les effets du bain dérivatif. Pour le pratiquer, il faut également s'habiller assez chaudement. À La Réunion, il est évidement inutile de se couvrir en été. Idéalement, le bain dérivatif doit être pratiqué tous les jours, le plus souvent possible et par séance de 20 minutes minimum. »

Peut-il provoquer des effets secondaires ?
« Oui, de petits boutons peuvent apparaitre. Des symptômes ou des douleurs déjà ressenties peuvent également resurgir. Néanmoins, ces réactions ne sont que passagères. En revanche, si jamais le bain dérivatif fait réapparaitre une cystite, il faudra insister auprès de son médecin pour trouver l'agent pathogène qui déclenche la maladie, car ce n'est pas cette technique qui provoque la cystite. »

Le bain dérivatif constitue l'un des quatre éléments de votre méthode. Pouvez-vous nous parler brièvement des trois autres éléments ?
« Une bonne alimentation (Miam-Ô-5, Miam-Ô-Fruit) est évidemment primordiale : - le Miam-Ô-5 est un repas universel à cinq éléments, variables à l'infini : une céréale ou un tubercule, des légumes, un peu de légumineuse, un peu de protéine animale, de ●●●

STAGE DE MAGNÉTISME ET
ATELIER DE CONFIANCE EN SOI
ILE DE LA REUNION

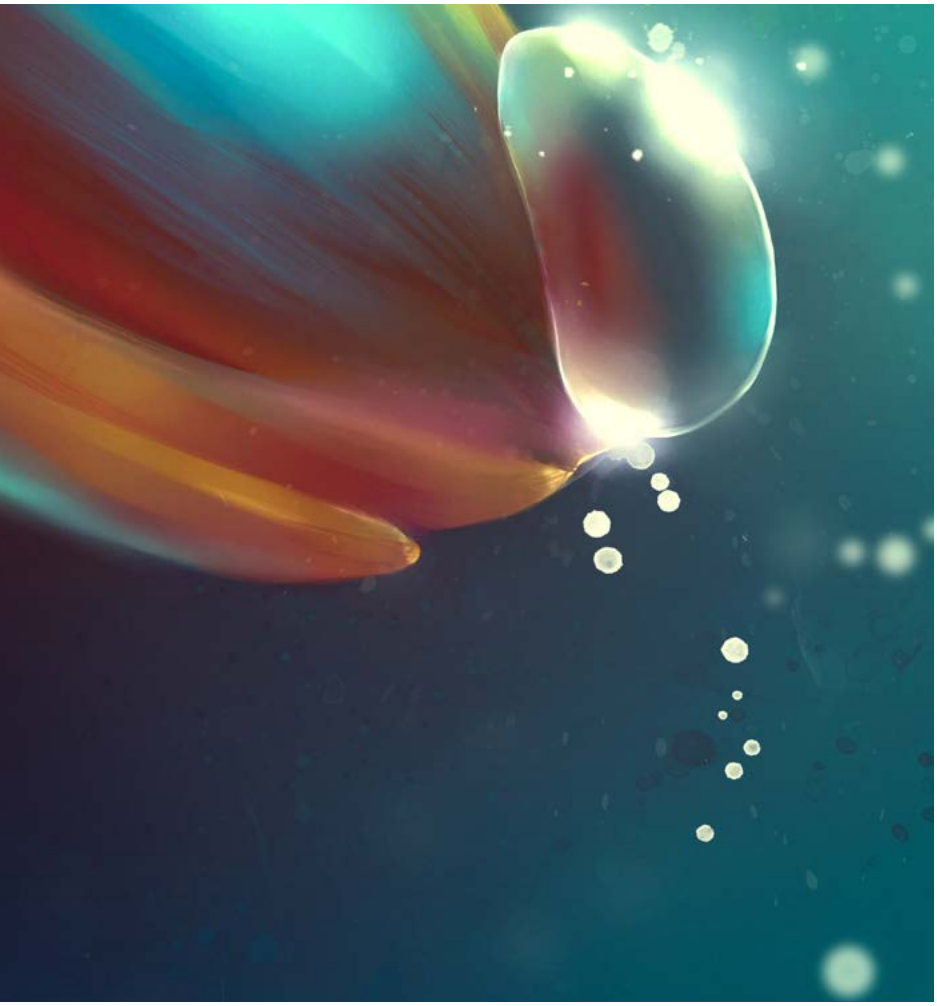
Renseignements et réservations :
Tél.: 07 67 38 61 15
formations.stages.lareunion@gmail.com

Stage de magnétisme
Hôtel Alamanda à Saint-Gilles
du 4 au 8 mai et du 11 au 12 mai 2019

Atelier de confiance en soi
Hôtel Alamanda à Saint-Gilles
le 9 mai 2019

●●● l'huile crue ; - le Miam-Ô-Fruit est une préparation que j'ai mise au point à base de fruits, de fruits oléagineux, de graines de lin et de sésame, de jus de citron frais et d'huile. L'argile est également un élément essentiel de ma méthode. Un ensemble de règles précises régissent sa bonne utilisation. Elles sont décrites dans mes livres L'Argile tout simplement aux Éditions Demeter, et La Méthode France Guillain aux Éditions du Rocher. Enfin, je préconise le soleil doux, en début ou en fin de journée, directement sur la peau nue, sans écrans. » ■

Contact Réunion :
Virginie CHANTELOUP
Responsable Conférences et
formations France GUILLAIN «La Méthode»
Tél : 06 92 35 12 77
Mail : bainsderivatifsreunion@gmail.com



France Guillain est originaire de Polynésie où elle a grandi avant l'arrivée des avions, dans une famille polynésienne. Grâce à une bourse, elle quitte son île seule à 13 ans, partant en bateau pour la France où elle sera "élevée" par son parrain évêque, fait des études supérieures scientifiques (INSA, Lyon), puis part à la voile autour du monde pour vingt ans. Chemin faisant elle n'arrête jamais d'étudier et de travailler, cumulant diplômes (notamment un Diplôme d'État de Diététique) et recherches. A partir de 1970, elle publie ouvrages et articles de presse plusieurs fois par an sans discontinuer jusqu'à aujourd'hui. Outre les nombreuses publications, des centaines d'émissions de radio, de télé, accumulées au fil des ans lui permettent de nous faire partager ses expériences et découvertes.
Le site Internet : www.bainsderivatifs.fr

synergia®

Laboratoire de médecine nutritionnelle

EN VENTE CHEZ VOTRE
PHARMACIEN

GÉREZ LE STRESS[1]
BOOSTEZ
VOTRE ÉNERGIE[2]

L'acide pantothénique (Vit B5) contribue à retrouver des performances intellectuelles normales. (Résistance au Stress[1]).
Le Magnésium et les vitamines B2, B3, B5, B6, contribuent au métabolisme énergétique[2] et à réduire la fatigue.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

PRÉPA SANTE REUNION

LE SERMENT D'HIPPOCRATE

Etablissement d'enseignement supérieur libre, spécialisé dans la préparation aux concours de santé de la PACES, conforme au programme de l'UFR de Santé de La Réunion

MÉDECINE - ODONTOLOGIE - MAÏEUTIQUE - PHARMACIE - KINÉSITHÉRAPIE

LA PREMIERE ANNÉE DE MÉDECINE EST TRÈS EXIGEANTE. LE CHOIX D'UNE PRÉPA SÉRIEUSE EST PRIMORDIAL POUR UNE PARFAITE RÉUSSITE DÈS CETTE PREMIERE ANNÉE !

RÉSULTATS DU 22 JUIN 2017 DE NOS ÉTUDIANTS : 72 % DE RÉUSSITE AUX CONCOURS !
POUR LA FILIÈRE MÉDECINE, 19 DE NOS LAURÉATS SUR LES 24 SONT DES PRIMANTS !

Prépa Santé Réunion « Le Serment d'Hippocrate »
28 E avenue Marcel Hoarau- 97490 Sainte-Clotilde.
02 62 37 19 97 • 06 92 67 86 47
secretariat.prépamedecine@orange.fr
www.serment-hippocrate.com
PRÉPA MÉDECINE RÉUNION LE SERMENT D'HIPPOCRATE.

LE SERMENT D'HIPPOCRATE

Etablissement d'enseignement supérieur libre, spécialisé dans la préparation aux concours de santé de la PACES, conforme au programme de l'UFR de Santé de La Réunion

L'EQUIPE PEDAGOGIQUE DU SERMENT D'HIPPOCRATE

Point fort de notre structure, l'équipe pédagogique est composée de professeurs agrégés normaliens, de docteurs en biologie moléculaires et d'ostéopathes (pour assurer les cours d'anatomie générale).

Les enseignants ont été choisis non seulement pour leurs qualités pédagogiques et relationnelles, leur parcours, leur implication et leur disponibilité, mais également en fonction de leur expérience à la préparation aux concours de la PACES.

Sur ce point, ***au regard des résultats que nous obtenons chaque année et qui nous propulsent au 1er rang dans l'île en termes de taux de réussite aux concours consécutivement depuis 2015, nous pouvons nous permettre d'être fiers de cette équipe !***

L'ENGAGEMENT PEDAGOGIQUE DU SERMENT D'HIPPOCRATE

« Améliorer la qualité des apprentissages grâce aux neurosciences »

Un apprentissage systématique et complet des méthodes de travail et de préparation.

Gestion du temps, rythme de travail, techniques de mémorisation, organisation des révisions, autant d'éléments pratiques rarement développés à l'Université mais qui font vraiment la différence.

Etre attentif pendant les cours et le reprendre régulièrement.

Trop étudiants pensent qu'ils n'ont plus à aller en cours à l'Université s'ils ont le polycopié. Assister à tous les cours permet de commencer l'organisation des informations lors de la prise de note. L'information est alors encodée de façon beaucoup plus efficace que pour un étudiant qui n'a pas assisté au cours ou qui était sur son Smartphone pendant tout le cours. Il faut ensuite reprendre une notion entre 3 et 6 fois pour la retenir durablement.

Se tester systématiquement.

L'apprentissage est optimal lorsque l'étudiant alterne apprentissage et test répété de ses connaissances. Il a été montré que le nombre de tests via des exercices compte plus dans la mémorisation à long terme que le nombre d'heures passées à étudier.

Pourtant, la majorité des étudiants relit son cours sans tester ses connaissances. Ils sont alors persuadés d'avoir mémorisé leur cours, alors que relire son cours n'active que la mémoire de travail, qui est une mémoire à court terme. Il est donc essentiel de s'entraîner régulièrement pour ancrer les informations de sa mémoire à long terme. Pour le chercheur canadien Steve Masson de l'Université du Québec, le cerveau est comme une forêt : si l'on marche plusieurs fois dans le même sentier, un chemin va progressivement se créer. Plus l'on revient sur la même notion, et plus les connexions neuronales deviennent efficaces. Mais si l'on ne marche pas pendant un certain temps dans les sentiers créés, la végétation reprend sa place : les réseaux de neurones non utilisés finissent par se déconnecter progressivement. ***Au Serment d'Hippocrate, un entraînement intensif est proposé sous trois formes : QCM réguliers type concours, contrôles continus hebdomadaires, et sessions de concours blancs organisées dans les conditions d'examen, permettant aux étudiants de s'entraîner à leur rythme, en fonction de l'avancement dans leur travail.***

Un accompagnement personnalisé.

Il s'agit de recevoir régulièrement chaque étudiant pour faire le point avec lui sur ses manques, ses difficultés, ses erreurs, et ses axes d'amélioration, travailler les problèmes de compréhension, le soutenir dans les périodes de doute et le motiver pour l'aider à atteindre son objectif de réussite. Il convient pour nous de valoriser son potentiel.

L'importance de l'hygiène de vie.

C'est un aspect trop souvent négligé, et, pourtant, il est prouvé que les conditions physiques et psychologiques de l'étudiant sont primordiales dans la réussite de ses études : sommeil, détente, alimentation, environnement familial, tout concourt au succès – ou à l'échec. Le sommeil améliore la mémorisation et ce, d'autant que la durée du sommeil est longue. A l'inverse, des privations du sommeil sont associées à des troubles de la mémoire et des difficultés d'apprentissage. Une pratique sportive régulière est également associée à des effets positifs sur la mémoire, en agissant notamment sur la création de nouveaux neurones dans l'hippocampe, le siège de la mémoire. Au contraire, le stress possède des effets négatifs sur la mémoire, d'où ***les séances de sophrologie que nous proposons à nos étudiants.***

Il est donc très important d'aider les étudiants à travailler cette dimension pour mettre toutes les chances de leur côté.

DES CONDITIONS DE TRAVAIL OPTIMALES

Nos locaux, situés sur 3 niveaux et d'une superficie à la rentrée 2017-2018 de 1100 m², sont entièrement climatisés et sécurisés, ***intégralement équipés en fibre optique*** pour une connexion Internet performante, composés essentiellement de ***3 amphithéâtres, de 16 salles d'études*** et d'une cafétéria ainsi qu'un espace détente et d'une salle de sport de 122 m².

Ouverts 7j/7, les étudiants peuvent y accéder ***24h/24.*** Outre ce confort exceptionnel mis à leur disposition, notre prépa n'est située qu'à 400 m seulement de l'Université, ce qui leur fait gagner un temps considérable pour travailler !

Le concours de la **PACES** fait généralement peur aux bacheliers, en raison du faible *numerus clausus* existant dans chaque filière, mais aussi parce que c'est la fac et qu'on appréhende ces vastes amphithéâtres, cette foule d'étudiants, donc de concurrents, d'où un stress permanent. Compétitions à tous les niveaux, rumeurs, intox, stress, angoisses, cours enregistrés (podcasts qu'ils voient pour la 1ère fois comme principal support pédagogique), autant d'éléments qui insécurisent l'étudiant et perturbent considérablement son année.

Cette souffrance est prise très au sérieux au sein de notre structure dès l'arrivée de l'étudiant, d'où une rigueur dans l'organisation administratives et pédagogique.

CES PETITS + QUI FONT TOUTE LA DIFFÉRENCE

Un règlement intérieur strict et rigoureux, essentiellement dans l'intérêt de l'étudiant.

Pas de compétitions entre étudiants. Nous ne prenons aucune inscription au-delà de la moitié du *numérus clausus* de chaque filière.

Jamais de tuteurs (2ème année, 3ème année, …). La pédagogie ne s'improvise pas. C'est un art ! L'expérience est primordiale.

Un seul groupe à la prochaine rentrée. Nous nous sommes aperçus qu'il est fondamental que toutes les questions posées à l'enseignant aussi bien par les primants que par les doublants ainsi que les réponses données soient entendus par tous les étudiants, ce qui est généralement très difficile à appliquer quand il y a plusieurs groupes.

Une structure conviviale en perpétuelle évolution : séance de sophrologie, repas de groupe, sessions de Laser Games avec la participation des enseignants régulièrement organisés, sorties, contact étroit avec les parents ...

AU SERMENT D'HIPPOCRATE VOUS N'ÊTES PAS QU'UN SIMPLE ETUDIANT !!

4 témoignages de parents qui résument notre prépa :

22 mai 2017 :

« A l'aube de la dernière ligne droite, je tenais à vous remercier pour l'année qui vient de s'écouler. Quel que soit le résultat et même si le parcours a été difficile, vous avez fait preuve d'un très grand professionnalisme et d'une grande rigueur dans l'accompagnement des élèves, qu'il s'agisse de l'enseignement mais également de la dimension psychologique et du soutien dont vous avez fait preuve. Vous mettez tout en œuvre pour que les étudiants puissent accéder à des cours de qualité et vous veillez à ce qu'ils puissent travailler dans les meilleures conditions possibles. J'espère avoir le plaisir de vous remercier de vives voix et soyez certains que nous vous recommanderons aussi souvent que possible. Ce fut un plaisir de voir mon fils travailler dans un bel environnement avec un personnel de grande qualité » **(KG)**

24 mai 2017 :

« Nous tenons à vous remercier pour votre soutien, votre disponibilité et votre humanité pour cette année difficile …. mais riche d'enseignements ! Peut-être envisager pour le futur une cellule psychologique pour parents en détresse » **(BD).**

28 juin 2016 :

« Votre équipe et votre administration méritent le respect ! Quel potentiel dans cette prépa ! Quelle délivrance maintenant ! Cette prépa est une mine d'or ! **(MP)**

13 juillet 2015 :

« Comme parent, j'ai eu vraiment plaisir à accompagner votre travail cette année, en sus de celui de mon fils, et soyez sûr que je ferai à la prépa la publicité qu'elle mérite ! » **(LG)**

LA PREMIÈRE ANNÉE DE DROIT EST EXIGEANTE ET TRÈS SÉLECTIVE.

2018 - 2019 : NOUVELLE FORMULE !

Aujourd'hui, en moyenne, 1 ÉTUDIANT SUR 5 PASSE EN 2ème ANNÉE À L'UNIVERSITÉ (source : l'étudiant.fr)*

*À La Réunion, vous êtes 700 en 1ère année, 120-150 en 3ème année et... 25 en 5ème année !

CHEZ NOUS ILS SONT EN MOYENNE 4 SUR 5 À PASSER EN 2ème ANNÉE... CHAQUE ANNÉE !!

Mettez-vous à l'abri d'un redoublement grâce à une méthodologie des exercices juridiques adaptée et efficace, à un encadrement rigoureux et à des enseignants de très haut niveau !

CENTRE DE FORMATION JURIDIQUE
SAINTE-CLOTILDE 0262 37 19 97 • 0692 67 86 47
secretariat.jurisprepa@orange.fr // www.acjr-re.fr

SIX RÈGLES DE JULIEN VENESSON POUR UNE SANTÉ OPTIMALE

À partir de son expertise et de la recherche en nutrition, Julien Venesson, journaliste scientifique, auteur et co-fondateur du laboratoire de compléments alimentaires UNAE lancé en 2018, nous dresse les piliers d'une vie saine et équilibrée. Quels sont les aliments à apporter ou à éviter dans notre assiette ? Comment les cuire sainement ? Réponses…

1 Éviter

LES ALIMENTS INDUSTRIELS

Une simple sauce tomate industrielle peut contenir une quantité abusive de sel et/ou une huile (même d'olive !) de très mauvaise qualité. Vous aurez beau faire attention aux étiquettes et éviter les additifs, si l'huile que contient votre produit est notifiée sans plus de précision, c'est qu'elle provient sans doute de résidus d'olives chauffés et auxquels on aura rajouté des solvants pour en extraire le maximum de graisses. Ce procédé industriel altère nettement la qualité nutritionnelle de l'huile avec une dégradation des acides gras qui peuvent s'oxyder. Ce qui est particulièrement problématique pour les graisses polyinsaturées comme l'huile de tournesol, de colza, de maïs, de pépin de raisin, de lin, de chanvre, de noix, de soja…, car lorsqu'elles sont chauffées, ces graisses deviennent inflammatoires. Avec le temps, les villosités de l'intestin, qui permettent l'absorption des nutriments dans le sang, seront endommagées. Cela provoquera des douleurs et contribuera à l'apparition de problèmes de santé principalement au niveau intestinal (syndromes du côlon irritable, rectocolite hémorragique…). Dans le cas des personnes présentant une maladie chronique à composante inflammatoire, ce type d'huile aggravera les symptômes. Voilà pourquoi, il est important de supprimer les aliments industriels même les plus simples au maximum de votre alimentation. Bien sûr, on peut s'autoriser quelques exceptions, comme la moutarde par exemple, difficile à réaliser à la maison.

2 Bien choisir

SES MATIÈRES GRASSES

Les graisses qui résistent bien à la chaleur sont principalement les graisses saturées. Elles sont généralement solides à température ambiante. Il s'agit du beurre, de l'huile de coco et de la graisse de canard. Lorsqu'on les chauffe, elles restent stables. Leur point d'oxydation est très élevé. Il faudrait donc que la cuisson soit abusive pour qu'elles s'oxydent et deviennent nocives. Évidemment, ces graisses sont à consommer avec modération, car elles ne comportent pas véritablement de vertus.

Le mieux reste l'huile d'olive pour la cuisson, car elle ne comporte ni d'Oméga 3, ni d'Oméga 6 susceptibles de s'oxyder au contact de la chaleur.

Une huile de bonne qualité est vierge, de première pression et extraction à froid et de préférence bio. Pour l'assaisonnement, privilégiez des huiles de qualité, pauvres en acides gras Oméga 6 et riche en acides gras Oméga 3 telles que l'huile de colza, de noix, de cameline ou encore de lin. Et évitez les mélanges industriels !

Julien Venesson,
journaliste scientifique, auteur et co-fondateur du laboratoire de compléments alimentaires UNAE

Privilégier

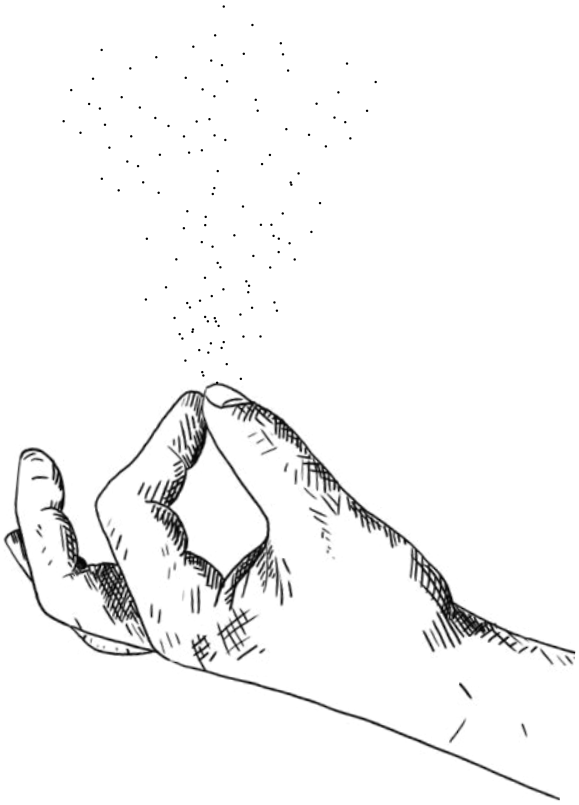
UN MODE DE CUISSON DOUX

3

Bien que le choix des aliments soit primordial pour préserver sa santé, le mode de cuisson n'est pas moins important. En effet, certains modes de cuisson vont dénaturer les aliments, altérer les nutriments et générer la formation de produits toxiques, appelés produits avancés de la glycation ou AGE (advanced glycation endproducts). Ces substances sont issues de la réaction entre un sucre et des résidus de protéines. Elles peuvent également résulter de l'oxydation des graisses. Les produits avancés de la glycation contribuent au vieillissement accéléré et augmentent le risque de certaines maladies comme le cancer ou la cataracte. Pour s'en protéger, évitez les cuissons à température élevée notamment tout ce qui est rôti et grillé. Le pire mode de cuisson reste le barbecue, car en plus, se rajoutent les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), des substances volatiles cancérigènes qui se forment quand de la graisse tombe dans les braises. Le barbecue doit ainsi rester exceptionnel. Pour une cuisson plus saine, préférez la cuisson à la vapeur ou à l'étouffée (dans une cocotte en fonte au four). Et variez avec les autres modes de cuisson pour le plaisir.

4 Consommer
DES VÉGÉTAUX À CHAQUE REPAS

Cela peut paraître basique comme conseil, mais il est bon de le souligner et de comprendre pourquoi manger des légumes à chaque repas. Les études confirment que manger trop de viande augmente le risque de certains cancers. Cet effet cancérigène de la viande est en partie lié aux produits avancés de la glycation, à certains additifs et à la présence de fer. Toutefois, il peut être bloqué par la consommation concomitante d'une quantité suffisante de légumes, à condition que la viande soit de qualité et que sa consommation reste modérée. En l'occurrence, 100 grammes de viande pour 300 grammes de végétaux crus ou cuits en alternance constituent un bon équilibre. Vous bénéficierez des bienfaits du produit animal tout en évitant ses effets toxiques.



5 Diminuer
LE SEL

L'excès de sel produit des effets nocifs sur la santé rénale et cardio-vasculaire. Il augmente également le risque de développer un cancer du tube digestif et de provoquer ou d'aggraver certaines maladies auto-immunes. Ces pathologies s'installent insidieusement avec le temps, vingt à trente ans en moyenne. Et je parle là de tous les types de sel qui existent. Le sel, quel qu'il soit (de Guérande, d'Himalaya etc.) contient toujours du chlorure de sodium. C'est l'ingrédient problématique. Aucun sel n'est par conséquent à privilégier plus qu'un autre. La bonne nouvelle, c'est que si vous diminuez très progressivement la quantité de sel dans votre alimentation, votre cerveau et vos papilles ne s'en rendent presque pas compte. Au bout de quelques mois, vous n'aurez plus besoin de beaucoup saler vos aliments pour retrouver les mêmes saveurs.

Prendre
DE LA VITAMINE D

6

Même si votre alimentation est saine, personne n'est à l'abri d'un déficit micro nutritionnel. Et s'il y a bien un complément alimentaire à apporter à votre alimentation, c'est bien la vitamine D3. Cette vitamine est synthétisée dans la peau lorsqu'on s'expose au soleil. Les études montrent des carences en vitamine D chez les Français y compris en outre-mer. Les personnes âgées ou les personnes qui font attention au soleil peuvent facilement présenter un déficit. Or, la vitamine D est suspectée de diminuer fortement le risque de nombreux cancers. Il faut idéalement en prendre sous forme de gouttes quotidiennement pendant un repas plutôt que sous forme d'ampoules, de comprimés ou de gélules, trop fortement dosées. L'objectif d'un complément de vitamine D3 est de mimer les apports naturels qui se produisent avec une exposition modérée au soleil. Les études suggèrent que le dosage moyen pour un adulte est de 4000 UI de vitamines D3 par jour. Ce qui est beaucoup plus important que les recommandations des autorités sanitaires.

UNAE,
LE PREMIER LABORATOIRE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ÉTHIQUES, 100% ÉCOLOGIQUES ET À TRÈS HAUTE TECHNICITÉ

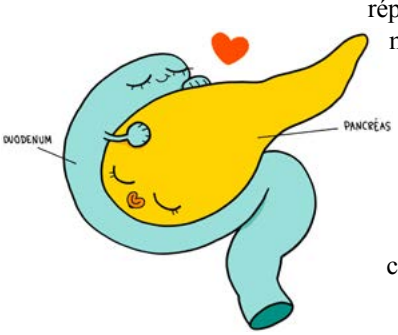
Journaliste scientifique indépendant et auteur de plusieurs best-sellers vendus à l'international, Julien Venesson a été sollicité pendant près de 10 ans par de nombreuses entreprises dans le domaine du complément alimentaire pour ses compétences en tant que formulateur professionnel. Ses connaissances en micronutrition lui ont permis d'aider les plus grandes marques à améliorer l'efficacité et la qualité de leurs produits : les compléments alimentaires qu'il a mis au point sont aujourd'hui les plus réputés dans le monde francophone. Il a notamment conçu des formules pour des marques telles que Nutriting, Cell'Innov, Olliscience ou Yam Nutrition. Mais comme toujours lorsque l'on travaille pour les autres, nos choix ne sont jamais vraiment totalement les nôtres. Ne parvenant pas à trouver les compléments de très haute exigence qu'il souhaite pour lui et sa famille, Julien Venesson décide alors de créer le laboratoire de compléments alimentaires UNAE. D'abord réservé à ses proches, il décide de mettre à disposition du public ses produits avec l'aide de sa femme Émilie, en décembre 2018. Les produits du laboratoire UNAE sont centrés autour de trois préoccupations principales : proposer des produits de la plus haute qualité, limiter notre impact sur l'environnement et ne pas cautionner directement ou indirectement les élevages intensifs en favorisant autant que faire se peut le recours à des formules 100% végétales. « Notre souhait était de proposer une marque qui correspond davantage à nos valeurs en termes d'éthique et d'écologie. Nous nous engageons pour le respect de la vie, de la planète et de la santé de chacun. Il en va de notre responsabilité en tant qu'individu et en tant qu'entreprise d'agir pour l'environnement. Nous sommes persuadés que de petits gestes pour la planète peuvent amener à de grands changements. Les ingrédients de nos compléments alimentaires sont sans aucun excipient ni additif toxique ou controversé, Sans gluten ni produits dérivés du lait, garantis sans nanoparticules ni OGM, sans aucun ingrédient issu de l'industrie intensive des élevages animaux, sans aucun ingrédient dont la fabrication pollue l'environnement et sans plastique. Et nous utilisons des matériaux recyclés pour les emballages de nos produits. Notre démarche est globale. »

POUR UN MONDE **MOINS BALLONNÉ**

« Pour garder la pêche de l'assiette à la cuvette », Adrien Richard et William Lowes lancent leur association « Faut qu'ça sorte ! » en août 2018. Leur objectif : promouvoir la santé via la nutrition en la rendant fun et accessible à tous.

Illustrations de Juliette Moitron

« La team du bide », Adrien Richard et William Lowes, nous parle de nos « tripes » d'une manière totalement inhabituelle, à travers leur site Internet www.fautquecasorte.fr et lors de leurs évènements. Ils ne sont pas médecins, pourtant ils en connaissent un rayon sur le sujet. Et pour cause ! Ils ont tous deux souffert de troubles digestifs durant des années. « Nous avions déjà subi une batterie d'examens médicaux classiques pour rechercher l'origine de nos problèmes digestifs. Hélas, aucun médecin n'a su trouver de réponses pour soulager nos maux. Alors nous avons entrepris nous-mêmes des recherches pour trouver des solutions », raconte William.



« Faut qu'ça sorte ! » est ainsi né de la rencontre de ces deux jeunes hommes au bide flingué dans une auberge de jeunesse à Perth, en Australie, en 2016. Un lieu improbable pour une rencontre qui ne relève en rien du hasard. « En discutant de nos symptômes et problèmes de digestions, nous nous sommes rendu compte que nous partagions une conception commune de la médecine : la maladie n'est qu'un témoignage d'un déséquilibre, et le corps dispose d'un pouvoir de régénération infini si on lui en donne les moyens », poursuit Adrien.

UN PROJET QUI VIENT DES TRIPES

Désormais côte à côte, les deux amis se sont donné pour mission d'aider les personnes qui souffrent de troubles digestifs en partageant leurs connaissances, toujours sur le ton de l'humour. Et ils sont super marrants ! Ils prônent, par le biais de leurs actions l'alimentation vivante, les grands principes d'associations alimentaires,

l'équilibre acido-basique de l'organisme ou encore les probiotiques naturels : ils communiquent sur le site ou via les réseaux sociaux pour « diffuser le message de lutte pour un monde moins ballonné ! » ; ils organisent des évènements chaque semaine en partenariat avec des restaurants.
Au menu : atelier/workshop nutrition + tapas healthy et vin naturel ; ils rencontrent les acteurs du bio/raisonné : commerçants, restaurateurs, producteurs, afin d'échanger, partager, mais surtout de fédérer tous ces acteurs du « bien manger ».
« Notre but ultime est de créer un lieu où l'on pourra non seulement proposer à manger, mais aussi organiser des conférences avec des professionnels de santé autour de la nutrition.
Ce que nous faisons déjà actuellement, mais cette fois au sein d'une même structure », aspire notre équipe de passionnés. Et c'est tout le mal qu'on leur souhaite !

« La team du bide »

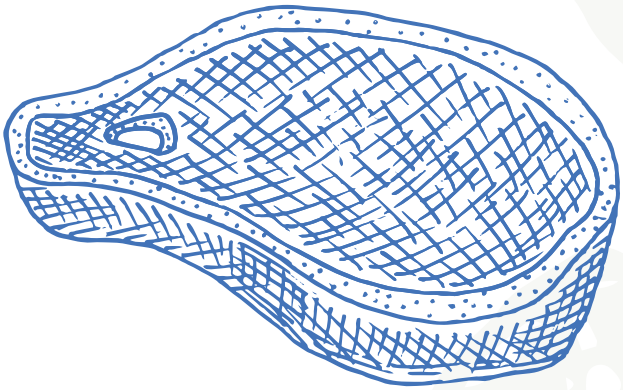
Adrien Richard, a d'abord suivi un cursus de paysagisme puis évolué dans le domaine de la permaculture, en développant un intérêt croissant pour « la culture du vivant ». Il est désormais cuisinier dans un restaurant végétarien à Paris. Avec le concept Faut qu'ça sorte, il allie ainsi sa passion pour la cuisine et ses compétences.
William Lowes s'est toujours intéressé à la naturopathie, médecine ayurvédique et chinoise. Entre gestion de magasin, travail en cuisine ou volontariat à l'étranger il a acquis en 10 ans des valeurs et un savoir-faire qui l'ont naturellement amené à ce projet.

Leur site Internet : www.fautquecasorte.fr
Facebook : @fautqucasorte
Instragram : @fautqucasorte #FQCS
YouTube : Faut qu'ça sorte !
Twitter : @DeTesTripes

SIX IDÉES REÇUES SUR LA VIANDE

« Si tu manges de la viande, tu seras plus fort ! » Tour d'horizon des six idées reçues les plus fréquemment répandues quant à la viande… et complètement fausses.

Dr Jean-Paul Curtay, spécialiste en nutrithérapie



1 La viande est la meilleure source de protéines

Il est vrai que la viande (ainsi que le poisson et les œufs) contient l'intégralité des acides aminés, ces briquettes qui nous sont nécessaires pour produire nos propres protéines. Mais certains végétaux ont les mêmes propriétés : c'est le cas du quinoa, du soja ou des graines de chia. Par ailleurs, l'association céréale-légumineuse permet d'obtenir des protéines aussi complètes. C'est ainsi que toutes les civilisations ont procédé pendant des millénaires : galettes de maïs et haricots rouges en Amérique, couscous et pois chiches en Afrique du Nord, riz et soja en Asie. Enfin, comme la viande est associée à de nombreux principes inflammatoires (fer, acide arachidonique, leucine, endotoxines…) alors que les végétaux sont associés à de nombreux principes anti-inflammatoires (fibres, magnésium, antioxydants, polyphénols…), il est abusif d'en faire la meilleure source de protéines.

2 La viande rend fort

Les viandes rouges constituent la meilleure source de fer. Or le manque de fer fatigue et abaisse les défenses anti-infectieuses. Les enfants et les adolescents en forte croissance, les femmes enceintes et les femmes

qui ont des règles trop abondantes sont fréquemment sujets à un manque, qui doit être évité. Mais attention à l'excès ! Le fer est (avec le cuivre) le minéral le plus pro-oxydant et le plus inflammatoire. Par ailleurs, il favorise la croissance de tous les microbes : bactéries, virus, champignons et même parasites, ainsi que des cellules cancéreuses. Autrement dit, consommer trop de viande, et donc avoir des apports en fer excessifs, revient à augmenter ses chances de contracter une maladie infectieuse, la vitesse de son vieillissement et les risques de pratiquement toutes les maladies dites dégénératives, dont la fréquence s'accroît avec l'âge. Les femmes vivent en moyenne sept ans de plus que les hommes ; et « seule » une femme sur quatre est touchée par un cancer, quand c'est un homme sur trois. Une des raisons majeures avancées pour expliquer ces différences est que la femme a des règles pendant toute sa vie pubère, qui associent pertes de fer avec pertes de sang. De plus, elle consomme moins de viandes que l'homme (et, de ce fait, plus de végétaux).

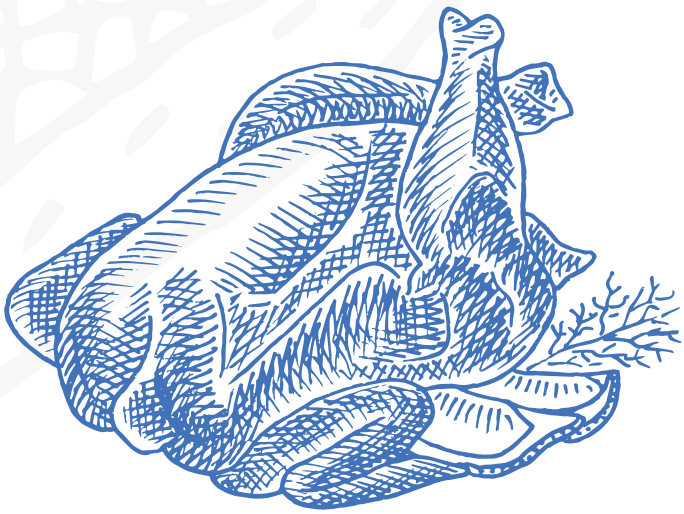
La « viande rend fort » est une croyance qui traîne dans l'inconscient collectif, héritage des temps anciens où les hommes étaient chasseurs et les femmes cueilleuses. Ce sont, paradoxalement, les femmes qui, à certaines périodes de leur vie, seraient en effet plus « fortes » si elles consommaient un peu plus de viande. On peut, par ailleurs, rassurer les hommes : parmi les animaux les plus puissants, on compte une majorité de végétariens : taureaux, chevaux, bisons, gorilles, rhinocéros… Et de plus en plus d'athlètes de très haut niveau sont également végétariens.

3

La viande blanche est préférable à la viande rouge

Si l'on a besoin de fer, c'est indéniablement la viande rouge qui est préférable. La plus riche en fer héminique, le fer le mieux absorbé, se trouve dans la viande de bœuf. Bien sûr, c'est la viande la plus coûteuse – pour ne pas dire désastreuse – sur le plan écologique.

Elle est aussi plus chère que la volaille. Mais si l'on a besoin de fer, c'est la plus recommandable. Il vaut mieux manger un peu de bœuf que beaucoup de poulet pendant une grossesse ou une période de forte croissance. Par ailleurs, on entend très souvent dire que consommer des volailles est moins nocif pour le plan santé. Cette croyance est contredite par les études. Les poulets de batterie vivent dans des conditions plus insalubres encore que les autres animaux d'élevages industriels. Beaucoup sont infirmes, avec de sérieuses difficultés à se déplacer. De plus, les viandes de poulets sont encore nettement plus infectées que les autres. Elles contiennent du campylobacter antibiorésistant ou un adénovirus impliqué dans le surpoids, par exemple. Et elles n'apportent en définitive que peu de fer (l'intérêt nutritionnel principal de la consommation de viande). Il reste, bien sûr, le plaisir de déguster de temps à autre une volaille bio (encore mieux que « label rouge »), élevée en plein air et nourrie avec des aliments non pollués.



4

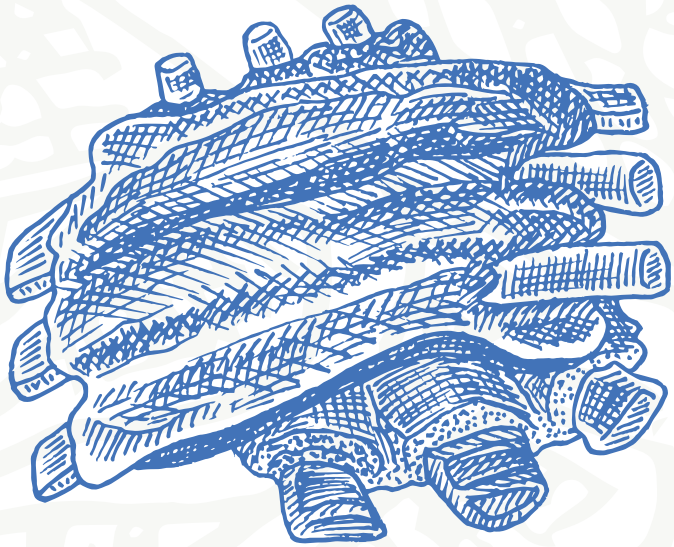
La viande aide à contrôler son poids ou à maigrir

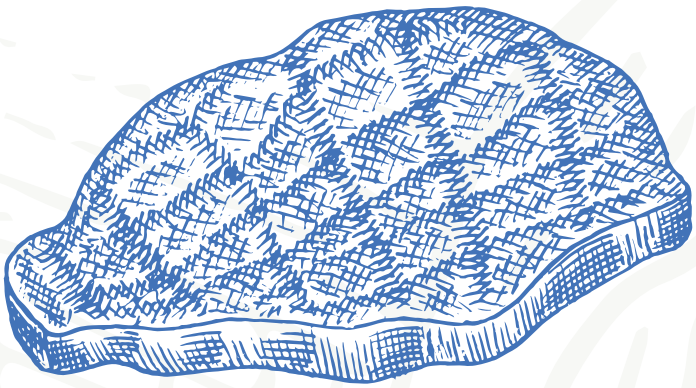
Dans les régimes proposés de longue date pour maigrir, on trouve les régimes hyperprotéinés. Ils ont marqué l'avènement de toute une série de « gourous » de la nutrition, en France, qui placent les viandes au centre de leurs recommandations. Le dernier en date, Dukan, nous dit : « La viande, c'est à volonté, et, si vous suivez mon régime, vous aurez des difficultés à tout manger. » Si ce régime déséquilibré a des effets apparents à court terme, il est suivi, selon les études, de plus de 95 % d'« effets rebonds » et de nombreuses aggravations, notamment des troubles métaboliques et du comportement alimentaire. Pourquoi ? Parce que, comme l'a découvert en France le Pr Karine Clément, le surpoids est une maladie inflammatoire. Or les viandes sont les aliments les plus inflammatoires de notre assiette. D'autres études ont montré que la flore digestive était altérée dans le surpoids. Or ce régime hypercarné aggrave ces altérations. Le verdict des études menées sur tous les continents est sans appel : plus la consommation de viande est élevée, plus le risque de surpoids s'en trouve accru.

5

Si l'on ne mange pas de viande, on risque d'avoir faim

Le mieux est de faire soi-même l'expérience d'un repas végétarien. Vous verrez qu'on en sort tout à fait rassasié. Les études le confirment. Les mécanismes principaux sont liés au fait que les végétaux ont un volume nettement plus important pour le même nombre de calories que les protéines animales. Elles remplissent donc encore mieux l'estomac. Ensuite, leurs fibres entraînent la production par les bactéries du côlon d'un messager, le propionate, qui contribue à la satiété. Alors que la viande réduit la fabrication de ce messager. Enfin, les acides aminés qui composent la viande se bousculent au « portillon du cerveau » et empêchent le passage du tryptophane qui doit y produire la sérotonine, un frein des pulsions, dont les pulsions alimentaires.





6

Notre consommation de protéines est trop faible

D'une façon générale, une alimentation équilibrée doit nous fournir – en pourcentage de la ration calorique et non en volume dans notre assiette – environ 65 % de glucides, 25 % de lipides et seulement 10 % de protéines pures ! Ainsi, avec 200 g de rumsteck, un adulte couvre la presque totalité de ses apports nutritionnels journaliers conseillés en protéines.

Mais, comme la plupart des autres aliments en contiennent aussi, la quantité totale de protéines consommées dans la journée devient excessive.

En effet, l'étude INCA2 montre que les Français consomment 17 % de leur apport énergétique sous forme de protéines. Chez les adultes comme chez les enfants, la première source de protéines provient des produits carnés.

En moyenne, les apports protéiques devraient être de 0,83 g par kilo de poids. Or ils tournent actuellement autour de 1,47 g par kilo.

Cette consommation de protéines excessive de plus de 70 % par rapport aux besoins contribue à l'accroissement de l'inflammation, à l'accélération du vieillissement et à l'élévation des risques de maladies chez les seniors. Et le fait que la part des protéines animales soit dominante (environ 70 % des protéines) accroît de manière très significative les effets négatifs de ce surplus de protéines. Il s'agit donc non ●●●

JOUR APRÈS JOUR

S! services à la personne

PLUS QU'UN SERVICE, UNE PRÉSENCE

✔ AIDE À LA MOBILITÉ

Service d'accompagnement véhiculé ou au bras pour vous conduire chez le médecin, en consultation à l'hôpital ou pour faire les courses.

✔ AIDE À DOMICILE

Aide-ménagère
Entretien courant de la maison, du linge, repassage.

Assistance à la personne
Accompagnement dans les actes essentiels et ordinaires de la vie quotidienne, pour les personnes fragiles, en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

✔ SOINS ESTHÉTIQUES

Bien-être et détente à domicile (soins du visage, beauté des mains et des pieds ...) par une esthéticienne diplômée.

✔ BRICOLAGE/JARDINAGE

Petit bricolage
Installer des rideaux, monter un meuble, changer une ampoule ...

Petit jardinage
Entretien du jardin, tonte de la pelouse, taille des haies, arrosage des plantes, ramassage des feuilles.

✔ LIVRAISON DE COURSES

Livraison à domicile de produits divers.

Avantage fiscal
50% des dépenses
déductible des impôts !

CONTACTEZ-NOUS !

JOUR APRÈS JOUR
SECTEUR EST
0262 41 61 64

JOUR APRÈS JOUR
SECTEUR NORD
0262 94 38 08

DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H00 À 17H00
www.jourapresjour.re

seulement de réduire les excès globaux d'apports en protéines, mais également de donner une place plus grande aux protéines végétales qu'aux protéines animales. En effet, de nombreux aliments végétaux sont aussi riches en protéines que les viandes, voire plus riches : le pois chiche, le soja, le lupin, les graines de chia, les amandes, les autres oléagineux… de même que les poissons. La teneur en protéines des légumineuses est comprise entre 20 et 30 % (celle du soja peut atteindre 49 % sous forme de protéines texturées, 36 % sous forme de graines comme l'edamame, 20 % sous forme de tempeh, 15 % sous forme de tofu). À titre de comparaison, la viande contient de 16 à 25 % de protéines, le poisson en renferme de 14 à 25 %. On obtient la même quantité de protéines en consommant 100 g de viande ou 100 g de légumineuses cuites associées à 100 g de céréales. En intégrant dans ses salades, soupes et autres plats des légumineuses et des céréales, on obtient des protéines aussi complètes que celles des viandes, et aucun de leurs composés inflammatoires…
Mieux encore, on bénéficie de la grande richesse de leurs composés « anti-inflammatoires » : fibres, magnésium, polyphénols, antioxydants…

Jean-Paul Curtay a terminé ses études de médecine à l'Université de Californie, où il a découvert l'importance des relations entre alimentation et santé. Après une synthèse de 7 ans dans ce domaine, il a créé la première consultation de nutrithérapie en France. Il enseigne cette discipline dans une vingtaine de pays. Il est membre de l'Académie des Sciences de New York, auteur de nombreux livres dont les best-sellers Guide Familial des Aliments Soigneur et Okinawa, un programme global pour mieux vivre.

Viande

QUEL IMPACT SUR NOTRE SANTÉ ?

Dans son livre Moins de viande, le Dr Jean-Paul Curtay, met l'accent sur 3 timing de répercussions positives à consommer moins de viande :
• à court terme : moins de viande (surtout au dîner) améliore la forme, le sommeil
• à moyen terme : moins de viande réduit les risques de surpoids (contrairement aux croyances qui circulent)
• à long terme : moins de viande protège des maladies dégénératives (diabète, cancers – pas seulement du colon, maladie d'Alzheimer..).
En revanche, la consommation de viandes de qualité reste intéressante pour les femmes enceintes, les enfants et adolescents en forte croissance, les femmes anémiées. Dans le dernier sondage mené par l'IFOP-WWF de 2017 67% des Français déclarent vouloir réduire leur consommation de protéines animales pour privilégier des produits de meilleure qualité et 40% d'entre eux ont déjà opéré des changements dans leurs choix alimentaires
Le Dr Jean-Paul Curtay répond à ces questions : les croyances sur la viande sont-elles justes ? Quelles sont les conséquences sur notre santé d'une consommation excessive de produits carnés ? Pour qui la consommation de viande de qualité est-elle nutritionnellement utile ? Quelles sont les alternatives pour remplacer la viande dans nos assiettes ?
Paru en septembre 2018, aux Éditions Solar.

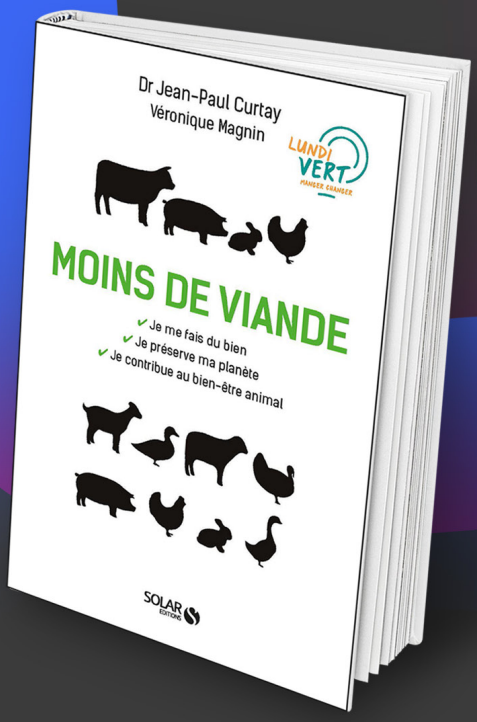
MER
29
MAI
À 19H00

ÉQUILIBRE
L'ÉVEIL DES CONSCIENCES

PRÉSENTE

CONFÉRENCE

VIANDE, QUELS IMPACTS SUR NOTRE SANTÉ ?



Dr **Jean-Paul Curtay**

Réservation en ligne sur MonTicket.fr Un Billet Sympatick

LE SERMENT D'HIPPOCRATE
28 E avenue Marcel Hoarau
97490 Saint-Clotilde

synergia Laboratoire de médecine nutritionnelle

JIR GROUPE MÉDIA

L'ESSENTIEL SUR LE **MAGNÉSIUM**

7 personnes sur 10 présentent des apports en magnésium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés, d'après les études et enquêtes de consommation alimentaire de référence réalisées en France et en Europe. Or, ce minéral est essentiel au bon fonctionnement de notre organisme. Quelles sont ses principales fonctions ? Comment savoir si l'on est en carence ? Comment augmenter notre statut en magnésium ? Réponses avec le Dr Bernard Kieser, médecin généraliste et spécialiste en micronutrition.

C'est le quatrième minéral le plus abondant dans notre organisme. On retrouve le magnésium dans les os, les muscles, l'émail dentaire, le système nerveux, le cœur, le foie, le tube digestif, les reins, le système lymphatique ou encore les glandes endocrines. Il intervient dans plus de 300 réactions biochimiques (dont celles indispensables à la synthèse de notre réserve énergétique, la molécule d'ATP) ! Parmi ses principales fonctions dans le corps : le magnésium stabilise la double hélice de l'ADN (acide désoxyribonucléique) ainsi que l'ARN (acide ribonucléique), chargé de la transmission de l'ADN. Il joue ainsi un rôle essentiel sur l'expression génétique ; il est également l'orchestrateur de la solidité des cristaux qui forment la structure osseuse : il homogénéise la structure cristalline de l'os entre le calcium et le phosphore. Par ailleurs, il intervient dans la synthèse des anticorps, dans l'adhérence des cellules immunitaires qui permet la reconnaissance spécifique entre les cellules et il régule la prolifération et le développement des lymphocytes (une variété de globules blancs du sang). Le magnésium comporte des effets anti-inflammatoires, car il limite la libération de substances pro-inflammatoires et contrôle par là-même, la dégranulation des mastocytes (libération des granulations qui contiennent de l'histamine et qui, au contact d'un antigène, entraîne une hypersensibilité immédiate et une inflammation.). Au niveau cérébral, une quantité optimale de magnésium permet le fonctionnement normal de récepteurs, appelés NMDA, qui permettent de moduler l'hyperexcitabilité des neurones. Il est ainsi utilisé, à cet effet, dans la migraine et même dans l'épilepsie lorsque le cerveau présente une hyper activité neuronale. Il agit, par ailleurs, sur le stress. Un déficit en magnésium augmente la sensibilité au stress. Et inversement, le stress favorise le déficit en magnésium. C'est un véritable cercle vicieux pathogène ; au niveau musculaire, le magnésium joue un rôle antagoniste du calcium, minéral essentiel à la contraction musculaire. Il est non seulement nécessaire à la relaxation des muscles striés (les muscles du squelette), mais aussi des muscles lisses, présents dans la paroi de nombreux organes (intestins, canal de la vésicule biliaire, utérus, etc.) ; un autre rôle peu connu du magnésium souligné par le Dr Kieser : « il est indispensable à plusieurs étapes de la synthèse de la vitamine D dans l'organisme. La vitamine D est essentielle à la santé osseuse et immunitaire ». Par ailleurs, il est important de noter que dans l'approche micronutritionnelle du diabète de type II, la supplémentation en magnésium est nécessaire, car il augmente la sensibilité à l'insuline et le contrôle de la glycémie. En effet, le médecin nous apprend que le récepteur à l'insuline ne fonctionne correctement que grâce à une réaction biochimique particulière appelée phosphorylation (ajout d'un groupement phosphate sur une molécule) et qui dépend du magnésium. Au regard des nombreuses fonctions du magnésium, les signes d'un déficit sont, sans surprise, nombreux et variables d'une personne à l'autre.

Dr Bernard Kieser,
médecin généraliste
et spécialiste en
micronutrition

« 75% des hommes et 77% des femmes sont en dessous de l'apport nutritionnel conseillé. En cause : l'alimentation moderne principalement. »

DES SYMPTÔMES MULTIPLES

Crampes, sensation de gorge serrée, crise de tétanie (chez certaines personnes présentant ●●●

●●● des anomalies génétiques), palpitations, douleurs dans la poitrine, fatigue, état d'irritabilité, nervosité, anxiété chronique, troubles de la mémoire, troubles des phanères (ongles, cheveux cassants), douleurs chroniques, douleurs lombaires avec des contractures musculaires persistantes, douleurs abdominales, spasmes de l'intestin, ballonnements, dysfonctionnement de la vésicule biliaire constituent autant de troubles associés à une possible carence en magnésium. Parfois, le déficit peut même aggraver un état dépressif. À l'examen clinique, le Dr Kieser révèle deux signes distinctifs pouvant aider à caractériser une carence en magnésium :

- Le signe de Chvostek : il s'agit d'une contraction de la joue et de la lèvre supérieure, en réponse à la percussion par le marteau à réflexes du médecin.
- Le signe de Trousseau ou main d'accoucheur : les doigts se contractent lorsque le médecin met en place un brassard au niveau du bras du patient comme pour prendre sa tension.

On ne retrouve pas ces signes chez toutes les personnes carencées en magnésium. Et ceux-ci sont parfois contestés par certains médecins. On ne peut pas non plus se fier au dosage sanguin pour évaluer notre statut en magnésium. Seul l'interrogatoire du médecin permettra éventuellement de soupçonner un déficit. « Si le magnésium est présent en trop grande quantité dans l'organisme, les reins vont automatiquement le filtrer pour l'éliminer, car un surdosage peut être mortel. Si, en revanche, le corps présente une carence, alors il va pomper dans l'os, le muscle et dans toutes les cellules où il existe une réserve en magnésium pour que son niveau sanguin reste toujours stable. C'est pourquoi, au fil du temps, des dysfonctionnements apparaitront et pourront s'accentuer. Si ces troubles ne sont pas expliqués par une pathologie avérée, alors il faudra penser à augmenter le statut du patient en magnésium », explique le Dr Kieser.

« Un déficit en magnésium augmente la sensibilité au stress. Et inversement, le stress favorise le déficit en magnésium. »

UN DÉFICIT CHEZ 7 PERSONNES SUR 10

L'étude française SU.VI.MAX a montré, en 2003, que 75% des hommes et 77% des femmes sont en dessous de l'apport nutritionnel conseillé. En cause : l'alimentation moderne principalement. Elle fournit des aliments pauvres en magnésium, notamment à cause de l'appauvrissement des sols par les cultures conventionnelles, la croissance accélérée des végétaux (principale source de magnésium) et le raffinage alimentaire des industriels. L'alimentation apporte actuellement 100 mg pour 1000 kcal, soit 200 mg pour un apport moyen de 2000 kcal par jour pour un adulte. Or, les apports suffisants en magnésium sont de 6 mg par jour, soit 360 mg pour un adulte de 60 kg. De ce fait,

l'alimentation seule ne suffit pas pour combler les besoins de l'organisme. À ces facteurs alimentaires s'en ajoutent d'autres, liés à notre mode de vie et notre état de santé : le stress, une activité sportive intense, la grossesse, l'allaitement augmentent les besoins en magnésium. Par ailleurs, certaines substances, comme le café ou encore une compétition par excès de consommation de calcium (produits laitiers), peuvent entraîner une mauvaise absorption du minéral. « La prise d'inhibiteurs de la pompe à protons ou IPP (Mopral, Inexium etc.), des médicaments largement utilisés pour empêcher l'estomac de fabriquer trop d'acide, entraînent également un déficit en magnésium », ajoute le Dr Kieser.

AUGMENTER SON STATUT EN MAGNÉSIUM

Pour augmenter son statut en magnésium, le médecin conseille, par conséquent, d'augmenter sa consommation en produits riches en magnésium, dans un premier temps : produits de la mer, légumineuses, céréales complètes ou encore fruits à coques. « Cette idée répandue que le chocolat noir constitue une source riche en magnésium est à relativiser. En effet, une forte teneur en matière grasse empêche l'absorption du magnésium », nous apprend le spécialiste. L'eau en bouteille (Hépar, Contrex) peut également contribuer, de façon significative, aux besoins en magnésium. Certaines personnes auront, toutefois, besoin d'un complément alimentaire. La forme la plus biodisponible est le glycérophosphate de magnésium. Les autres formes provoquent davantage d'effets secondaires : essentiellement des diarrhées. « Contrairement à la croyance populaire, le fameux magnésium marin n'est pas le plus efficace », précise le Dr Kieser. De surcroît, pour favoriser l'absorption du magnésium, celui-ci devra être associé à la vitamine B6 qui aura pour rôle d'aider le magnésium à traverser l'intestin et à pénétrer dans les cellules de l'organisme ainsi qu'à la taurine qui va lui permettre de rester dans les cellules. Il convient de prendre ce complexe de façon échelonnée dans la journée. Idéalement, matin, midi et soir. Selon les cas de fatigue, on pourra augmenter la posologie à 600 mg au lieu de 200 mg. Dans le cas de personnes souffrant de burnout ou de stress chronique, le médecin préconise à ses patients de fortes doses de 800 mg sur une semaine, en traitement de choc, afin d'améliorer, dans un premier temps, le fonctionnement cellulaire. Puis, il diminue les doses et prescrit une supplémentation, en parallèle, en vitamines B durant un mois pour accentuer l'efficacité du magnésium. Attention, les personnes souffrant d'insuffisances rénale ou cardiaque et de myasthénie (défaut de contraction musculaire) devront obligatoirement prendre l'avis d'un médecin avant d'augmenter leur consommation en magnésium. « Dans certaines situations d'urgence vitale, le magnésium est utilisé par le service d'urgence et de réanimation dans certains troubles graves du rythme cardiaque, dans la crise d'éclampsie (crise convulsive généralisée chez la femme enceinte dans un contexte d'hypertension) ou encore dans la crise d'asthme sévère. On donne une place au magnésium dans la pharmacopée d'urgence. Pourtant, on dénigre encore ses bienfaits dans la prévention », déplore le médecin. ■

Sources

Étude SU.VI.MAX (SUpplémentation en VItamines et Minéraux Anti-oXydants), 2003.

Effect of dietary factors on incidence of type 2 diabetes: a systematic review of cohort studies. Murakami K, Okubo H, Sasaki S. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2005 Aug; 51(4):292-310. Review.

Perspective: The Case for an Evidence-Based Reference Interval for Serum Magnesium: The Time Has Come. Rebecca B Costello, Ronald J Elin, Andrea Rosanoff, Taylor C Wallace, Fernando Guerrero-Romero, Adela Hruby, Pamela L Lutsey, Forrest H Nielsen, Martha Rodriguez-Moran, Yiqing Song, and Linda V Van Horn. Adv Nutr 2016; 7:977–93.

Role of Magnesium in Vitamin D Activation and Function. Anne Marie Uwitonze, BDT, MS; Mohammed S. Razzaque, MBBS, PhD. The Journal of the American Osteopathic Association, March 2018, Vol. 118, 181-189. doi:10.7556/jaoa.2018.037.

Effect of magnesium supplementation on blood pressure: a meta-analysis. Kass L, Weekes J, Carpenter L. Eur J Clin Nutr. 2012 Apr;66(4):411-8.

Effect of Magnesium Supplementation on Plasma C-reactive Protein Concentrations: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Luis E. Simental-Mendia, Amirhossein Sahebkar, Martha Rodriguez-Moran, Graciela Zambrano-Galvan, Fernando Guerrero-Romero. Current Pharmaceutical Design Volume 23 , Issue 31 , 2017.*

Magnesium intake in relation to systemic inflammation, insulin resistance, and the incidence of diabetes. Kim DJ, Xun P, Liu K, Loria C, Yokota K, Jacobs DR Jr, He K; Diabetes Care. 2010 Dec;33(12):2604-10. Epub 2010 Aug 31.

Oral magnesium supplementation reduces insulin resistance in non-diabetic subjects - a double-blind, placebo-controlled, randomized trial. Mooren FC, Krüger K, Völker K, Golf SW, Wadepuhl M, Kraus A; Diabetes Obes Metab. 2010 Nov 18. doi: 10.1111/j.1463-1326.2010.01332.x.

UN NOUVEAU REGARD SUR LE SEXE

Anne et Jean-François Descombes enseignent aux couples le « Slow sex », une invitation à « vivre la sexualité en pleine conscience » loin des diktats sexuels. Ils organisent régulièrement des retraites d'une semaine au cœur de la forêt du Bugey, entre Lyon et Genève. Découvrons avec eux cette approche unique.

Dans notre société occidentale, l'orgasme est le critère d'évaluation de la sexualité. S'il survient, c'est bien. S'il ne survient pas, c'est nul. Pendant l'acte même, on reste focalisé sur cette fausse croyance qui considère l'orgasme comme le but ultime à atteindre : on se met à penser à quand est-ce qu'il arrive, comment y arriver rapidement, comment faire pour donner du plaisir à l'autre, etc. Or, toutes ces pensées nous empêchent de rester dans l'instant présent. « C'est assez paradoxal, dit Anne Descombes, on est à la fois très impliqué dans l'acte sexuel, mais on est paradoxalement légèrement absent à soi-même et à l'autre. La sexualité conventionnelle est basée sur le "faire". Le Slow sex, à contrario, propose de lâcher le "faire" pour "être" ». Cette approche permet, en ce sens, de réorienter la pensée par rapport à la sexualité. Il offre une nouvelle vision du sexe et de sa fonction dans la relation. Notre attention est ramenée dans notre corps et dans notre esprit, dans la détente et la lenteur, car vouloir être présent à soi-même amène indubitablement

Anne et Jean-François Descombes enseignent le Slow sex.

à plus de lenteur. Une bonne façon de commencer le Slow sex est de faire l'amour comme d'habitude, mais en apportant, cette fois, un peu plus de conscience à soi dans ce que l'on ressent, conseillent Anne et Jean-François Descombes : « Faites des moments de pause. Fermez les yeux et ramenez toute votre attention dans votre corps, dans ce que vous ressentez. Vous vivrez ainsi une expérience intérieure unique. Cette expérience sera votre vérité. Et lorsque vos pensées vous échappent, lorsque votre mental est à nouveau en train de courir après l'orgasme, prenez-en conscience pour revenir dans l'instant présent. C'est en comprenant comment fonctionne votre mental que vous pourrez amorcer un changement dans vos habitudes ». Le Slow sex ne rejette, évidemment, en aucun cas l'orgasme. En revanche, il remet en question cette habitude de vouloir l'atteindre à tout prix, car cela génère beaucoup de pression dans le couple : l'homme pense devoir systématiquement amener la femme à l'orgasme ; la femme pense devoir l'atteindre absolument.

UNE SEXUALITÉ AU SERVICE DE L'AMOUR

Cette nouvelle sexualité libère de cette pression qui n'a pas lieu d'être. Autrement dit, si l'orgasme survient, c'est super ! Mais s'il ne survient pas, ça reste super ! C'est une véritable démarche de développement personnel vers une sexualité positive. Un processus de transformation, dont la clé réside dans une nouvelle perception des organes génitaux. « Le pénis ●●●

••• et le vagin sont des forces énergétiques. L'un est une force émettrice d'énergie tandis que l'autre est une force réceptrice, d'absorption, développe Anne Descombes, lorsqu'elles se rencontrent, l'énergie s'écoule de l'un à l'autre naturellement». La recherche de cette connexion des organes génitaux est fondamentale dans cette approche. Elle exige une redécouverte de nos sensations corporelles extatiques qui existent à chaque instant où nous sommes ancrés dans le présent. La pratique du Slow sex est également basée sur le partage de ce qu'on aime et de ce qu'on ressent avec son partenaire. Pour les enseignants, derrière toute la pression portée par la sexualité conventionnelle, se cache beaucoup de vulnérabilité, de frustration : «Cette sexualité développe la transparence entre les partenaires. Par exemple, lorsqu'un homme perd son érection pendant l'acte sexuel, il va discrètement faire ce qu'il faut pour la récupérer en essayant que ça passe inaperçu. Mais la femme sent très bien ce qui se passe sauf qu'elle se tait. Pourtant, une femme est beaucoup plus touchée par la capacité de son homme à se montrer vulnérable que par ses performances sexuelles». Ce nouveau regard porté sur la sexualité balaie toutes les fausses croyances, les conditionnements, les idées reçues pour se rencontrer à un niveau beaucoup plus profond dans la relation. Le Slow sex permet de transformer le sexe en amour par la conscience. Or, pour beaucoup d'entre nous, le sexe et l'amour sont déconnectés. Cette sexualité plus douce amènerait même un apaisement dans toute la vie du couple. «Jean-François a tendance à laisser traîner ses affaires partout, confie Anne Descombes, alors que moi, j'ai besoin que la maison soit impeccable pour me sentir bien. Au début de notre relation, on se disputait beaucoup à ce sujet. Aujourd'hui, nos besoins sont toujours à l'opposé, mais on parvient à régler nos conflits de manière harmonieuse. Pour moi, c'est l'un des effets de cette sexualité plus douce sur notre vie de couple. Quelque chose s'apaise en nous et le lien se renforce». ■

LES ORIGINES DU SLOW SEX

Cette approche prend sa source dans les enseignements des maîtres tantriques Osho et Barry Long. En s'inspirant de leurs conseils et grâce à de nombreuses années d'exploration personnelle, les sexothérapeutes Diana et Michael Richardson, enseignent aux couples le Slow sex. Depuis 2014, leur approche unique de la sexualité est accessible au monde francophone avec « Faire l'amour en conscience », la version française de « The Making Love Retreat », par Anne et Jean-François Descombes : « Nous savons combien l'approche de Diana et Michael Richardson est précieuse, de par notre expérience personnelle et aussi en voyant l'évolution des couples qui s'engagent sur ce chemin. Nous sommes très honorés de la confiance que Diana et Michael nous font en nous invitant à transmettre The Making Love Retreat en français ». La plupart des conflits conjugaux trouvent leur source dans l'insatisfaction sexuelle. Lorsqu'on se libère du conditionnement sociétal, le sexe devient une force de guérison potentielle.

Le site Internet : https://amourenconscience.ch

S'AIMER EN PLEINE CONSCIENCE

Pour découvrir une satisfaction plus profonde ou revitaliser la sexualité du couple, Anne et Jean-François Descombes proposent de vivre l'acte sexuel en pleine conscience. Au fil des pages et d'exercices pratiques, ils explorent avec vous, pas à pas, une sexualité qui développe la sensibilité et la vitalité sexuelle, et révèle le potentiel extatique des corps. Par la profondeur de l'échange, elle cultive l'amour dans le couple. C'est une véritable sexualité aimante. Ce livre vous invite à vous libérer des pressions imposées par notre conditionnement et les idées reçues, pour ralentir, vous détendre, et découvrir en vous-même comment faire l'amour autrement.

Paru en 2017 aux éditions Poche Marabout.

Le don de sang, 120 dons nécessaires par jour pour soigner 10 000 patients

Hémorragies importantes, interventions chirurgicales, maladies du sang ou encore cancers sont tant de raisons qui nécessitent une transfusion sanguine.

Qui est transfusé ?

Le Dr Hervé Renard, Directeur de l'Etablissement Français du Sang de La Réunion rappelle que tous les domaines de la médecine peuvent avoir besoin des produits sanguins ou de leurs dérivés même si on évoque plus souvent les besoins en cas : d'hémorragies massives urgentes, en cas de polytraumatismes ou en cas de situations obstétricales difficiles : le médecin doit anticiper et fournir les produits labiles nécessaires en urgence. En traumatologie comme en obstétrique, en parallèle de la perte des globules rouges, des troubles graves de la coagulation peuvent apparaître. On prescrira alors des poches de plasma et de plaquettes. Certains accidents peuvent nécessiter jusqu'à 30 à 40 poches de produits sanguins. Toutes les maladies cancéreuses traitées par chimiothérapie et pas seulement celles qui touchent l'hématologie : les chimiothérapies diminuent la capacité de l'organisme à produire des globules rouges, des globules blancs et des plaquettes par la mœlle osseuse. Dans certains cas, les anémies engendrées par ces traitements peuvent nécessiter la transfusion de globules rouges.

Dans d'autres, on devra même prescrire des concentrés de plaquettes. Les maladies héréditaires du sang : dans les cas de thalassémie ou de drépanocytose (anémie chronique) par exemple, des transfusions sont nécessaires toutes les 3 semaines.
Les anémies chroniques des personnes âgées : cette population nécessite une transfusion tous les mois. Les chirurgies post-opératoires : la transfusion dans les interventions chirurgicales représente près de 40% des transfusés soit environ un quart des produits sanguins. Dans les interventions chirurgicales, les transfusions les plus fréquentes sont notamment la chirurgie cardiaque et l'orthopédie.
«Donner son sang est un geste de solidarité et de civisme dont l'enjeu est vital», déclare le médecin.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Donner son sang pour sauver des vies

Saviez-vous qu'il faut beaucoup de donneurs pour soigner un patient hospitalisé ? Par exemple :

- Jusqu'à 50 donneurs pour sauver une seule personne gravement blessée dans un accident de voiture.
- Jusqu'à 5 donneurs pour sauver une personne qui a besoin d'une chirurgie cardiovasculaire.
- Jusqu'à 8 donneurs par semaine pour aider une personne qui subit un traitement contre la leucémie.

L'EFS rappelle que les dons de sang doivent être réguliers et constants car la durée de vie des produits sanguins est limitée (7 jours pour les plaquettes, 42 jours pour les globules rouges).

120 dons de sang sont nécessaires chaque jour pour répondre aux besoins des malades. La mobilisation des donneurs est essentielle chaque jour.

PLANNING DES COLLECTES MOBILES DE SANG - AVRIL 2019

JEUDI 11 AVRIL	LYCEE ST-PAUL IV - ST-PAUL	08H30-11H30 ET DE	13H00-15H00
	LECLERC	LE TAMPON	12H00-17H00
VENDREDI 12 AVRIL	LECLERC	LE TAMPON	12H00-17H00
SAMEDI 13 AVRIL	EFS ST-PIERRE	ST-PIERRE	8H00-13H00
	MON SANG POUR LES AUTRES SALLE DES FÊTES DE CAMBUSTON		09H00-15H00
LUNDI 15 AVRIL	RECTORAT	STE-CLOTILDE	08H30-12H30
MARDI 16 AVRIL	MAIRIE	LA POSSESSION	08H30-12H30
	LYCEE AGRICOLE DE ST-JOSEPH	ST-JOSEPH	08H30-12H30
MERCREDI 17 AVRIL	MACS/MAISON ECOLE	STE-ROSE	10H00-14H00
	GAMM VERT	PITON ST-LEU	11H00-16H30
JEUDI 18 AVRIL	LYCEE LOUIS PAYEN - ST-PAUL	08H30-11H30 ET	13H00-15H00
	CASE DE LA MARE A JONCS	CILAOS	08H30-12H30
VENDREDI 19 AVRIL	BUT SAVANNA	ST-PAUL	09H00-14H00
MARDI 23 AVRIL	PARC DU 20 DECEMBRE	ST-LEU	12H30-17H00
MERCREDI 24 AVRIL	LYCEE DE TROIS-BASSINS	TROIS BASSINS	08H30-12H30
	PARC DU 20 DECEMBRE	ST-LEU	08H30-13H00
JEUDI 25 AVRIL	PAROISSE CURE SALLE ST-MICHEL	ST-PAUL	08H30-12H30
VENDREDI 26 AVRIL	MAIRIE	ST-ANDRE	08H00-13H00
	AUCHAN	ST-LOUIS	12H30-17H00
SAMEDI 27 AVRIL	AUCHAN	ST-LOUIS	09H00-15H00
	ECOLE CENTRALE	ST-DENIS	09H00-15H00
LUNDI 29 AVRIL	EGLISE LA CHATOIRE	LE TAMPON	08H30-12H30
MARDI 30 AVRIL	LYCEE LE VERGER	STE-MARIE	08H30-12H30
	S' CENTER 17EME KM	LE TAMPON	08H30-12H30

INFORMATIONS SUR LES COLLECTES : Web : **dondesang.efs.santé.fr** (rubrique «**Où donner ?**»)
Facebook : **Etablissement Français du Sang – La Réunion** – Tél : **02 62 90 53 81**

SUPERDIET

MA DÉTOX CIBLÉE

Un produit ciblé pour chaque émonctoire !

FOIE

INTESTINS

REINS

RESPIRATOIRES

PEAU

Coffret de 5 produits

MA DÉTOX CIBLÉE

- GAMME COMPLÈTE
- UNE DÉTOX PROGRESSIVE
- UNE DÉTOX PERSONNALISABLE

«Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour» **www.mangerbouger.fr**

Vente en pharmacies et parapharmacies - Distribué par SODISPA