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

ÉQUILIBRE

L'ÉVEIL DES CONSCIENCES

SE LIBÉRER DU PASSÉ GRÂCE AUX CONSTELLATIONS FAMILIALES

RÉVÉLEZ LE CHAMANE EN VOUS AVEC JEAN-MARIE MULLER

L'AYURVEDA EST-ELLE UNE PANACÉE ?

LA RÉVOLUTION DES THÉRAPIES ALTERNATIVES

Accédez à vos capacités d'auto-guérison

ÉTATS DES LIEUX DES PESTICIDES À LA RÉUNION AVEC LE DR JOËL SPIROUX

LE CHOLESTÉROL N'EST PAS UN POISON AVEC LE DR JEAN-PAUL CURTAY

L'ANALYSE DE L'IRIS COMME DIAGNOSTIC

JUILLET 2018

DISPONIBLE CHEZ:

GERARD Horlogerie

30 RUE PASTEUR SAINT-DENIS

TÉL. 0262 21 26 52

LE TEMPS
EST VOTRE PLUS
BEAU TRÉSOR

COLLECTION TRÉSOR

OMEGA

Une nouvelle ère

C'est au regard de l'émergence d'une médecine globale et intégrative et de l'intérêt croissant de la population pour les thérapies énergétiques, qu'est né le magazine Équilibre.
Le monde change, les mentalités évoluent. Les paradigmes volent en éclats.
L'éveil d'une nouvelle conscience de soi, du monde marque le début d'une nouvelle ère.
La sagesse des traditions anciennes nous inspire et nous réapprend à écouter nos besoins et à vivre dans le moment présent.
Nous dédions ce premier numéro aux thérapies alternatives. Constellations familiales et systémiques, Chamanisme ou encore Ayurveda, toutes relèvent d'un héritage ancestral dont le socle se situe dans les dimensions de la spiritualité. Ces approches thérapeutiques sont fondées sur l'alliance du corps et de l'esprit. Elles donnent du sens à la maladie et mettent en parallèle l'accent sur nos propres capacités de guérison.

Grâce à l'apport des neurosciences et notamment aux travaux du Dr Joe Dispenza, nous savons que le corps expérimente ce que croit l'esprit. Pour le célèbre chiropracteur américain, nous sommes tous capables d'auto-guérison.
L'avènement de la physique quantique nous ouvre un champ infini de possibilités. La grille de lecture qu'elle nous offre nous permet d'apporter des explications sur les phénomènes d'auto-guérison par les thérapies énergétiques.
En dehors de tout dogme et religion, ce nouveau magazine vous propose des informations inédites dans le domaine de la santé alternative et de la spiritualité, mais aussi dans le domaine du bien-être et de la nutrition.

Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à lire notre magazine Équilibre que nous avons pris plaisir à le réaliser. Et nous vous donnons d'ores et déjà rendez-vous pour le prochain numéro le 28 octobre 2018.

Laïla Bapoo, responsable éditorial

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** • RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT : **Jérôme Talpin** • • RESPONSABLE ÉDITORIAL: **Laïla Bapoo** • DIRECTEUR DE LA PUBLICITÉ ADJOINT : **Grégory Hansmetzger** • RESPONSABLE COMMERCIAL DU SUPPORT : **Arnaud Tanguy** • MAQUETTISTE : **Kévin Boisvilliers** • DIRECTEUR QUALITÉ, LOGISTIQUE ET DIFFUSION : **Franck Pommereul** • IMPRIMERIE : **ICP-ROTO.**

Sommaire

Actualité à la Une

Perturbateurs endocriniens, vers un scandale sanitaire à La Réunion ? p.6
Interview du Dr Joël Spiroux de Vendomois, président du CRIIGEN (Comité de recherche et d'information indépendantes sur le génie génétique) à Caen.

A la Une

Être Soi grâce aux constellations familiales p.10

Le chamanisme moderne p.16
Interview de Jean-Marie Muller, chamane, medium et holothérapeute p.22

L'Ayurveda est-elle une panacée ? p.28

Holisme

L'EFT, une version de l'acupuncture sans les aiguilles p.34

Libérez vos capacités de guérison avec la microkinésithérapie p.38

Ecoute ton corps, le décodage biologique comme méthode de diagnostic p.40

La naturopathie rénovée, une approche holistique de nos maladies et de leur sens p.42
Christophe Cannaud, Directeur du CNR André LAFON.

Les secrets de l'iris p.46
Christophe Cannaud, Directeur du CNR André LAFON.

Santé

Le cholestérol n'est pas un poison p.54
Le Dr Jean-Paul Curtay lève le voile sur le mythe du cholestérol.

Le jeûne, phénomène de mode ou nouvelle thérapie ? p.60
Interview du Dr Jean-Paul Curtay.

Sélection de livres p.64

Perturbateurs endocriniens, vers un scandale sanitaire à La Réunion ?

Les perturbateurs endocriniens sont responsables de dysfonctionnements hormonaux et de cancers. Hélas, ils sont omniprésents dans notre environnement. Suite au colloque tenu sur le sujet, le 14 avril dernier à La Réunion, le Docteur Joël Spiroux de Vendômois, président du Criigen (Comité de Recherche et d'Information Indépendant sur le Génie Génétique) à Caen, nous dresse un premier état des lieux des pesticides sur l'île.

Pouvez-vous nous parler du cadre des recherches que le CRIIGEN a réalisé, cette année, sur les fruits et les légumes du marché à La Réunion ? Quels fruits et légumes ont été analysés ?

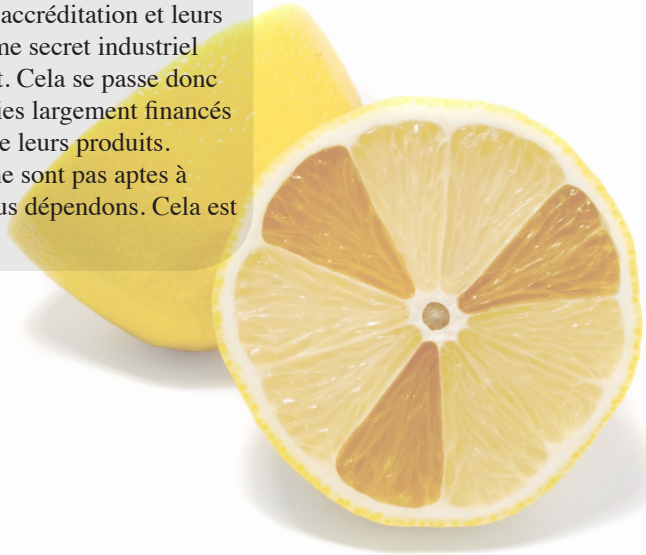
Cette étude m'a été demandée par le Dr Christine Kowalczyk, présidente de l'URML OI (Union Régionale des Médecins Libéraux de l'Océan Indien) et son bureau.
L'étude a été réalisée sur huit fruits et légumes différents (courgette, concombre, chouchou, tomate, ananas, banane, pastèque et canne à sucre), provenant de l'agriculture paysanne (pas industrielle, ni bio) ; des œufs et trois sortes de poissons : thon, espadon et marlin.
C'était vraiment une petite étude, juste un coup de sonde au hasard afin d'avoir une petite idée de la réalité.
Entre la réception des échantillons, les recherches ainsi que les analyses des résultats, il nous aura fallu deux mois.

Quels sont les résultats de vos analyses ?

Concernant les fruits et légumes, nous n'avons rien retrouvé dans les pastèques et dans les aubergines. En revanche, nous avons découvert du glyphosate dans l'ananas et de la cyperméthrine, Resmethrine et Lambda-cyahalothrine dans les autres échantillons. Tous les résidus de pesticides trouvés sont des perturbateurs endocriniens.
Concernant les poissons analysés, ils contiennent tous du Chlorpyrifos éthyl (un insecticide), des métaux lourds et en particulier du mercure. Par exemple, si nous prenons la norme officielle fixée par l'US EPA, (Agence de Protection de l'Environnement des USA), qui est la plus stricte, la limite est dépassée avec un seul repas dans la semaine contenant 140 grammes de thon ou 46 grammes d'espadon.
Par ailleurs, tous les poissons testés contiennent des PCB et en particulier le 153. C'est un perturbateur endocrinien, tout comme le mercure.
Concernant les œufs, ils contenaient entre autres du PCB 153…

Quelles conclusions tirez-vous de ces résultats ?

La principale est que ces résidus de pesticides et autres produits chimiques toxiques, ne devraient pas se trouver dans notre alimentation. Ces produits ont tous été mal évalués au point de vue toxicologique. Il faut savoir que ce sont les fabricants qui réalisent les tests toxicologiques. Ce sont eux qui donnent les résultats aux agences d'accréditation et leurs résultats sont considérés par la règlementation comme secret industriel ou relevant de la propriété intellectuelle du fabricant. Cela se passe donc dans la plus profonde obscurité sans parler des lobbies largement financés par l'industrie afin d'obtenir la mise sur le marché de leurs produits. Par ailleurs, les protocoles toxicologiques officiels ne sont pas aptes à nous protéger, ni d'ailleurs les écosystèmes dont nous dépendons. Cela est une autre histoire trop longue à rapporter ici…



Quels sont les effets d'une consommation chronique de fruits et légumes contenant des pesticides ?

Pour vous donner une idée, j'ai réussi à convaincre cinq confrères, dont la présidente de l'Union le Dr Christine Kowalczyk, appartenant au bureau de l'URML OI (Union Régionale des Médecins Libéraux de l'Océan Indien) à bien vouloir me confier deux mèches de cheveux afin que nous réalisions une analyse. Nous avons recherché 138 pesticides. Parmi cela, nous en avons retrouvé 60 parmi les 5 confrères (soit 43,5%) et ils en avaient 33 en commun soit 24%. Plus de 90% des pesticides retrouvés sont des perturbateurs endocriniens pouvant avoir des impacts importants sur toutes les sécrétions hormonales de notre corps.

Pensez-vous que c'est devenu une nécessité de consommer bio ?

Pour répondre à cette question, il faut faire un petit retour en arrière. Depuis les années 60, à la suite de la « révolution verte », nous sommes passés d'une agriculture paysanne, respectueuse de l'environnement et de la qualité des sols. A l'époque, les assolements, c'est-à-dire le nombre d'années qui s'écoulait entre deux mêmes cultures s'échelonnait entre cinq ans et sept ans. Puis, l'agriculture intensive, industrielle a raccourci ces délais pour des fins économiques. Aujourd'hui, il n'est pas rare de faire la même culture deux années de suite, blé sur blé, par exemple.
A cela s'ajoute l'augmentation de la production à l'hectare. En métropole, nous sommes passés de 40 quintaux/hectare à 110 quintaux/hectare en 50 ans. Cela a eu pour conséquence la désertification des sols. Cette pauvreté des sols nécessite l'utilisation croissante d'engrais et aussi une diminution de la résistance des cultures car elles sont mal nourries par le sol et cela entraîne ipso facto l'utilisation de pesticides et cela de façon croissante.
En effet le plan « Ecophyto » mis en place après le Grenelle de l'environnement en 2008, s'est soldé, dix ans plus tard par une augmentation de 20% de l'utilisation des pesticides.
Pour conclure, les fruits et légumes « industriels » sont riches en pesticides, produits chimiques toxiques et pauvres nutritionnellement.
Les « Bio » restent indemnes de produits chimiques toxiques et riches nutritionnellement car ils sont cultivés sur des sols vivants et riches. Concernant les œufs, ils contenaient entre autres du PCB 153…

Pensez-vous que La Réunion peut devenir une île 100% bio ?

Avec Corinne Lepage, nous avons la conviction que cela est possible si tous les protagonistes y mettent de la bonne volonté.
L'introduction faite par Corinne Lepage va entièrement dans ce sens.
Il faut à tout prix aider financièrement et culturellement, les agriculteurs à faire la transition vers le « BIO ». On ne peut pas continuer à soutenir, comme le fait la PAC (Politique Agricole Commune), l'agriculture qui pollue et cultive des plantes riches en produits toxiques et pauvres nutritionnellement.
Les impacts coûteux se font sentir au niveau de la dégradation des écosystèmes, de la perte de la biodiversité qui est fondamentalement utile comme par exemple la perte des abeilles et des insectes pollinisateurs. Sans compter toutes les pathologies humaines environnementales, cancers, hypofertilité, malformations néonatales, maladies neurodégénératives, qui engendrent non seulement un coût social faramineux mais aussi un coût en termes de souffrances pour les populations atteintes ».

Le glyphosate, à nouveau autorisé en Europe depuis le 27 novembre 2017

(Communiqué du CRIIGEN)

Le 27 novembre dernier, la commission européenne a reçu l'autorisation des Etats membres à prolonger l'autorisation du glyphosate pour cinq années, bafouant ainsi le principe de précaution et faisant fi de la santé de millions de citoyens européens.

Le CIRC (OMS) avait déclaré le glyphosate cancérigène probable en 2015. De nombreuses études montrent que les différents herbicides à base de glyphosate (HBG) sont encore de 10 à 1000 fois plus toxiques que le glyphosate seul, et ce sont eux qui pourront être utilisés par les agriculteurs ou les jardiniers pendant 5 ans de plus.

Malgré tout cela, auquel s'ajoute le scandale des « Monsanto Papers » qui ont montré que Monsanto connaissait la toxicité de ses produits, un blanc-seing à polluer et à intoxiquer la population lui a été accordé avec le vote du 27 novembre 2017.

La France, comme elle s'y était engagée, a voté contre ce renouvellement pour 5 ans du glyphosate. Le Président Macron s'est engagé, quant à lui, à sortir des HBG d'ici trois ans. Il en a effectivement la possibilité et la prérogative malgré la position de la Commission européenne.

Toutefois, le CRIIGEN met en garde le gouvernement sur le fait que l'alternative ne doit en aucun cas être chimique car remplacer le glyphosate, principe actif déclaré des HBG, par une autre molécule reviendrait à continuer à autoriser la pulvérisation des cocktails extrêmement toxiques que sont les formulations commerciales de pesticides et qui échappent totalement à l'évaluation toxicologique à long terme dans le cadre des études règlementaires.

De nombreux agriculteurs savent se passer des HBG depuis longtemps. L'alternative est agroécologique et l'accompagnement des agriculteurs vers la sortie des HBG doit donc se matérialiser dès aujourd'hui par un soutien renforcé à la conversion vers l'agriculture biologique.

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
Consultez : www.justicepesticides.org

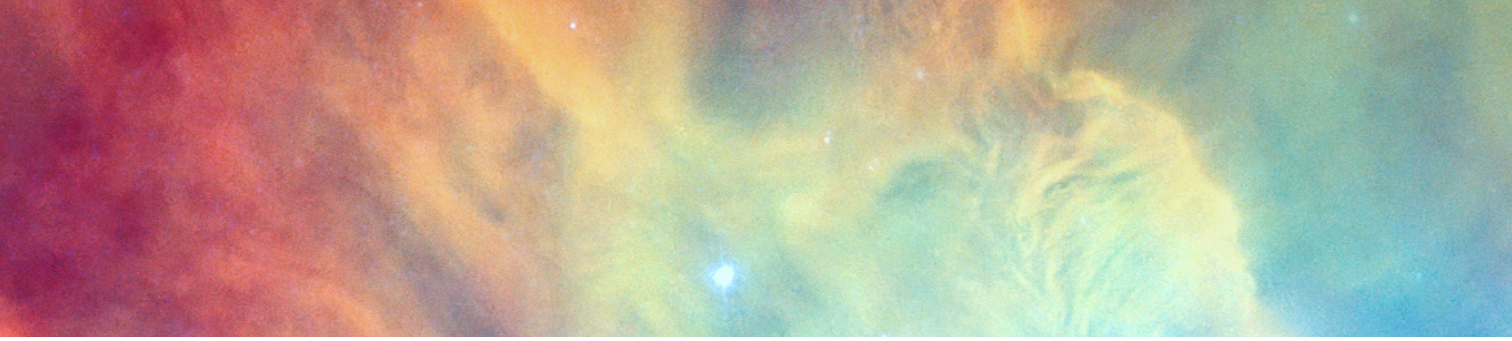
Être Soi grâce aux constellations familiales

Nos émotions sont engrammées au cœur de nos cellules. Nos expériences physiques, psychiques ou émotionnelles laissent des traces au fil de notre évolution. Telles des décharges électromagnétiques, elles se transforment en séquences mémorisées dans notre unité centrale. « C'est comme si nous gravions cela sur un disque dur interne sécurisé » nous explique Marc Perugini, thérapeute & facilitateur en Constellations Familiales & systémiques.

Notre famille, notre éducation, notre environnement, nos amis, nos collègues, nos relations, constituent des éléments déclencheurs d'émotions, de somatisations ou de blessures (la trahison, le rejet, l'abandon, l'humiliation ou encore l'injustice). Ces énergies perturbatrices s'inscrivent non seulement dans notre cerveau reptilien, mais également au cœur de nos cellules pour constituer la « mémoire cellulaire ».

Elles peuvent influer jusqu'à générer de la résilience afin de survivre face à un environnement trop hostile (violence, deuil, séparation, etc). Ce processus psycho-corporel nous permet de faire abstraction du traumatisme en privilégiant le mode « pilote automatique ». « Nous devenons alors de simples machines, dotées de performances qui ne sont cependant pas inépuisables », précise le thérapeute.

Notre ego met lui aussi en place des mécanismes de défenses afin de protéger l'illusion de situations, de dangers et de risques qui sont pourtant souvent dépassés. « Notre cerveau archaïque est là pour nous protéger et nous préserver à tout prix de la mort. Il préfèrera sacrifier une partie de notre corps (fracture, burn out, etc) plutôt que de nous abandonner. C'est cet instinct de survie qui a permis à notre espèce de traverser les âges, développe le praticien, aujourd'hui, ce cerveau n'a plus ou peu à gérer notre survie, c'est pourquoi, son rôle s'est déplacé et cherche à donner aux émotions et aux sentiments un rôle disproportionné, souvent source de panique et d'angoisse ». Lorsque les émotions nous envahissent, le cerveau archaïque prend le pas sur notre cognition. C'est l'alchimie entre notre cerveau reptilien (mémoire de l'humanité), notre cerveau limbique (mémoire émotionnelle) et notre néo cortex (mémoire immédiate) qui décide de tirer la sonnette d'alarme. « Ainsi, les facteurs déclencheurs répétés à nos oreilles par nos parents, nos éducateurs, nos proches, de manière consciente ou inconsciente décident généralement de notre comportement et de nos réactions futures : « Tu es incapable », « tu ne réussiras jamais », « tu ne seras jamais heureux », « fais attention », « qu'est-ce que tu es maladroit », « tu es toujours en retard», etc. « Ces « Drivers » dictent nos conduites, nos attitudes, nos modes opératoires et se répercutent dans nos relations », poursuit le spécialiste.



L'empreinte du passé se répercute sur le présent

Mais ces traumatismes ne constituent pas la seule cause de notre mal-être. Lorsque nous venons au monde, nous émanons de deux systèmes entrecroisées : nos lignées paternelle et maternelle, elles-mêmes issues d'autres lignées, d'autres arbres généalogiques. Chacune de ces lignées comporte sa propre histoire, et dans chacune de ces histoires, certains conflits n'ont pas été réglés (deuils, séparations, dettes, guerres, jalousies, fausses couches…). Ces vestiges du passé se matérialisent dans la mémoire cellulaire à chaque fois qu'un traumatisme est vécu. Par loyauté inconsciente, nous reproduisons ainsi les mêmes schémas que nos ancêtres. « Comme si nous étions redevables d'une dette à nos ancêtres », précise Marc Perugini. Les émotions se figent alors dans nos corps, dans notre mental, ne laissant plus de place à nos ressentis et à nos perceptions sensorielles, encore moins à notre discernement et à notre intuition...

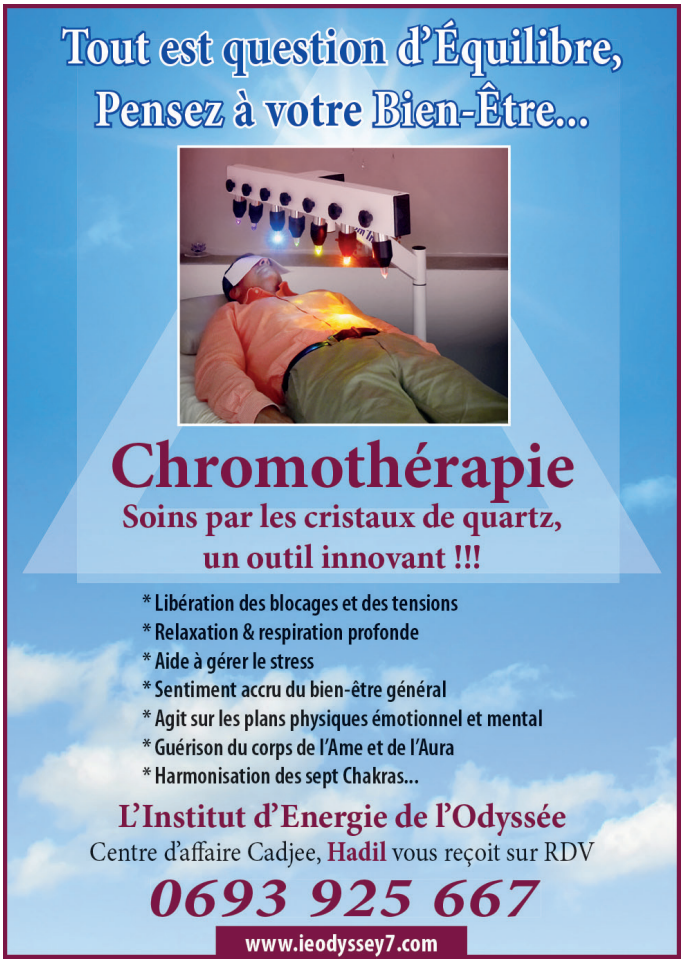
« Nous sommes devenus prisonniers de scènes qui se répètent à l'infini, créant de profonds déséquilibres. Et il est surprenant de constater à quel point nous sommes tous concernés », relève le praticien. Chaque génération récupère ainsi le passé non-résolu de ses ancêtres et continue à transmettre, au fil des siècles, les « boulets » et autres « valises émotionnelles » que nous portons sur nos épaules.

« Nos réactions, nos peurs, nos maladies, nos addictions, voire des comportements suicidaires, seraient le reflet de conflits non réglés des générations précédentes », ajoute le thérapeute. Toutes les thématiques exprimées par notre mal-être actuel s'y retrouvent : stress, colères, perte de confiance, échecs sentimentaux, maladie, dépression, violences familiales, sentiment d'exclusion, de ne pas être à notre place, tristesse, solitude, problème d'argent, perte de sommeil, etc. Et si nous n'écoutons pas cet état de tension dans notre corps qui s'exprime par le biais de symptômes ou comportements récurrents, ceux-ci prendront de l'ampleur jusqu'à se transformer en TOC, en dégénérescence cellulaire, en trouble psychique, en maladie, jusqu'à la mort parfois…

Fort heureusement, la vie nous offre la possibilité de revivre des séquences pour se libérer des surcharges émotionnelles du passé. « Car nous ne sommes pas là pour souffrir », précise Marc Perugini. Hélas, on ne nous l'a jamais appris, c'est pourquoi nous reproduisons les mêmes erreurs…

Fondées par Bert Hellinger dans les années 90, les Constellations Familiales et Systémiques nous permettent de revenir à la source, à l'origine du traumatisme, afin de fluidifier les nœuds énergétiques constitués dans le temps quantique.

« Heureusement, nous pouvons toujours choisir de vivre une situation autrement, affirme Marc Perugini, c'est la notion du Libre arbitre ! Nous pouvons mettre en scène ces situations bloquantes et répétitives afin de nous débarrasser de cette surcharge émotionnelle qui ne nous appartient pas. De réécrire notre histoire en quelque sorte ».



Des mises en scène salvatrices

« Je me souviens de trois femmes de la même famille qui vivaient chacune à sa manière, des échecs amoureux avec les hommes qu'elles rencontraient, témoigne le praticien, en mettant en scène la lignée des hommes et celle des femmes, nous avons révélé l'origine de la problématique (« les femmes n'ont pas le droit d'être heureuses »), laissé s'exprimer les parties prenantes (notamment le Patriarche qui avait décidé de cette règle) et, enfin, pu pacifier et rééquilibrer les relations hommes-femmes mais également les polarités masculines et féminines de chacune ».
Les Constellations Familiales nous permettent de recréer une séquence miroir. Cette expérience nous offre la possibilité de revivre la ou les scènes à l'origine du traumatisme, du blocage.
Pour se libérer du poids du passé, cette thérapie propose de « poser la famille dans l'espace ».
L'objectif principal est de rétablir l'harmonie dans le système familial, permettre à chacun d'assumer la charge des responsabilités qui lui incombe, réintégrer sa juste place au sein de nos lignées, vivre son authenticité et sa joie. Et de laisser de nouveau les énergies et les vibrations reprendre leurs mouvements originels.
« Et comme nous sommes tous interconnectés, reliés, si je change ma vision de moi-même, je change la vision du monde. Et je guéris mon « passé » (mes lignées ancestrales), mon présent (mon quotidien) et mon futur (l'à-venir). Mais aussi l'Histoire de l'Humanité et de l'inconscient collectif ! », explique Marc Perugini.
L'histoire familiale se rejoue ainsi avec l'aide de participants (ou d'objets représentatifs), simplement guidés par leurs ressentis et intuitions. Ils mettent ainsi en lumière des événements que l'on croit oubliés et des implications cachées (secrets de famille, non-dits). En s'appuyant sur l'intelligence émotionnelle et sensorielle de chacun, le groupe va peu à peu dénouer les situations à l'origine de ces « boucles répétitives » et libérer la mémoire cellulaire, les énergies contenues qui ne demandent qu'à s'exprimer, de retrouver le champ vibratoire originel des êtres que nous sommes.
« Un peu comme si nous défragmentions ce même disque dur après avoir oté le mot de passe de sécurité et que nous libérions de l'espace, effaçant les mémoires devenues obsolètes pour laisser la place à de nouveaux programmes plus adaptés à nos besoins réels », ironise Marc.
L'utilisation de la Symbolique et de Rituels, introduit notamment par Alejandro Jodorowsky (métagénéalogie) permet de renforcer l'action en inscrivant dans notre conscience et dans notre inconscient, l'empreinte de la résolution du conflit, de la situation, de la blessure. « Comme si le virus de l'ordinateur une fois détruit était remplacé par un message bienveillant et joyeux. Un tour de passe-passe en quelque sorte car l'Humain a horreur du vide ! », précise le facilitateur.
« Force est de constater que le hasard n'existe pas et que les participants, sans même se connaître, vivent des histoires similaires, comme si nous provenions tous du même arbre. Car nous avons toutes et tous un jour manqué d'Amour, note Marc Perugini. Les Constellations Familiales et systémiques sont avant tout une expérience, et non pas un exercice intellectuel, quelque chose à vivre, un moteur de transformations, d'involution et d'évolution ».

Consteller en groupe ou individuellement

Les constellations familiales de groupe tiennent compte de tout le système, de toutes les interactions à l'origine du traumatisme et permettent ainsi de révéler les origines de nos blocages avant de les transformer.
Les constellations familiales en individuel s'inscrivent dans une dynamique plus « chirurgicale ». La personne rejoue une séquence précise avec le praticien, en lien avec une situation déjà identifiée.
Parce que tout est énergie, tout peut être mis en scène en constellations familiales : une histoire familiale, une séparation, un deuil, une problématique d'argent, une maladie, un blocage sexuel, une addiction, un conflit avec un collègue, une relation de couple, les tensions avec mes enfants, la peur d'aimer, la fertilité, voire même l'organisation d'une équipe au sein d'une entreprise !
Le praticien certifié peut être amené à accompagner la personne dans des états de conscience modifiés, utiliser des techniques de visualisation, de respiration, d'auto-suggestion pour créer un environnement propice à la guérison.
Trois règles indissociables à cette pratique : bienveillance, écoute, respect et confidentialité.
L'avantage : nul besoin de connaître son passé dans cette approche, les informations se révèlent d'elles mêmes et la guérison s'opère de manière naturelle et pérenne !

Le temps quantique relie le passé, le présent et le futur

Dans l'espace quantique, le temps n'existe pas. Nous ne sommes plus liés au temps « Chronos », mais à un champ vibratoire multidimensionnel qui n'a ni passé, ni présent, ni futur. De ce fait, nous avons accès à une base incroyable d'informations. Les personnes disparues, les secrets de famille, les non-dits, tout y est répertorié. Pour les thérapeutes qui évoluent dans cet espace, il est important de rester centrés. « En interrogeant le patient, en évaluant ses réactions, ses gestes, nous sommes en mesure de préciser sa demande et d'accéder à d'autres niveaux de conscience », précise Marc Perugini.

Marc Perugini est praticien certifié, formé par Eric Laudière à l'école des chemins de la Joie (approche Jodorowsky), Membre de la Fédération Française de Praticiens en Constellations Systémiques (FFPCS), il réside sur l'île de la Réunion depuis 2 ans ½.
« Ce qui m'anime ? Le fabuleux potentiel de l'Être humain, sa sensibilité, sa puissance, sa complexité. Et bien entendu l'Amour, base de toute relation saine et authentique ! »
Marc a été formé à la PNL, à l'Analyse Transactionnelle, au Process Com et à d'autres techniques psychocorporelles & sensorielles. Son parcours l'a mené à d'autres approches complémentaires telles que l'Hypnose, le Reiki Usui et Karuna, Access Bars, la respiration, le Yoga, la danse, le tantra. Il a notamment créé la Danse Alchimique, la Méditation de la Conscience unifiée et créé des passerelles entre les différentes approches holistiques. Il anime des ateliers avec les chevaux & les animaux, des stages, des voyages initiatiques en Métropole, en Belgique à l'Île Maurice, en Afrique du Sud, au Sénégal et dans différents pays inspirants.
Marc propose aussi des soins inspirés de savoirs ancestraux.

Tél : 06 93 47 70 25
Courriel : 974terrehappy@gmail.com
Facebook : @974terrehappy
Web : www.terre-happy.org
Sur RDV à St Denis et St Leu

Stages et ateliers

Mar 4 Sep : Conférence «Peurs, croyances & émotions : ne plus subir l'impact du transgénération-nel au quotidien» (secteur Ouest)	**Sam 8 et Dim 9 Sep :** Stage thématique «Les chemins de l'âme : se libérer des attachements et dépendances» - Constellations Familiales, danse initiatique & mouvement sensoriel (Secteur Ouest)	**Sam 29 et Dim 30 Sep / Sam 6 Oct et Dim 7 Oct :** Stage de constel-lations Familiales à l'Île Maurice & expérience initiatique avec les Dauphins	**Dim 14 Oct :** Atelier de Constellations Familiales *(Secteur Nord)*	**Sam 27 et Dim 28 Oct :** Stage thématique «Constellations Familiales, ânes & Chevaux : Se libérer du poids du passé et de notre héritage familial» *(Secteur Sud)*	**Janvier 2019 :** Voyage initiatique en Afrique du Sud

Nombre de place limité afin de garantir la qualité et la confidentialité de l'accompagnement.
Plus d'informations sur www.terre-happy.re ou FB 974terrehappy

Carole ORFILA
SOPHROLOGUE

LIBRE D'ÊTRE SOI SOPHROLOGIE

SPÉCIALISÉE EN GESTION DU STRESS
ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE.
SPÉCIALISÉE AUPRÈS DES ADOLESCENTS EIP

PRATIQUEZ LA SOPHROLOGIE POUR UN MIEUX-ÊTRE AU QUOTIDIEN !

Séances individuelles et collectives sur rdv

0692 88 29 20
www.sophrologuereunion.com libredetresoi

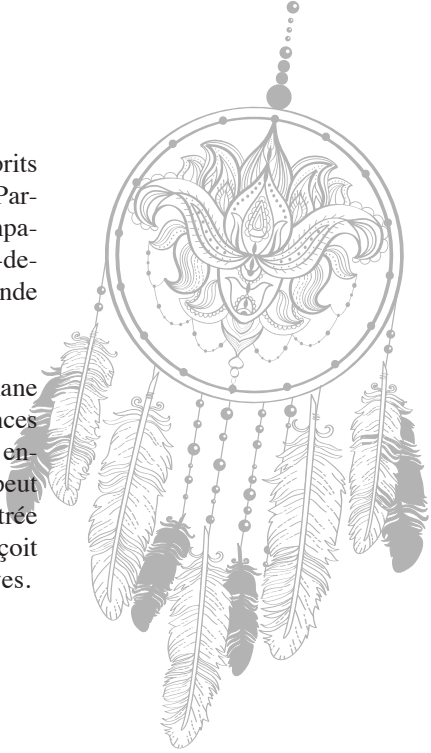
Le chamanisme moderne

Dans les sociétés traditionnelles, le chamane maintenait l'équilibre spirituel, environnemental et social de leur communauté. Au XXIème siècle et notamment en France, le chamanisme relève encore de l'ésotérisme, de la marginalité. Pourtant, cette pratique ancestrale est bien intégrée aux États-Unis, en Allemagne, en Suisse et en Autriche où elle est reconnue comme une médecine intégrative.

Le chamane est capable de modifier son état de conscience pour voyager dans le monde de l'invisible. Cela peut paraître fou et irrationnel, mais les avancées révolutionnaires de la physique quantique tendent à nous montrer que derrière la réalité matérielle se cache une infinité d'autres réalités auxquelles nous pouvons avoir accès. Dans le chamanisme, il existe trois types d'invisible. Il s'agit de dimensions vibratoires : le monde du milieu constitue la contrepartie du monde dans lequel on vit. Les esprits y sont limités dans l'espace, le temps et l'énergie. Travailler avec le monde du milieu relève ainsi d'un échange ; le monde d'en haut et le monde d'en bas abritent les esprits alliés. Ce sont des esprits purs, jamais incarnés. Ils travaillent avec l'homme de manière désintéressée et bienveillante.

Les défunts peuvent également être des esprits alliés. Ils vivent dans un monde parallèle. Parfois, les chamanes sont amenés à accompagner l'âme des vivants pour traverser l'au-delà, car ils peuvent se perdre dans un monde intermédiaire ou rester accrochés à un corps.

Dans le voyage chamanique, le chamane rencontre ainsi ces esprits, ces intelligences autonomes, capables de lui apporter des enseignements pour soigner et évoluer. Il peut utiliser l'imagination comme porte d'entrée dans ces réalités parallèles. Souvent, il reçoit également des révélations à travers ses rêves.



Le chamane, un guérisseur, un guide spirituel et un gardien de la nature

Dans le chamanisme, lorsqu'on subit un choc émotionnel important, celui-ci se cristallise d'abord dans notre corps éthérique. Si on ne fluidifie pas cette souffrance et qu'elle continue à occuper nos pensées, elle parviendra à traverser les autres couches de notre aura jusqu'à atteindre notre corps physique. Et la maladie évoluera en fonction de la façon dont on alimente notre mal être.

« La maladie est une distorsion énergétique. Le chamane remet en place sa forme énergétique. Il répare les champs des différents corps de la personne. Il lui apporte la ressource nécessaire pour traiter les différentes couches de son aura. Il rétablit ainsi son intégrité énergétique. Plein de symptômes disparaissent lorsque la personne est à nouveau reliée complétement à elle-même et à la nature », précise Océane Ravasini, Chamane.

L'un des rôles du chamane est aussi de maintenir l'équilibre entre l'homme et la nature. Il est capable de se connecter à la partie invisible de la nature et l'un de ses buts est d'apprendre à l'être humain à vivre sans détruire l'environnement.

« Grâce à la méditation, on se connecte à l'invisible et plein de portes peuvent s'ouvrir à nous. On appelle ça aussi la connaissance silencieuse. On se met en état de la recevoir en faisant le vide. Lorsqu'on se met dans un état de conscience approprié, on se relie à la nature, aux plantes, aux animaux, aux arbres, car tout contient de la conscience. C'est ce que la physique quantique explique. Il y a une conscience au sein même de la matière », poursuit la guérisseuse.

Le chamanisme au regard de la physique quantique

La physique quantique assigne à la matière une double dimension onde/corpuscule (particule, atome). Lorsqu'un chamane parle de l'esprit d'une plante, cela peut être expliqué par la dimension vibratoire de la plante. Le chamane voit la partie vibratoire d'un monde qui possède sa propre dimension matérielle. Dans le chamanisme, le monde est découpé en termes visible et invisible. Le chamane entre en résonnance avec le monde invisible vibratoire. Il tire alors des informations de cette résonnance. Pour la physique quantique, il existe la possibilité d'un univers parallèle. En 1935, Erwin Schrödinger propose une expérience de pensée étonnante, « L'expérience du chat de Schrödinger. Le physicien place un chat dans une boîte. À côté du chat, il place une substance radioactive. Cette substance présente une chance sur deux de libérer un poison spontanément avant la fin de l'expérience. Si jamais le poison est libéré, le chat meurt. Dans le cas contraire, le chat reste en vie. Les lois de la physique quantique disent que tant que l'on a pas regardé à l'intérieur de la boîte, la substance radioactive s'est désintégrée et ne s'est pas désintégrée en même temps. Cela signifie que le chat n'est pas mort « ou » vivant mais qu'il est mort « ET » vivant. C'est ce que dit l'équation de Schrödinger. Lorsqu'on ouvre la boîte, on n'y trouve qu'un seul chat. Celui-ci est vivant. Durant une vingtaine d'années, de nombreux scientifiques ont tenté de chercher où se trouvait le chat mort. En admettant que l'univers est quantique, cela suppose que lorsque le chat était dans la boîte, il s'est scindé en deux. Cela veut dire que dans notre réalité, le chat est vivant et que dans une autre réalité, le chat est mort. Il est dans un univers parallèle est va exister malgré tout.

A la fin des années 1990, l'équipe du professeur Serge Haroche montre, lors d'une expérience en écho à celle du chat de Schrödinger, que les atomes sont dans des états superposés. Serge Haroche a même observé que l'un de ces deux états disparaissait pour n'en laisser plus qu'un et donner naissance au monde auquel nous sommes habitués. En 2012, il reçoit le prix nobel de physique grâce à cette expérience.
Autre apport de la physique quantique, l'intrication. Il s'agit d'un phénomène fondamental de la mécanique quantique. Cette notion explique que deux atomes qui ont été en contact le resteront quel que soit la distance qui les sépare dans l'espace et même dans le temps.
Pour le chamane tout est lié, les univers sont tous connectés. Il voit ce lien imperceptible qui existe et il peut le suivre pour y recevoir des informations.
Le monde quantique, à l'instar du chamanisme, suppose une réalité voilée. La vérité se trouve derrière l'apparence.

Des pratiques inscrites dans nos gènes

Le chamanisme est souvent associé à la prise de plantes « hallucinogènes ». Or, les plantes ne constituent qu'une minorité des pratiques pour se connecter au monde de l'invisible.
Le chamanisme existe partout et nous redécouvrons des pratiques inscrites dans nos gènes. Le chamanisme moderne est une nouvelle base de pratiques adaptées à nos pays et non une pâle imitation du chamanisme traditionnel. C'est une adaptation. L'émergence des pratiques chamaniques constitue un retour à la source.

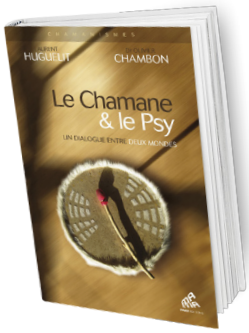
Le cursus d'Océane Ravasini

- Praticienne et formatrice en chamanisme depuis plus de 20 ans
- Maître de Reiki
- Initiatrice et fondatrice de 30 cours de développement personnel basés sur le rêve et le chamanisme sans substances, formatrice en néo-chamanisme (recouvrement d'âme).
- Initiatrice de rites de passage, sweat lodge et Quêtes de vision de traditions Amérindiennes. La Quête de Vision est une expérience intense de la nature, de soi-même et de l'univers. C'est un puissant séjour de rituels et de cérémonies amérindiens (comme le sweat lodge ou hutte de sudation) et actuels, dont un jour et deux nuits à jeûner seul(e) dans la nature.
- Auteur du livre « Chamanisme, vivre ses rêves en 30 leçons et 64 exercices », aux Editions Encre.
- Co-auteur du Tarot du chaman et de plusieurs CD de relaxation.
- Co-auteur de l'Odyssée de rêve, chroniques du Tarot du Chaman.

Contact :
06 92 74 66 52
univerciel@wanadoo.fr
www.traditionsancestrales.fr

Le Chamane et le psy

Par Laurent Huguelit et Dr Olivier Chambon, Broché, 2011.
Les chamanes ont développé depuis des millénaires des pratiques thérapeutiques qui interpellent de plus en plus la médecine occidentale et notamment la psychiatrie. Dans un dialogue plein d'humour, un chamane et un psychiatre hors normes comparent leur vision du monde et leurs techniques de soins. Des pratiques millénaires peuvent-elles s'intégrer aux psychothérapies modernes ? Nos concepts rationnels peuvent-ils accueillir l'expérience chamanique ? Peut-on l'expliquer par la science ?



NATHALIE DJENDER

Kinésiologue

Consultante, conférencière et auteure

Kinésiologie

Méthode **naturelle** de **bien-être** associant les principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise et les techniques occidentales.

- **Stress récurant**, non gérable et **pénalisant**
- **Déséquilibres** physiques **bénins** (douleur, fatigue,migraine, insomnie...)
- **Mal être profond** ,phobie (avion, peur de conduire, eau, araignées...)
- Difficulté **d'apprentissage** (études, examens, concours...)
- **Concentration** (enfants hyperactifs, dyslexique, démotivé...)
- **Gestion** des **émotions,** des **performances**
- **Deuil,** séparation, suite d'accident
- Peur, **angoisse**, anxiété
- Perte de **confiance**, d'estime, de **sens**
- **Difficultés** relationnelles, professionnelles
- **Perte** de **sens** ou de **repères**
- **Développement personnel**

0692 792 117
YouTube Run Etre

“Osez être”

Rencontre avec **Jean-Marie Muller**

Jean-Marie Muller, chamane, médium et holothérapeute est un enseignant spirituel d’une nouvelle génération. Simple et authentique, il ne s’encombre pas de formules prémâchées. Depuis plus de 25 ans, il s’est formé auprès d’instructeurs de différents horizons. Nous l’avons rencontré dans le cadre du stage qu’il propose du 6 au 10 octobre prochain à La Réunion.

Qu’est-ce que le chamanisme sauvage ?

On distingue le chamanisme traditionnel du chamanisme sauvage. Dans le chamanisme sauvage, on privilégie le savoir Être plutôt que le savoir-faire. Le but n’est pas d’apprendre des rituels par cœur et de les répéter indéfiniment, mais plutôt de pratiquer le chamanisme en se laissant inspirer par les Êtres Spirituels qui vont nous guider en fonction de nos difficultés et de nos besoins.
Le chamanisme sauvage considère que chaque être humain a en lui une SPPA (personnage intérieur, coté, facette) de chamane et que nous pouvons le contacter à chaque fois que nous en avons besoin.
Lors de mes formations, j’apprends justement aux personnes à faire appel au chamane en eux, à inventer eux-mêmes leur propre rituel et à effectuer leur propre guérison. C’est extraordinaire !

Vous avez créé une forme de rituel guérison chamanique plus accessible. Pouvez-vous nous en parler ?

J’ai créé un hybride en effet. La transe chamanique prend en général du temps. Cette technique ne nécessite que quelques minutes. C’est un moyen d’entrer en contact avec le monde spirituel pour laisser passer des messages, se libérer des émotions et pratiquer des guérisons.
Lorsque je parle de guérison, il s’agit d’un « processus » de guérison. Ce n’est que le début de la guérison, car celle-ci prend souvent beaucoup de temps. Il faudra ensuite faire un travail sur soi pour comprendre l’origine de la maladie, puis contacter cette partie de nous en souffrance pour la libérer de ses émotions bloquées. Et pour guérir totalement, il faudra donner à cette partie de nous ce dont elle a besoin.

Pacifier l’ego, le travail sur soi et la gestion des émotions tiennent une place importante dans vos enseignements. Est-ce que cela constitue des conditions à remplir pour développer nos potentiels ?

Nous sommes constitués d’un corps physique, d’un corps émotionnel, d’un corps mental et d’un corps spirituel. Chacun doit apprendre à gérer ces quatre corps afin que les énergies circulent librement et pour bénéficier d’une bonne santé. Plus on laisse nos émotions se cristalliser à l’intérieur, plus on reste sous l’influence de l’ego et plus le contact avec le monde spirituel et notre âme va se rompre.
Nous sommes tous composés d’une multitude de facettes. Chacune sont à des niveaux de conscience différents. Certaines vont être à l’origine de nos conflits, de nos échecs et de nos maladies comme d’autres vont être à l’origine de nos succès, de notre santé et de notre abondance matérielle. Pour s’épanouir harmonieusement il est donc indispensable de devenir des chamanes conscients, des médiums conscients et des thérapeutes conscients. Ce n’est pas évident car c’est un travail constant sur soi.

Pouvez-vous nous parler de ces SPPA (les sous-personnalités psycho-actives) ?

Ce sont justement nos personnages intérieurs. Ils sont à la source de tout ce que nous vivons. Si ils sont conscients et qu'ils se déploient, notre âme va inspirer ces parties de nous. Dès lors qu'ils sont dans l'inconscient, c'est notre ego qui va les inspirer. Par exemple, l'une de nos facettes a envie de danser. Si nous n'écoutons pas notre personnage, notre ego nous murmurera à l'oreille qu'on est trop vieux ou trop âgé pour danser…
Nos sous-personnalités constituent la clé pour sortir des échecs répétés, pour réaliser nos rêves et notre vie de manière consciente. Nous pourrions nommer cette connaissance « La mécanique humaine ».
L'un des outils thérapeutiques que j'utilise s'appelle « la danse de l'ego conscient ».
La personne se place au milieu d'un cercle de gens et met en scène une facette de son être par le truchement de son égo. Par exemple en libérant concrètement la colère de l'enfant intérieur qui n'a jamais osé le faire avec ses parents. Il ne s'agit pas de juger nos facettes mais de les éduquer, ni de juger notre ego car c'est nous qui lui avons donné le pouvoir de piloter notre vie.

Comment définissez-vous la médiumnité ? Est-ce un don que tout le monde possède ?

Nous avons effectivement une facette médium capable de communiquer avec tous les plans de la vie, les êtres spirituels, l'esprit de la nature, les animaux et d'autres dimensions… L'intuition, les sensations, par exemple, font partie de nos capacités de médium.

Lors de votre stage, vous proposez également la thérapie par résonnance émotionnelle ? Qu'est-ce que c'est ?

Je capte immédiatement l'émotion que vous devez travailler. Et comme vous n'en avez pas conscience, je mime l'émotion juste, avec le son juste. Je me mets en fait dans votre fréquence, ce qui provoque une réaction de votre part. Le but est de résonner à la même fréquence que vous. Si vous venez avec des attentes et des croyances et si vous vous confortez dans ce que vous croyez être, je vous montre que la réponse n'est souvent pas là où vous le pensiez. C'est alors que s'amorce enfin un réel changement.

Quelles conclusions aimeriez-vous donner à cet entretien ?

J'aimerais que les gens soient convaincus qu'ils sont des êtres merveilleux. Chacun d'entre nous est un trésor pour cette humanité. Les gens ont des choses importantes à apporter. Nous avons des potentiels infinis. Osez être puissant tout en restant fraternel et bienveillant.

Jean-Marie Muller

Enseignement spirituel • Chamane • Medium

LES FABULEUX PROCESSUS DE LA GUÉRISON

Travail sur nos blessures
Pacifier notre ego
Apprendre à gérer nos émotions
Initiation au Chamanisme Sauvage
Initiation au Channeling
Médecine des 4 Corps
Guérisons avec les êtres Spirituels
REVOLUTION : les SPPA et l'ego
Psychothérapie spirituelle
Thérapie par la résonnance émotionnelle
Conseils personnalisés
Session de Channeling donnée par Jean-Marie

REUNION
CENTRE JACQUES TESSIER
13, RUE DES MUREX - 97434 LA SALINE-LES-BAINS

6 au 10 octobre 2018 - De 9h30 à 17h00

Prix du stage : **620 euros / Jusqu'au 30 juillet : 550 euros**

Inscriptions : **ann.caillaud@gmail.com**
www.jeanmariemuller.ch

Renseignements : **0692 60 93 17**

PRÉPA SANTE RÉUNION

LE SERMENT D'HIPPOCRATE

Etablissement d'enseignement supérieur privé, 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.prepamedecine@orange.fr
www.serment-hippocrate.com
Prépa médecine Réunion Le Serment d'Hippocrate.

LE SERMENT D'HIPPOCRATE

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

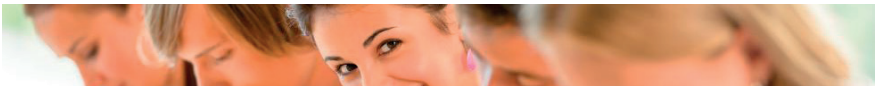
L'EQUIPE PEDAGOGIQUE DU SERMENT D'HIPPOCRATE

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 !***

LES ENGAGEMENTS PÉDAGOGIQUES 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. En effet, relire son cours n'active que la mémoire de travail , qui est une mémoire à court terme. Pourtant , la majorité des étudiants relisent leurs cours sans tester leurs connaissances. Ils sont alors persuadés de les avoir mémorisés.

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 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.

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, 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 administrative et pédagogique.

CES PETITS + QUI FONT TOUTE LA DIFFÉRENCE

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

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

***Jamais de tuteur** (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 entendues 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 organisées, 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)**

LE SERMENT D'HIPPOCRATE

C'EST AUSSI

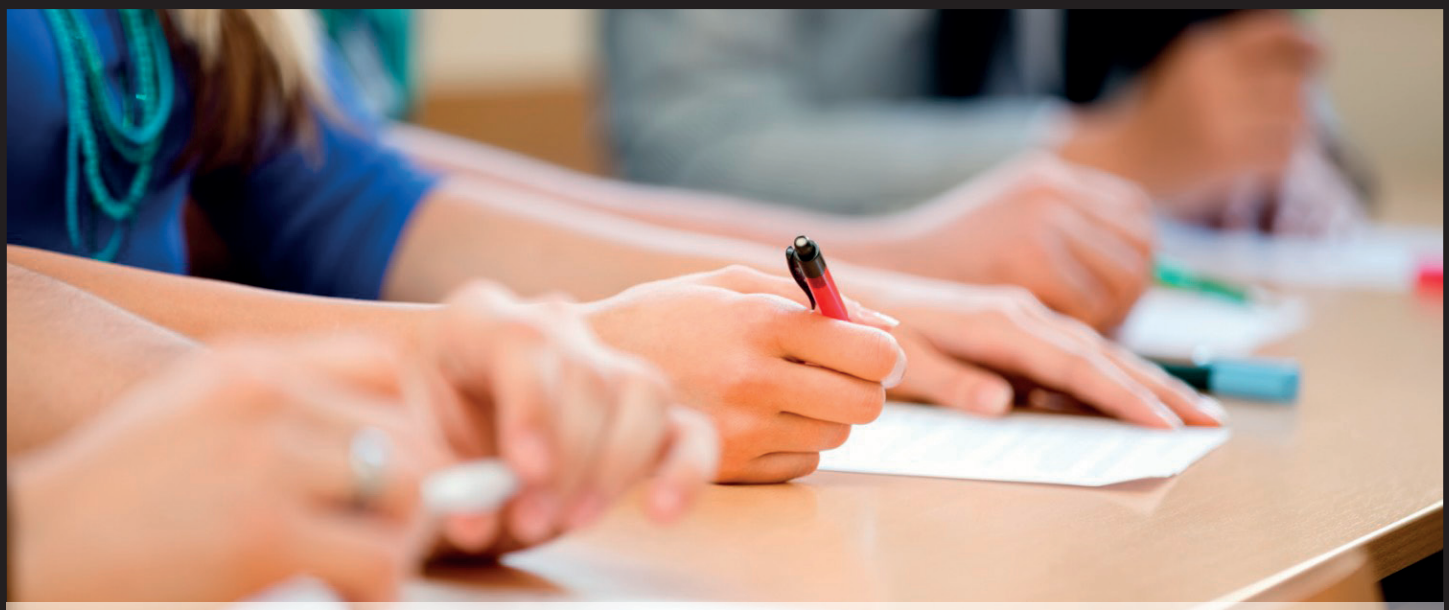
LA PACES.... DÈS LA TERMINALE

La « PACES dès la Terminale » est actuellement la meilleure formule que propose la prépa médecine Le Serment d'Hippocrate aux étudiants de Terminale S pour réussir les différents concours de la PACES. En juin 2017, ils étaient 9 étudiants sur les 10 qui ont suivi cette formation en Terminale à réussir leurs concours… dès la 1ère année de PACES !

Programme d'élite et d'endurance (156 h de cours réparties du 5 septembre 2018 au 17 mai 2019, principalement le samedi après-midi et pendant les vacances scolaires), la Terminale d'Excellence est accessible aux étudiants présentant un bon niveau dans les matières scientifiques

Il s'agit pour le futur étudiant de PACES d'acquérir les mécanismes et les méthodes de travail appropriés pour optimiser l'apprentissage, la compréhension, les erreurs à ne pas commettre, et l'investissement personnel à fournir pour réussir le concours.

Avec 141 h de maths/physique-chimie et 15 heures de biologie, tout en renforçant ses acquis scientifiques pour le baccalauréat, celui-ci deviendra une simple formalité et la PACES accessible beaucoup plus facilement.



Témoignage de Maéva, étudiante en 4ème année de médecine : *« Combiner la **PACES** et le programme de Terminale peut paraître bluffant, mais contrairement aux autres étudiants, j'ai vécu une année de médecine beaucoup moins stressante. Les enseignants m'ont appris dès la Terminale, non seulement à travailler efficacement avec méthode et rigueur, mais en plus, je suis arrivé à la PACES avec beaucoup plus d'assurance en moi-même. Certes, c'était par moment difficile de concilier les 2 programmes mais les professeurs étaient à notre écoute et modulaient les cours quand il le fallait. En plus, cette formule nous prépare vraiment au bac car elle accélère notre raisonnement et améliore nos automatismes. On nous apprenait à réfléchir, à faire les liens, et au final, j'ai eu le bac avec les félicitations du jury et terminé 11ème dès la 1ère année de médecine! Vraiment, je le conseille pour tous ceux qui ne veulent pas redoubler car le redoublement en **PACES** est, parait-il, difficile à vivre!»*

Etablissement d'enseignement supérieur privé, 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

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.prepamedecine@orange.fr • www.serment-hippocrate.com

PRÉPA MÉDECINE RÉUNION LE SERMENT D'HIPPOCRATE.

KreationGraphik kreationgraphik@gmail.com

L'Ayurveda est-elle une panacée ?

En Sanskrit, « Ayur » signifie la vie et « Veda » la connaissance. L'Ayurveda constitue ainsi « la connaissance de la vie ». Vieille de 5000 ans, elle est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde.

En 2014, l'Inde consacre un ministère nommé « AYUSH » (acronyme pour Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha et Homéopathie) à la recherche, au développement et à la promotion des systèmes de santé traditionnels du pays. La médecine ayurvédique constitue une connaissance fondamentale basée sur l'alliance du corps et de l'esprit. Dans ce concept, la personne doit également être reliée à son environnement.
Ainsi, le diagnostic et les thérapies ayurvédiques se basent sur toutes les interactions de l'être dans tous les domaines : les émotions, la raison, le comportement, le corps, le milieu de vie, la vie sociale, l'influence du quotidien et des saisons.
Pour comprendre les principes de l'Ayurveda, il faut connaître les trois doshas. Il existe trois énergies fondamentales, issues de la combinaison des cinq éléments cosmiques (le feu, l'air, la terre, l'eau et l'éther) et dont l'équilibre assure la santé. Ces doshas contrôlent toutes les fonctions physiques et mentales d'une personne. On les nomme Vata, Pitta, Kapha.

Le dosha Vata, l'énergie vitale par excellence, est formé des éléments air et éther.
Ses caractéristiques sont : légèreté, froid, sécheresse, rugosité, subtilité, mobilité, clarté, astringence.
Ses fonctions sont le contrôle de tous les processus de mouvements volontaires et involontaires (somatiques et végétatifs), des battements du cœur, de la respiration et la stimulation des sucs digestifs.
Les caractéristiques principales de l'individu de type Vata sont la créativité, l'enthousiasme, la liberté, la générosité, la joie et la vitalité.

Pitta est considéré comme le principe métabolique, Pitta est associé aux éléments eau et feu.
Ses caractéristiques sont : légèreté, chaleur, huileux, tranchant, liquide, aigreur, piquant.
Ses fonctions sont la digestion des aliments et des émotions, l'assimilation de la nourriture, le maintien de la température du corps, l'éclat des yeux et de la peau.
Les caractéristiques principales de l'individu de type Pitta sont l'ambition, la concentration, la confiance, le courage, la soif de connaissance, le bonheur et l'intelligence.

Kapha est composé des éléments eau et terre. Notre résistance aux maladies dépend de ce dosha.
Ses caractéristiques sont lourdeur, froid, huileux, lenteur, visqueux, dense, doux, statique, sucré.
Ses fonctions sont la douceur du corps, la distribution de la chaleur, la force, l'endurance, le sommeil et la longévité.
Les caractéristiques principales de l'individu de type Kapha sont l'attention, la concentration, la patience, la foi, la compassion, la stabilité, la tendresse.

L'équilibre des doshas

Dans le concept ayurvédique, chaque individu est unique. Aussi, chaque personne combine en elle les trois doshas. Il existe néanmoins des prédominances. Celles-ci déterminent les tendances d'un individu, ses forces et ses faiblesses physiques et mentales.

On compte sept types de constitutions : Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Kapha-Pitta, Kapha Vata-Pitta et Vata-Kapha. La constitution permet d'anticiper la prédisposition aux maladies et de les traiter lorsque celles-ci sont déjà installées. Elle explique également les différentes réactions face à l'alimentation, le ressenti climatique, les impressions sensorielles ou encore les évènements de la vie. Chaque dosha peut partager des qualités avec un autre dosha. Mais il existe des nuances notables à définir avant de déterminer un profil. Dans l'Ayurveda, les semblables se renforcent et les opposés s'annulent. Par exemple, une qualité chez Pitta n'existe pas si elle possède son contraire chez Kapha. Vous ne pouvez pas être créatif chez Pitta et sans imagination chez Kapha.

Trois types de profil sont possibles : soit un dosha prédomine et efface les deux autres, soit deux doshas possèdent des forces presque égale, soit les trois doshas sont équilibrés.

C'est en effet à partir d'une analyse précise de la constitution établie par un médecin ayurvédique qu'on peut adapter son style de vie, corriger le déséquilibre et prévenir les affections chroniques et les pathologies susceptibles d'apparaître.

Un rééquilibrage d'un ou deux doshas permet de gagner en vitalité et en énergie.

L'équilibre dynamique des doshas est la garantie d'une bonne santé.

En revanche, si l'un ou plusieurs doshas se déplacent et que l'équilibre est rompu, cela engendre tout d'abord des troubles de l'humeur, puis à long terme la maladie.

Dans l'Ayurveda, le corps est étroitement lié à son environnement. Nous sommes soumis en permanence à des influences : le stress, un choc émotionnel, le climat, le travail, la nourriture, le sommeil et tout autre changement dans notre environnement se répercutent sur notre être et peuvent perturber l'équilibre des doshas. Aussi les doshas évoluent au fil des âges, ce qui se répercute sur le fonctionnement énergétique.

La place des doshas dans le corps

Leurs localisations donnent des indices pour déterminer leur état général. Si un organe est faible ou en excès alors le dosha qui lui correspond est déséquilibré. Vata concerne le colon, la cavité pelvienne, le bas du dos, les cuisses, les os, les oreilles, la peau, le système nerveux et les cavités (conduits auditifs). Kapha est lié à l'estomac, aux poumons, aux articulations, aux muqueuses, aux graisses, à la bouche, au nez, à toutes les sécrétions (mucus, salive). Pitta se rapporte à l'estomac, l'intestin grêle, le foie, la rate, le sang, la vésicule biliaire, la sueur, les yeux, les glandes endocrines.

Les doshas se manifestent donc dans différentes parties du corps. Si l'un d'entre eux prédomine, il ne doit pas être en excès. Lorsqu'il existe un déséquilibre et qu'un dosha est surdimensionné, l'énergie excédentaire de ce dosha quitte son siège pour s'engouffrer dans un organe qui ne lui correspond pas. Il se loge là où il y a de la place. Souvent lorsqu'il existe une certaine faiblesse, une fragilité.

L'énergie en excès rencontre le barrage de l'énergie du dosha du lieu, elle s'impose alors à celle déjà présente.

C'est à ce moment-là que les premiers symptômes apparaissent.

L'excédent d'énergie fusionne avec les tissus « hôtes » et crée un total déséquilibre. Des toxines sont libérées. La situation dégénère jusqu'à saturation. Les énergies dont le rôle est d'équilibrer le processus ont disparu. La maladie se déclare alors, car les toxines accumulées bloquent la libre circulation du Prana (Énergie vitale en sanskrit). Le rééquilibrage seul devient impossible, car les tissus sont affaiblis. Il faut rééquilibrer l'ensemble des doshas.

La thérapie du «Panchakarma»

Et c'est grâce au Panchakarma, une cure de purification ayurvédique, que les doshas retrouveront leur équilibre et que le corps évacuera ses déchets toxiques.
Avant de commencer la cure, des préparations à base de plantes médicinales et d'épices ayurvédiques sont prescrites. Aussi, des substances huileuses sont administrées de façon interne (ghee ou beurre clarifié à boire le matin) et externe (massages). Il s'agit d'activer les Doshas dans les tissus ainsi que les déchets métaboliques associés (Ama).
Le Panchakarma comporte cinq méthodes :
Vamana : il s'agit de vomissements thérapeutiques provoqués par une décoction afin de nettoyer l'estomac.
Virechana : c'est une purgation thérapeutique ou thérapie laxative. Le laxatif est administré par voie orale et vise à nettoyer les intestins.
Basti : c'est un lavement rectal soit à base d'huiles soit à base de décoction de plantes pour nettoyer le colon.
Nasya : cette thérapie consiste à nettoyer les narines et les sinus avec de l'huile pour purifier le système nerveux
Raktamokshana. C'est une saignée qui tend à purifier le système sanguin en appliquant localement des sangsues.

Les soins sont administrés, après le diagnostic du médecin, en fonction de l'âge du patient, de ses conditions de santé et du dosha excédentaire.
Après le traitement intensif vient la phase de régénération. Les effets thérapeutiques du Panchakarma se développent principalement à ce moment-là. La thérapie sera alors renforcée grâce à des soins ayurvédiques tels que la méditation, la pratique du yoga, des préparations à base de plantes, des massages aux huiles et une alimentation adaptée au type de constitution.

Remerciements à Sabine Armoudom pour ses informations sur l'Ayurveda
Association Réunionnaise des Relations et Créations Culturelles
Tél.: 0262.54.78.92
Mail: arrccreunion@gmail.com

Nos points faibles dans le concept ayurvédique :

- l'hérédité (mémoire cellulaire)
- les traumatismes (lésions physiques)
- les dépendances (l'alcool, la cigarette et les drogues fragilisent certains organes)
- les infections
- l'état d'esprit (idées et émotions)

Le mode de vie ayurvédique

Le mode de vie ayurvédique se base sur un régime alimentaire conforme au type de constitution propre à chaque individu, sur une phytothérapie de 3000 plantes différentes, sur des massages aux huiles, sur un bon état d'esprit, l'ensemble associé à une pratique spirituelle du yoga et de la méditation. L'objectif de l'Ayurvéda est d'apporter du bien-être et de prévenir la maladie. Certaines pathologies pourront même être traitées et guéries grâce aux effets thérapeutiques du Panchakarma.

Les bienfaits des massages Abhyanga et Shirodhara

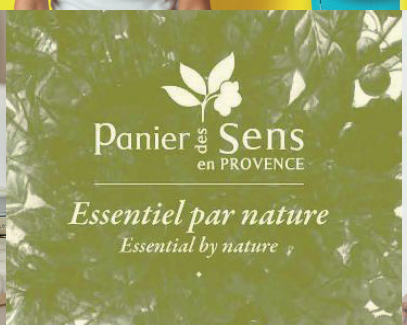
L'abhyanga est un massage rééquilibrant. Il élimine les toxines accumulées dans le corps. Il stimule la circulation sanguine et favorise l'écoulement de la lymphe par le biais de pressions, de frictions, d'accupressions et d'étirements. L'huile végétale appliquée est choisie en fonction du terrain physiologique de la personne. Les bénéfices de l'abhyanga résident dans une bonne hydratation de la peau, un travail de drainage vers les reins et les intestins, et dans la lubrification de toutes les articulations

Le Shirodhara consiste à appliquer un mince filet d'huile tiède sur le front, dans un mouvement pendulaire régulier. Ce soin présente des effets sur le corps, sur l'activité mentale, sur l'état d'esprit.

L'effet de lâcher-prise de Shirodhara sur le physique, le vital et le mental en fait un « bâtisseur de santé » original et efficace. En induisant des états modifiés de conscience, ce « yoga des sens » transcende l'élan vital et amène au seuil de l'intuition spirituelle.

Contact :
Claudine COMTOIS
Tél : 0693 04 97 58
claudine.comtois@orange.fr
Facebook Centre de massage ayurvédique 974
Adresse : 6 rue Raymond Mondon – La Possession

www.etsthingleo.com



YANKEE CANDLE®

the world's best *loved* candle™

BUGATTI®

ITALY

L'EFT, une version de l'acupuncture sans les aiguilles

Inventée par l'américain Gary Craig dans les années 90, l'EFT ou Emotional Freedom Techniques (Techniques de libération émotionnelle) puise ses racines dans la médecine traditionnelle chinoise et l'acupressure. Cette méthode psychocorporelle permet de déprogrammer des blessures émotionnelles gravées dans notre corps.

Son efficacité impressionne par sa simplicité. Grâce à des tapotements du bout des doigts, l'EFT stimule des points d'acupuncture. Ceux-ci correspondent à des points d'entrées et de sorties des méridiens d'énergie. Les mêmes décrits par les médecins chinois, il y a plus de 5000 ans. Cette technique permet de libérer la charge émotionnelle d'une mémoire traumatique ou négative inscrite dans le corps. « Dans un premier temps, j'identifie clairement le problème de la personne. Je procède à son anamnèse (l'historique de la problématique) afin de remonter aux origines du trouble. Je recoupe les évènements entre eux. J'invite ensuite la personne à évaluer son niveau de stress sur une échelle de 1 à 10 avant de commencer la série de tapotements », explique Katia Lavalou, psychologue énergéticienne. Débute alors la première ronde. Le patient doit répéter une phrase d'appel à trois reprises en stimulant son point de karaté. Par exemple : « Je m'aime et je m'accepte même s'il y a de l'abandon en moi… ». La spécialiste expose ensuite les situations liées au problème de son patient verbalement tout en tapotant les autres points d'acupuncture (sommet de la tête, début du sourcil, coin de l'œil, sous l'œil, sous le nez, creux du menton, sous la clavicule, sous le sein et sous les aisselles). La personne doit, à son tour, répéter après elle, au fur et à mesure, en reproduisant les mêmes gestes : « Ma femme vient de me quitter, je me rends compte que je souffre d'un sentiment d'abandon. Cette situation vient réveiller cette blessure en moi. Malgré toute la colère que j'ai contre cette femme qui vient de me laisser tomber, j'accueille et j'accepte ce sentiment d'abandon. Cette blessure me rappelle d'ailleurs lorsque j'étais adolescent. On a déménagé, j'ai dû laisser mes amis. C'était tragique. Je sens bien à présent que ce sentiment ne vient pas uniquement de ma compagne. Lorsque j'avais cinq ans, mes parents se sont séparés. Ma mère est partie. Je me suis senti abandonné… ».

Il n'est question à aucun moment de replonger le patient dans son traumatisme. L'une des qualités essentielles du thérapeute est d'ailleurs d'amener la personne à parler de ses émotions avec un regard bienveillant et en accueillant ce qui peut surgir ou pas. La personne peut tout simplement parfois « raconter » sa propre vie.

De plus, le fait de stimuler les points d'acupuncture calme l'amygdale cérébelleuse (partie du cerveau qui fonctionne comme un système d'alerte) et active le système parasympathique (responsable des réactions de détente des systèmes nerveux et hormonal). Les réponses automatiques du cerveau sont ainsi déconditionnées par le biais des tapotements.

La praticienne procède alors à sa reprogrammation durant cette même « ronde » de reconnaissance de cette blessure émotionnelle. Elle la complète ainsi par un nettoyage dans sa globalité (toujours en tapotant sur les points d'acupuncture) : « Je libère aujourd'hui de moi tout sentiment et toute situation en lien avec l'abandon, toutes les mémoires, toutes les causes, toutes les origines, responsables de cette blessure. Pour mon bien et pour celui de toute ma lignée. Pour mes ancêtres qui ont souffert de cet abandon et pour ma descendance que je veux libérer de ce sentiment, j'envoie tout ça dans la poubelle céleste pour une transmutation en pur amour et lumière. Bon voyage sentiment d'abandon. Et merci de t'être montré pour m'avoir permis cette libération aujourd'hui ».

Lorsqu'on demande au patient d'évaluer à nouveau son niveau de stress par rapport à sa blessure, il décroit dans la majorité des cas après une séance d'EFT.

L'énergie peut à nouveau circuler en harmonie dans le corps.

S'il s'agit d'un gros choc émotionnel ou d'un traumatisme, le cerveau aura besoin d'entraînements.

Toute séance se termine en remettant une programmation positive dans le corps de la personne, permettant à cette formule positive nouvelle d'agir comme un baume de guérison et en nouvelle résonnance vibratoire. La personne devra continuer, seule, le travail sur elle-même en répétant cette « reprogrammation » sur 21 jours à raison de 2 fois par jour. Un traitement auquel le public adhère totalement.

Des séries de tapotements pourront être répétées matin et soir ou en cas d'urgence, lors de crise d'angoisse, par exemple.

Se libérer de ses blocages

L'EFT traite non seulement le stress d'un évènement traumatique ou négatif (récents ou anciens), mais il soigne également les douleurs somatiques et chroniques (maux de tête, entorses, fibromyalgie…). Cette technique est utilisée pour lutter contre des peurs ou des phobies, les addictions, les troubles alimentaires, les insomnies, les problèmes liés au manque de confiance en soi, le syndrome de stress post-traumatique, les troubles obsessionnels compulsifs, les problèmes sexuels, les problèmes de fertilité, les troubles de l'enfant… Il aide même à développer les performances sportives.
L'EFT peut également rendre conscient les traumatismes inconscients. Cette méthode questionne l'origine émotionnelle de la problématique avant de procéder à un recadrage cognitif d'une mémoire traumatique. Elle permet à la personne d'intégrer l'évènement douloureux dans son histoire de vie sans en ressentir les symptômes et sans s'identifier à l'émotion d'origine. Katia Lavalou se réfère également à la psycho généalogie : « Grâce à l'EFT, on peut également évacuer une blessure que nos ancêtres nous ont léguée. En se soignant nous-mêmes, on libère non seulement la lignée de nos ancêtres, mais aussi celle de notre descendance ». Ce protocole connaît un engouement croissant. Il peut être pratiqué à tout moment et en tout lieu. Et les résultats sont généralement pérennes. La psychologue énergéticienne souhaite d'ailleurs prochainement rendre cet outil accessible aux non-initiés pour qu'il soit utilisé immédiatement après un choc émotionnel. Cela permettrait d'éviter d'emblée son engrammage dans le corps.

Emotional Freedom Techniques

Cette technique s'inspire de la TFT (Thought Field Therapy, thérapie du champ mental), une méthode mise au point par Roger Callahan, psychologue cognitiviste et hypnothérapeute spécialisé dans le domaine des phobies. Roger Callahan étudie les méridiens chinois dans les années 1980. Il découvre alors le lien entre les effets tapping des méridiens sur les émotions. Gary Craig suivra, par la suite, la formation de Callahan. Il la synthétisera jusqu'à réduire le nombre de points des méridiens à tapoter. Cette simplification, tout aussi efficace de la méthode, donnera naissance à l'EFT dans les années 90.

Une journée de rencontre et de « retour vers SOI »

Le samedi 8 septembre prochain, l'espace Psynergie célèbre son premier anniversaire avec une journée portes ouvertes. Chaque thérapeute du centre offrira gratuitement leurs soins énergétiques d'une durée de 10 à 15 minutes. D'autres professionnels seront également invités pour l'occasion afin d'offrir un plus large choix aux visiteurs.
Pour ne pas rater les évènements de Psynergie et les prestations proposés ce jour là, rendez-vous sur www.psyenergie-en-eveil.com ou sur Facebook Katia Lavalou Psy-énergie.

Formation : Emotional Freedom Techniques EFT

Katia Lavalou vous propose une formation de deux jours prévue les 25 et 26 août prochains pour particuliers et professionnels.

Katia Lavalou, anciennement psychologue clinicienne, a choisi de se spécialiser dans la psychologie énergétique et les thérapies quantiques.

Contact :
Katia Lavalou
Tél : 0692 39 04 40
Mail : katia.lavalou@gmail.com

Formation pour professionnels de santé : Emotional Freedom Techniques EFT Les bases de la libération émotionnelle

Ce module de formation, vise à donner les outils pratiques de l'EFT. Il est destiné aux particuliers et à tous les professionnels du soin et de la santé.

Les principaux objectifs :

Découvrir et expérimenter les bases de l'EFT telles qu'elles sont proposées aujourd'hui par les meilleurs spécialistes internationaux ;

Comprendre, au travers des données scientifiques les plus récentes, comment et pourquoi l'EFT fonctionne aussi rapidement et efficacement ;

Expérimenter l'EFT sur soi-même et sur les autres grâce à de nombreuses démonstrations en direct et en vidéo ;

Maîtriser la boîte à outils pratiques essentiels de l'EFT pour les utiliser avec les patients.

Intervenant : Jean Michel Gurret

Organisation : http://www.symbiofi.com

Lieu : Domaine des Lys - Pointe des Châteaux à St Leu

Date : Jeudi 4 et vendredi 5 novembre 2018 de 9h à 17h

Public : tous professionnels du soin et de la santé

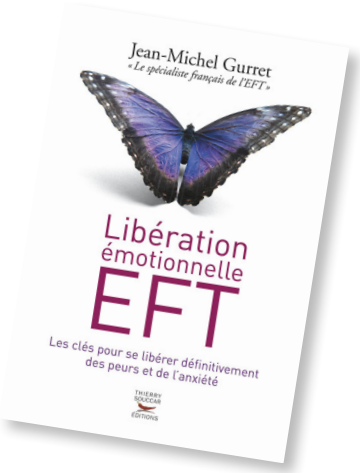
Entièrement pris en charge pour les médecins libéraux

Renseignements : jb.974@orange.fr

LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE EFT

Par Jean-Michel Gurret, aux Éditions Thierry Souccar, 2013

Contre l'anxiété, les phobies, le stress, le trac et les douleurs physiques, l'EFT peut faire la différence et changer votre vie. Le principe de base est simple: des stimulations avec le bout des doigts sur des points spécifiques du corps, tout en maintenant votre attention sur ce qui vous dérange (émotion difficile, douleur, souvenir désagréable, etc.).



Libérez vos capacités de guérison

La microkinésithérapie pense l'être humain dans sa globalité. Cette méthode récente interroge le corps sur les origines de son trouble, par le biais de micro palpations. Le thérapeute sollicite la potentialité de guérison du patient.

Le symptôme n'est pas la cause du problème. Daniel Grosjean et Patrice Benini, tous deux kinésithérapeutes, partent de ce constat dans les 80 pour établir cette technique fondée sur l'étiologie (étude des causes et des facteurs d'une maladie).

Face aux limites de la kinésithérapie en termes de pérennité des résultats, les spécialistes mettent au point cette thérapie manuelle à partir des données de l'embryologie (étude du développement de l'embryon) et de la phylogenèse (étude de l'évolution des espèces).

La microkinésithérapie repose sur des cartographies bien spécifiques. Elles permettent de déterminer les zones de blocages du corps et même de les dater en effectuant des palpations fines et précises sur les huit lignes du corps (quatre antérieures et quatre postérieures). Elles regroupent trente étages corporels, de la tête aux jambes. Chaque étage correspond à une zone articulaire, un ensemble de muscles et un viscère.

Cette nouvelle thérapie travaille sur l'ensemble des symptômes concernant l'endoderme (tissus muqueux), le mésoderme (tissus musculaires) et l'ectoderme (tissus nerveux).

Et c'est en utilisant la réponse de notre néocortex (la couche de substance grise qui forme la paroi des hémisphères cérébraux) que les micro palpations travaillent sur les blocages d'ordre somato émotionnel. Autrement dit, l'organisme réagit aux micro stimulations du thérapeute et libère la capacité de réponse appropriée du cerveau, restée figée à cause du blocage.

Rendre au corps son équilibre

La microkinésithérapie révèle au corps la cause de son dysfonctionnement. Lorsqu'il subit une agression (un traumatisme émotionnel, toxique ou infectieux…), il est capable de se réparer de lui-même. Toutefois, si l'agression est trop forte, elle laisse une trace dans l'organisme et le tissu touché perd en vitalité. Le corps le manifeste dans un premier temps par un symptôme. Si celui-ci n'est pas pris en considération, il s'aggrave jusqu'à se transformer en maladie.

« Le thérapeute recherche ces agressions. Il palpe le corps entre ses deux mains. - La personne reste habillée, allongée sur le dos, puis sur le ventre - Le tissu montre soit un étirement, soit une rétraction », explique Charlotte Dupuis, microkinésithérapeute.

Lorsque le corps est en bonne santé, il est malléable, mobile. Un tissu contracté manifeste de ce fait un déséquilibre. Le rôle du thérapeute est d'en trouver la cause. Il stimule la zone figée pour remettre à nouveau le tissu en mouvement.

Une seule séance suffit en général pour que le corps retrouve son équilibre physiologique.

« L'effet est parfois immédiat. J'ai soigné un patient pour un lumbago chronique. Cela faisait des semaines qu'il était bloqué. À peine sorti de la séance, il remarchait normalement. Il sentait que son dos était libéré. Pour d'autres personnes, en revanche, le corps aura besoin de plus de temps pour guérir », raconte la spécialiste.

Douleurs, dysfonctionnements nerveux, endocriniens et même fragilités héréditaires, la microkinésithérapie stimule nos capacités de guérison. L'efficacité de la méthode réside dans le corps même du patient. Le thérapeute rend simplement au corps ce qu'il a perdu.

Il existe une seule école de microkinésithérapie en France. Cette technique est exclusivement inculquée aux kinésithérapeutes et aux médecins.

Écoute ton corps

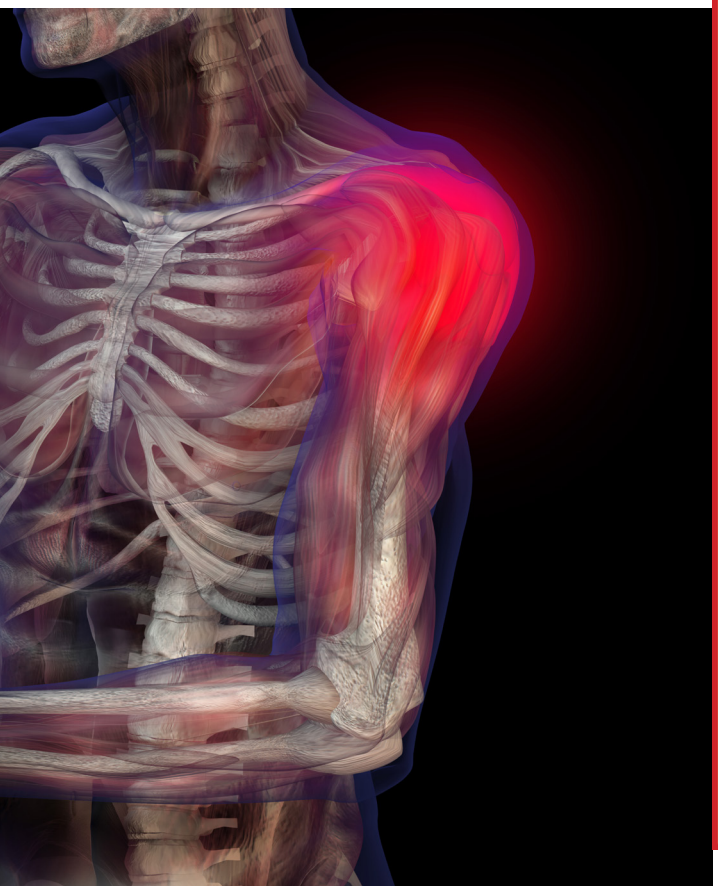
Le décodage biologique est une méthode de diagnostic émotionnelle originale, démocratisée en 1993 par Christian Flèche, infirmier de formation. Cette nouvelle approche interroge la physiologie plutôt que la psychologie pour comprendre le sens des maladies.

L'amour se traduit dans notre corps par un état de bien-être exceptionnel. Le dégoût engendre un état nauséeux. La peur se manifeste par des sueurs froides, la chair de poule, des tremblements… Lorsque le corps réagit à un évènement, à une situation, il produit alors des symptômes comme la chaleur, un nœud à l'estomac, des palpitations etc. Quelle que soit l'émotion que nous vivons, elles sont accessibles grâce à notre corps. C'est la biologie. D'après Christian Flèche, la maladie fonctionne de la même façon. Lorsque nous vivons une situation d'abandon, de rejet, de honte etc., l'émotion ressentie peut provoquer des symptômes. La maladie n'est autre qu'une amplification du phénomène, une expression du corps, une solution physique. En effet, lorsqu'un besoin n'est pas satisfait, lorsqu'une émotion n'a pas pu être exprimée, cela se répercute dans le corps par le biais de la maladie. Le décodage biologique permet de créer un nouvel espace de rencontre de la parole, dans lequel la personne peut enfin exprimer l'émotion qu'il renferme à l'intérieur de lui. Une émotion ressentie à un moment très précis : lorsque mon patron m'a licencié, quand ma femme m'a quitté, quand j'ai perdu mon père...

Des manifestations « bio-logiques » du corps

La maladie physique réside ainsi dans la biologie. L'originalité de la méthode consiste à s'appuyer sur le corps pour vider l'émotion figée. « Cette nouvelle thérapie brève pose la question de l'utilité du symptôme, de sa fonctionnalité biologique. Chaque symptôme correspond à une émotion spécifique : la peau est liée à un conflit de séparation, le squelette à la dévalorisation, à l'impuissance… », explique Nelly Boyer, praticienne en décodage biologique.
Parfois, la simple prise de conscience de l'origine du trouble fait disparaître le symptôme.
Si ce n'est pas suffisant, le praticien fait régresser la personne au moment précis où son besoin n'a pas été satisfait. Il lui donne alors la possibilité de vider ce ressenti conflictuel avant de lui apporter les ressources nécessaires tels que l'ancrage, la visualisation etc. Il peut, par exemple, aider le patient à restructurer cet évènement en transformant son ressenti imprimé négativement. Les constructions mentales du passé sont, en effet, arbitraires. Elles tiennent compte de nos croyances, de nos désirs et de nos peurs, ce qui maintient le problème. L'approche du décodage biologique est centrée dans le moment présent.
« Il n'existe pas de séance type, car la méthode tient compte du caractère unique de l'individu. Aussi, chacun avance à son rythme dans la prise de conscience de son état », explique la thérapeute.
Le bio décodage s'applique à toutes les maladies, qu'elles soient physiques, fonctionnelles, émotionnelles, organiques, génétiques, psychiques ou comportementales. Cette thérapie biologique ne prétend pas détenir les clés de la guérison, mais elle comporte un ensemble d'hypothèses complémentaires à la médecine allopathique et aux autres thérapies.

Contact :
Nelly de Formessence, praticienne en décodage biologique
0692 03 42 85
Formessence organise des formations de décodage biologique à La Réunion.



BIODIET
LES BOUTIQUES DU BIEN-ETRE
A Votre Service
Si vous pensez : BIO
Pensez BIODIET
PIONNIER du « BIO « DEPUIS PLUS DE 35 ANS
Vous êtes à la recherche du BIEN-ÊTRE
Nos Conseillères sauront vous écouter
ALIMENTATION BIO
COMPLEMENTS NUTRITIONNELS,
FORME , VITALITE , MINCEUR ...
CONSEILS et CONVIVIALITE
Dans les 7 boutiques BIODIET de
St-DENIS 25 av,de la Victoire et 1,rue des Manguiers
St-ANDRÉ 285 ,rue Cambuston - ST-GILLES Pl. Loulou
St-PAUL 17 ter,rue du Commerce
St-PIERRE 13 , rue François Isautier
St-JOSEPH 281,rue Raphaël Babet

La naturopathie rénovée, une approche holistique de nos maladies et de leur sens

Notre petite planète bleue a besoin d'écologie, mais qu'en est-il de l'humain ? Prenons-nous suffisamment le temps de parler de notre « petite écologie » ? Les temps sont venus d'entreprendre un travail cohérent entre ce que nous réalisons pour la planète et ce que nous réalisons pour nous-mêmes. C'est dans ce contexte et cette approche que la naturopathie « rénovée » s'inscrit, tout naturellement, comme l'une des méthodes les plus appropriées pour nous accompagner vers la santé et le bonheur. Et ce dans un monde respectueux de tout être vivant.

Christophe Cannaud

Le Naturopathe est désormais reconnu comme le « généraliste » des médecines naturelles.

Depuis les guérisseurs et chamanes des temps préhistoriques, la grande Egypte, l'Ayurvéda des hindous, Hippocrate de Cos, Aristote le « pragmatique », Galien le médecin des gladiateurs, Charlemagne et ses herbularii, Sainte Hildegarde de Bigen etc., le praticien, qui utilise la nature pour aider l'autre, traverse les âges sous différentes appellations. Mais toujours, il a abordé l'humain dans sa totalité. C'est dans le respect de cette tradition que la naturopathie rénovée s'inscrit de nos jours, avec ses praticiens holistiques, capables de s'intéresser à l'individu dans sa globalité.

Cette globalité implique de considérer l'humain avec ses trois niveaux fondamentaux : physique, émotionnel et psychologique. C'est dans l'harmonie et l'équilibre de ces trois dimensions qu'il est alors capable d'entrer en communication avec, non pas « sa » mais « la » dimension spirituelle, à l'instar de tout être vivant de la Nature. Le rôle du naturopathe est ainsi d'accompagner la personne dans le but de la préparer à ce « contact » avec les parties les plus intimes d'elle-même, sans ingérence ni prise de pouvoir.

Avec l'aire du Verseau, il est temps de rendre à chacun la dignité et l'indépendance qui lui sont dues. L'humain d'aujourd'hui a soif d'indépendance. Il devient responsable de ses actes sur son cheminement vers sa liberté.

Le Naturopathe, dans cette approche « revisitée », appelée ici « rénovée » devient en ce sens le « compagnon » qui guide fraternellement l'autre sur son chemin de santé, socle de sa réalisation personnelle. La santé n'est plus appréhendée ici comme une fin en soi, mais comme un point de départ indispensable où, dans le silence organique, la détente du mental et la paix du cœur, celui qui chemine peut ainsi se « connecter » plus profondément à lui-même afin de prendre conscience du « sens » de son existence et de le réaliser.

Un cheminement vers le bonheur

Soigner naturellement un tas de maux n'est donc plus le quotidien d'un praticien naturopathe du 21ème siècle. Si son action prioritaire réside avant tout dans la prévention par la mise en place d'un certain nombre de règles naturelles d'hygiène de vie, il a pour ambition d'aider ceux qu'il accompagne à devenir « heureux ». On est donc passé de « la maison de santé » à la « maison du bonheur ».

Cela pourrait faire rire si on ne tenait pas compte du triste constat que la plupart de nos troubles prennent naissance dans un terrain de « souffrances » « abstraites », autrement dit psychoémotionnelles.

Il fut une époque où s'entendre dire que nos troubles avaient une origine « psychologique » était vécu de façon humiliante par le patient. Celui-ci n'était pas reconnu dans son malaise, comme s'il inventait ses symptômes. En fait, il ne les inventait pas, il les créait. On appelle plus communément ce principe, l'effet « nocebo » un peu moins connu que l'effet « placebo ». L'effet « nocebo » se traduit par la création de troubles physiques ou physiologiques du fait de la conviction des effets secondaires ou négatifs qu'une substance peut provoquer. L'effet « placebo », au contraire, est cette capacité de suggérer au corps qu'il guérit prouvant la notion d'autoguérison et le pouvoir « infini » de notre mental.

L'OMS définit la santé comme un état de bien-être à la fois physique mais aussi moral. La recherche de ce bien-être ne peut pas dépendre de remèdes, même naturels. Elle est avant tout en relation avec notre façon de vivre et à « comment » nous percevons les évènements de notre vie.

Un autre regard

Observons d'abord notre « façon de vivre ». Tous les naturopathes de la planète sont d'accord sur un point : il est important de maintenir son niveau de vitalité au plus haut afin de rester en bonne santé. De nombreux bilans sont utilisés par le praticien pour évaluer différents indices comme la vitalité, la toxémie et l'élimination par les émonctoires (reins, peau, poumons, foie/intestins). L'iridologie, la morphopsychologie et d'autres bilans de terrains, sont de bons outils pour évaluer ces indices. Ceci permet d'appréhender ce que l'on appelle dans notre jargon naturopathique « le terrain ». Alexis Carrel l'a démontré en maintenant un cœur de poulet sain durant des mois, simplement en changeant le liquide physiologique dans lequel il était trempé. Cela lui valut le prix Nobel de médecine. Aujourd'hui, sa célèbre phrase est reprise par tous les naturopathes, « le microbe n'est rien, le terrain est tout ».

Mais qu'entendons-nous par terrain ? Une première approche, la plus commune, se concentre sur le « terrain physiologique » en essayant de purifier le corps de ses toxines par des conseils alimentaires, des drainages à l'aide de plantes et des exercices physiques. Une deuxième approche, dite « rénovée », amène la notion de terrain à une dimension plus causale : la sphère psychoémotionnelle. Cette deuxième dimension du terrain influence notre « façon de vivre » les évènements de notre vie.

C'est en donnant au terrain ces deux « dimensions » que nous répondons à la définition de la santé donnée par l'OMS.

L'hérédité, l'éducation, les conditionnements et formatages, tous ont une part active dans la notion de terrain, à la fois au niveau physiologique et psychoémotionnel. Mais tout ne peut et ne doit être mis indéfiniment sur le « dos » de causes extérieures comme nos parents, nos instituteurs ou nos précepteurs. Encore moins sur celui de nos hommes politiques, de la société, du mauvais temps ou de la pollution etc.

Il nous reste une autre dimension à explorer, et qui concerne le « regard » que nous portons sur les choses. Notre façon de percevoir va assurément modifier « l'impact » d'un évènement sur notre être tout entier. Et il en va de même pour la plupart des évènements que l'on va être amenés à vivre. Ce petit « espace » de liberté peut paraître dérisoire, mais « décider » d'« accueillir » ou de « refuser » ce qui se passe, est décisif dans les « effets secondaires » que cet évènement va déclencher ou pas sur notre être, et par conséquent, sur notre santé, notre physiologie, notre énergie et notre moral.

Il y a tellement de façons de prendre les choses qui nous arrivent, autant choisir celles qui vont dans le sens de notre bonheur !

L'amour au cœur du soin

C'est donc dans cette approche holistique que le praticien naturopathe va aborder la personne qui pose sur la table du cabinet, pèle-mêle, la totalité de son « sac de souffrances » ou de mal-être. Alors que la plupart des « acteurs de la santé » vont essayer de « résoudre », soulager, soigner, traiter, le praticien holistique va avant tout écouter avec bienveillance la personne, observer comment elle vit et comment elle peut aborder d'une façon différente et constructive ce qui semble s'abattre sur elle.

Afin de bien connaître ce métier, voyons comment se passe une consultation. Notons qu'une visite chez le Naturopathe ne dure jamais moins d'une heure, comme chez l'ostéopathe.

Le temps accordé aux autres est devenu aujourd'hui la valeur la plus précieuse. Elle se raréfie autant que l'air pur, et pour le praticien, il est indispensable pour bien comprendre celui qu'il va accompagner jusqu'à l'autonomie.

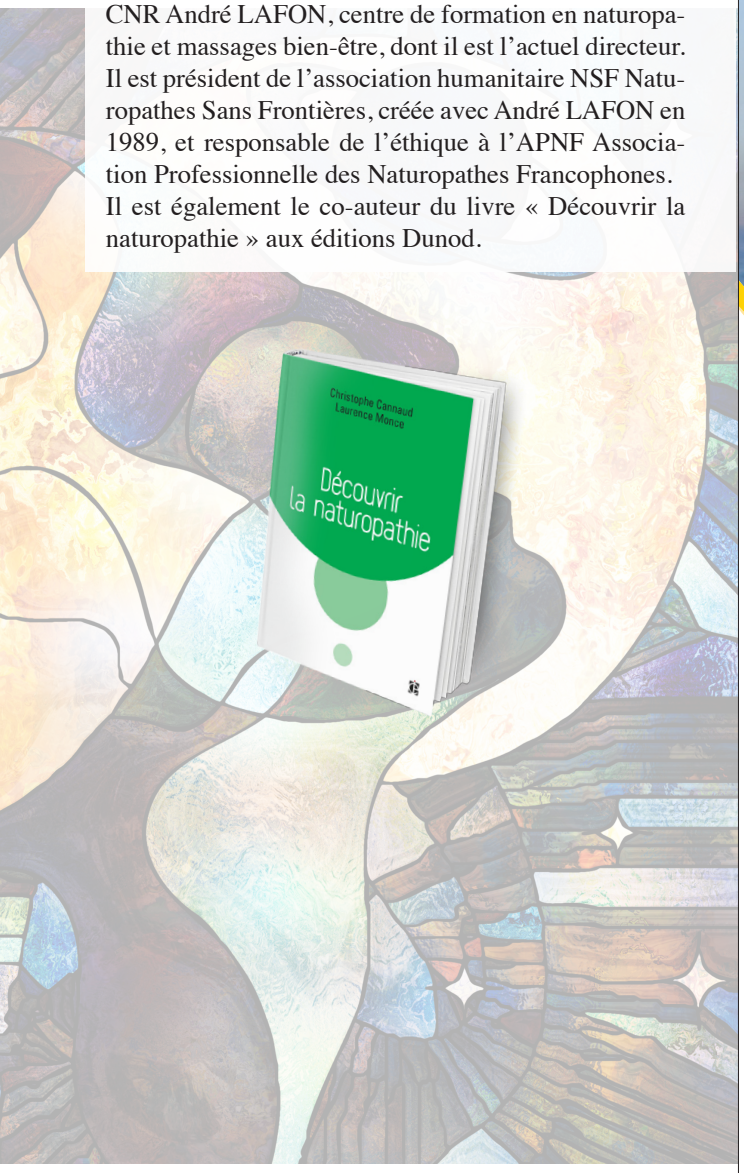
Après avoir écouté la personne, le naturopathe réalise différents bilans dans le but de l'orienter sur des caractéristiques personnelles et un ensemble de tendances qui vont définir son « terrain ». Ensuite, il va proposer la mise en place de « cures naturopathiques ». Celles-ci n'ont rien avoir avec le thermalisme mais représentent davantage des phases « successives » et chronologiques pour assurer la réussite de l'accompagnement. La première phase est dite de « préparation » où la notion de bilans, de causalité et d'évaluation de la force vitale est prépondérante. Puis vient une phase de drainage où, en utilisant la force vitale de l'individu, le travail se concentre sur l'élimination des toxines. Enfin lors de la troisième phase dite de « revitalisation », tout est mis en œuvre pour régénérer la personne. Chaque phase dure environ 1 mois, mais cela dépend de chaque individu.

Les différentes étapes font appel à un ensemble de « techniques naturelles » utilisées parfois par des praticiens spécialisés comme la panacée pour « traiter » certains troubles. Mais comme le naturopathe ne s'intéresse pas à la résolution des troubles par l'extinction de leurs symptômes mais au contraire par la suppression de leurs causalités, il reste vigilant vis-à-vis des techniques naturelles utilisées comme « thérapies ». Ces techniques naturelles sont plutôt utilisées comme des « outils » qui vont servir la force vitale qui circule en chacun de nous. On compte les aliments, les plantes, les exercices, l'air, l'eau, les massages bien-être, les techniques réflexes, le magnétisme, les rayons et couleurs naturels et la psychologie.

Il existe aujourd'hui diverses écoles de formation pour devenir naturopathe professionnel. Nous ne pouvons que nous réjouir de toutes ces différences, car elles constituent, par leurs diversités, une véritable mosaïque dans laquelle chacun a la possibilité de choisir celle qui lui correspond au mieux.

La base fondamentale de toute formation reste l'amour de son prochain et le désir de soulager ses souffrances.

Naturopathe formé à l'école Marchesseau dans les années 80, Christophe CANNAUD est co-fondateur du CNR André LAFON, centre de formation en naturopathie et massages bien-être, dont il est l'actuel directeur. Il est président de l'association humanitaire NSF Naturopathes Sans Frontières, créée avec André LAFON en 1989, et responsable de l'éthique à l'APNF Association Professionnelle des Naturopathes Francophones. Il est également le co-auteur du livre « Découvrir la naturopathie » aux éditions Dunod.



Contact : Christophe CANNAUD
Naturopathe Iridologue
Directeur du Collège de Naturopathie Rénovée André Lafon
Président de l'Association humanitaire « Naturopathes Sans Frontières »
97 Rue Thiers 17300 ROCHEFORT /MER
Tél : 05 46 99 97 64
Mail : cnr@naturopathie.com
Site www.naturopathie.com

synergia®
Laboratoire de médecine nutritionnelle

D-Stress®

Pour réduire votre fatigue et mieux résister au stress.

N°1 SUR LE MARCHÉ DU Stress

APC_DSTRESS_SYNERGIA® 2018 - ©ISTOCK.FR

D-Stress®, votre allié contre le Stress

Le stress incessant de la vie quotidienne altère le métabolisme énergétique, l'équilibre du système nerveux et les fonctions psychologiques, occasionnant un état de fatigue physique et intellectuel. Retrouvez la sérénité avec D-Stress® !
D-Stress® agit rapidement, sans accoutumance. Il est disponible en **comprimés** ou en **sachets ultra-concentrés** avec D-Stress® Booster.

Dosage recommandé : 3 à 6 comprimés de D-Stress® dans la journée, à moduler selon les besoins, ou 1 sachet de D-Stress® Booster le matin au petit-déjeuner.
En cas d'urgence, 1 sachet de D-Stress® Booster ou 4 comprimés de D-Stress® en une prise, pour une amélioration en 30 minutes.

L'acide pantothénique (Vitamine 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.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN
D-Stress® 80 comprimés, code ACL 764 19 43.
D-Stress® Booster 20 sachets, code ACL 513 68 79.
INFORMATION CONSOMMATEUR AU 04 77 42 30 10
Visitez www.synergiashop.com. Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

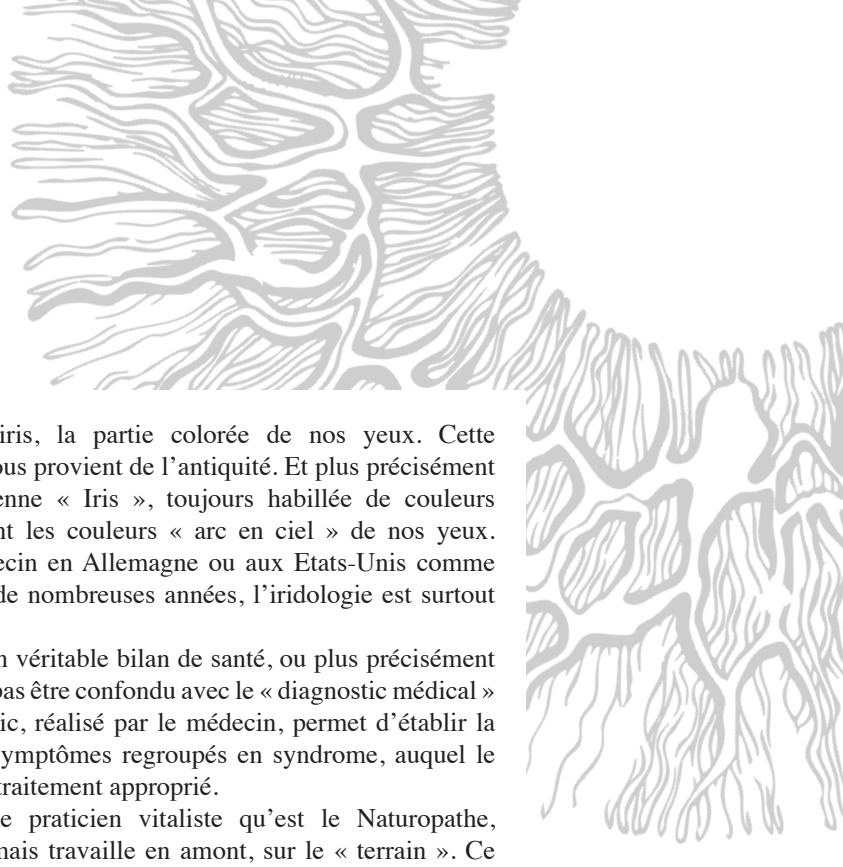
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Distribué par Cosmetiques de France

Les secrets de l'iris

Il est difficile de trouver un bilan permettant de connaître l'ensemble de ce que l'on est, en tant qu'être humain. Le bilan iridologique est l'un des rares bilans de santé complet, qui permet d'aborder la personne de façon holistique, afin de découvrir un ensemble de caractéristiques de notre organisme, dans son hérédité, ses toxines, ses carences mais aussi son profil psychoémotionnel et la tendance générale de notre vitalité. Bien réalisé, il constitue un véritable outil préventif permettant de déterminer, bien longtemps à l'avance, les risques d'évolution vers de nombreuses maladies. C'est l'outil « préféré » des naturopathes mais aussi celui de certains médecins soucieux d'une « santé préventive ».

Christophe CANNAUD



L'iridologie étudie l'iris, la partie colorée de nos yeux. Cette appellation « iris » nous provient de l'antiquité. Et plus précisément de la déesse égyptienne « Iris », toujours habillée de couleurs chatoyantes, rappelant les couleurs « arc en ciel » de nos yeux. Souvent pratiquée par le médecin en Allemagne ou aux Etats-Unis comme un outil de diagnostic depuis de nombreuses années, l'iridologie est surtout utilisée par le Naturopathe.

L'iridologie permet d'établir un véritable bilan de santé, ou plus précisément « bilan de terrain », qui ne doit pas être confondu avec le « diagnostic médical » habituel. En effet, un diagnostic, réalisé par le médecin, permet d'établir la liste d'un certain nombre de symptômes regroupés en syndrome, auquel le praticien fera correspondre un traitement approprié.

Contrairement au médecin, le praticien vitaliste qu'est le Naturopathe, n'intervient pas à ce niveau, mais travaille en amont, sur le « terrain ». Ce fameux terrain qui, pour lui, « est tout » alors que pour le médecin, seul le « symptôme » est important. Les deux spécialistes travaillent (ou sont invités à le faire) ainsi dans une complémentarité parfaite.

L'iridologie va donc être envisagée, comme tous les autres bilans utilisés par le Naturopathe (morphopsychologie, bilan énergétique Kirlian, pouls chinois, bilan psychoémotionnel avec les fleurs de Bach...etc.), comme un moyen d'investigation qui va nous « parler » du terrain de la personne, avec un certain nombre de caractéristiques et de prédispositions. Ces prédispositions sont liées à deux grands facteurs : l'hérédité dite « génétique » et l'hérédité dite « acquise ». L'hérédité génétique est celle qui nous est transmise, avant la naissance, par nos parents, selon leurs propres constitutions, avec leurs forces et leurs faiblesses. Elle détermine, entre autres, la couleur des yeux. L'hérédité acquise est celle qui est liée à nos habitudes de vie (alimentation, activités) mais aussi maladies, accidents, et tous les éléments rencontrés depuis notre naissance, y compris les « bonnes choses » arrivant comme des « bonus ». Les bilans utilisés par la naturopathie ne font pas seulement le tour de ce qui, à priori, constituerait une faiblesse, mais tient compte aussi des forces et avantages de notre constitution (merci maman, merci papa...).

L'ensemble de ces indices permet au praticien de mieux connaitre la personne. Mais cela permet également à la personne de mieux se cerner et se connaitre elle-même, afin de s'appuyer sur ses prédispositions positives et de réduire, voire prévenir, ses éléments négatifs.

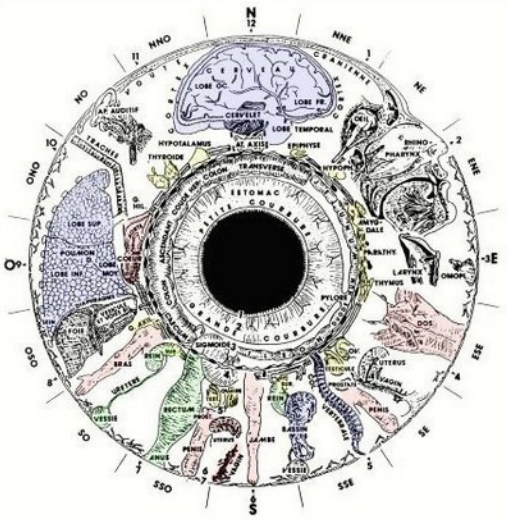
« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers le les Dieux » disait la sagesse antique. L'une des particularités de l'iridologie est, en effet, de détecter, avant même que les maladies n'arrivent, un terrain qui prédisposerait à leur apparition. On appelle ça « la prévention » ou le « bilan préventif » si cher au naturopathe.

Un indicateur d'informations complexes et complètes du corps

L'anatomie du corps humain nous apprend que les yeux sont une extériorisation de notre cerveau. C'est pourquoi leur greffe est encore « impossible » à cause des trop nombreuses connections existantes avec le cerveau (réseau de neurones passant par le nerf optique). C'est aussi pour cette raison que les yeux sont si « contenants » d'informations complexes et complètes provenant du corps. Le cerveau étant lui-même la « plateforme centrale » regroupant l'ensemble de ce qui se passe dans notre organisme. Sans s'étendre ici sur les nombreuses recherches réalisées par d'éminents neurophysiologistes sur les relations du système nerveux (notamment végétatif) entre le cerveau et l'iris, (cf travaux du Dr Bourdiol), on partira du principe que ce bilan s'associe à ce que l'on appelle globalement « les méthodes réflexes » ou « méthodes de réflexologie ».

Ces méthodes connues, comme la réflexologie plantaire, l'auriculothérapie, la sympathicothérapie, et même le shiatsu japonais ou l'acupuncture chinoise, partent du principe que tout est lié, non seulement au niveau énergétique (système des méridiens ou des plexus énergétiques) mais aussi au niveau nerveux (système nerveux autonome ou neurovégétatif, incluant le système orthosympathique - défini comme « yang » en médecine chinoise : c'est le dynamisant ou l'accélérateur - et son opposé et complémentaire, le système parasympathique - défini comme « yin » : c'est l'inhibiteur ou le frénateur). Ainsi, tout notre corps est régulé par ces deux systèmes antagonistes et complémentaires, afin de réaliser de nombreuses tâches « inconscientes » de notre vie quotidienne, comme la digestion, l'adaptation vasculaire, la régulation thermique, l'élimination...etc. De nombreuses parties du corps (appelées encore « plages réflexes ») sont continuellement en contact avec ce qui se passe au niveau organique, et ceci par l'intermédiaire de ce système nerveux autonome. L'iris, comme les autres « plages réflexes » en fait partie. De ce fait, c'est une lecture véritablement dynamique qui va pouvoir se faire en étudiant, au niveau de « ces plages réflexes », ce qui se passe dans les régions les plus insondables et invisibles de notre physiologie interne.

Il existe deux grands types d'informations que le praticien va pouvoir récolter au niveau des iris : les premières sont liées aux couleurs iriennes, les secondes aux différents signes marqués sur l'iris.



Topographie irienne (iris droit).
1 : cercle du métabolisme et du système nerveux parasympathique.
2 : zone gastrique.
3 : zone entérocolique.
Entre 3 et 4 : angle de Fuchs. Parcours du système nerveux orthosympathique.

La beauté des pigments

La couleur même des yeux n'est pas importante. Il ne s'agit que d'hérédité souvent liée à des conditions géographiques, comme pour la couleur de la peau, afin de réaliser l'adaptation nécessaire, notamment à l'ensoleillement. Comme la mélanine de la peau, les iris contiennent également ces pigments qui sont plus présents dans les iris bruns des populations vivant dans les pays ensoleillés. On appelle cela les cellules « chromatophores » remplies de pigments. Vous apprendrez que les iris marron sont en fait des iris bleus recouverts de pigments, comme un beau velours posé sur l'Océan Indien. Mais même ces couleurs dites « de base » sont rarement pures. En effet, si on regarde l'iris de plus prêt, on s'aperçoit que de nombreuses autres pigments viennent lui donner des tonalités parfois étonnantes. Ainsi, entre les iris marrons dits « hématogènes pigmentaires », les iris bleus appelés « lymphatiques fibrillaires, ou les iris mixtes ou verts, on observe un chapelé infini de couleurs qui viennent perler, comme de petites taches supplémentaires ou des décolorations variées, les couleurs de base de l'iris de naissance. Pour l'iridologue, ces couleurs sont en relation avec la toxémie de l'organisme. Sans trop entrer dans les détails, notons ici que la décoloration correspond généralement à une acidification générale du terrain (iris bleus ou marrons devenant clairs) et qu'au contraire les iris qui foncent correspondent à des surcharges dites « colloïdales » (graisses et sucres excès). Les autres couleurs apparaissant sous forme de taches sont analysées selon leurs différentes tonalités en relation soit avec des toxines précises, soit avec parfois, l'excès de certains médicaments.

Les décolorations peuvent être liées à des carences qu'il est intéressant de connaitre pour aider, par exemple, à la prise de compléments nutritionnels précis.

Enfin, plus la couleur est pure et homogène, moins il existe de toxines ou de carences dans l'organisme.

Une cartographie dédiée

Si les colorations sont en relation avec des toxines ou des carences, les signes qui apparaissent dans l'iris sont en relation avec le « fonctionnement » des organes. Ces signes se présentent comme de petites cryptes ou « vacuoles » rappelant l'image de petites barques disposées en « rayons ». Mais pour leur donner une signification en relation avec un organe, l'iridologue s'appuie sur une « cartographie » comme dans toutes les techniques de réflexologie.

Ainsi, et ceci grâce aux plexus du système nerveux végétatifs répartis sur l'ensemble de la trame des deux iris, la localisation d'un signe est en relation directe avec un organe particulier. Il devient alors possible d'établir une relation précise avec chaque signe et l'atteinte possible d'une faiblesse organique.

L'iridologie n'est pas une méthode pour prédire l'avenir ou gagner au loto. Si on vous propose ce genre d'approche, rebroussez chemin. Ce que le praticien va rechercher, à l'aide de l'interprétation des couleurs et des signes, ce sont les indices qui sont en relation avec son métier de naturopathe, c'est à dire les fameux « indices de vitalité ». Il y en existe trois : la force vitale, la toxémie et l'élimination (par le biais des émonctoires).

On peut consulter un iridologue pour réaliser un bilan complet de ses prédispositions, de ses toxines de ses carences, de sa vitalité et des risques de développer des pathologies, bien avant qu'elles n'apparaissent, justement à cause de ce terrain héréditaire qui « prédispose » à l'apparition de certains troubles. C'est le premier pas à entreprendre pour commencer une remise en forme globale chez un naturopathe, voire un médecin ou tout autre praticien de santé qui utiliserait cette méthode de bilan. Notez bien que l'on ne « soigne pas » avec l'iridologie. C'est seulement après ce bilan que le praticien propose des protocoles adaptés pour améliorer son terrain et son hygiène de vie.

Plus d'informations :

Où trouver un iridologue compétant ? L'association professionnelle des Naturopathes Francophones APNF permet de trouver un praticien certifié d'une grande école : www.apnfma.org

Comment se former à l'iridologie? Le CNR André LAFON vous permet de vous former à l'iridologie en l'associant habituellement à la formation de naturopathe ou, si vous êtes déjà praticiens ou médecins, le CNR permet de réaliser un bilan complet de ses consultants afin de compléter les approches habituelles de bilan.

Contacts : CNR LA REUNION, Lise THIAW KINE
65, Rue Emile GRIMAUD, 97490 SAINTE-CLOTILDE
CNR LA REUNION, Lise THIAW KINE
65, Rue Emile GRIMAUD, 97490 SAINTE-CLOTILDE
Téléphone : 06.92.70.88.88
E mail : hedcnr@wanadoo.fr Site : www.cnrhed.net

Contacts : Christophe CANNAUD
Naturopathe Iridologue
Directeur du Collège de Naturopathie Rénovée André Lafon
Président de l'Association humanitaire « Naturopathes Sans Frontières »
97 Rue Thiers 17300 ROCHEFORT /MER
Tél : 05 46 99 97 64
Mail : cnr@naturopathie.com
Site www.naturopathie.com

CENTRE DE FORMATION JURIDIQUE

JURIS PRÉPA RÉUNION

Etablissement d'enseignement supérieur privé, spécialisé dans les examens et concours juridiques

Une préparation d'excellence pour réussir brillamment
VOS EXAMENS et **CONCOURS** !

CURSUS DROIT : LICENCE 1 & 2 // Préparation au CRFPA *(Centre Régional de la Formation Professionnelle des Avocats)*

SCIENCES PO : Préparation intensive au concours.

DSCG : Diplôme Supérieur de Comptabilité et de Gestion.

TOUTE FORMATION PROFESSIONNELLE JURIDIQUE.

CENTRE DE FORMATION JURIDIQUE JURIS PRÉPA RÉUNION

28 E, AVENUE MARCEL HOARAU- 97490 SAINTE-CLOTILDE (à 400m de l'Université)

02 62 37 19 97 • 06 92 67 86 47 // secretariat.jurisprepa@orange.fr • www.acjr-re.fr

JURIS PREPA RÉUNION

Le hasard ne favorise que

Doté d'un concept original marqué par un rapport privilégié avec vos enseignants, le Centre Juris'Prépa Réunion, dans son objectif d'excellence, aura pour ambition de vous accompagner tout au long de vos études ou de votre formation par le biais d'un enseignement innovant pédagogiquement afin d'optimiser vos chances de réussite à vos différents examens et concours. Les intervenants, de très haut niveau (Agrégés de droit, Docteurs en droit, Maîtres de conférences, Magistrats, Avocats, etc.) ont été choisis pour leurs qualités pédagogiques et relationnelles, leur parcours, leur implication et leur disponibilité. Leur savoir-faire et leur professionnalisme sont, en général, l'une des raisons de notre taux de réussite exceptionnel d'année en année.

NOS PRINCIPAUX ATOUTS QUI FONT TOUTE LA DIFFÉRENCE !

Une préparation spécifique de qualité.

Méthode de travail adapté à chaque personne, suivi personnalisé, contact direct et personnel avec les enseignants, plateforme e-learning (à compter de septembre 2018).

Une préparation intensive avec un effectif réduit.

Une évaluation régulière grâce à des galops d'essai propres au référentiel imposé, une intensification des cours avant les examens et concours, une quinzaine de personnes au maximum afin de permettre aux enseignants de suivre leur évolution à tous les instants.

Un planning aménagé

en fonction des horaires de la faculté ou de l'entreprise (dans le cadre de la formation professionnelle).

Juris Prépa Réunion tient systématiquement compte des contraintes de la Faculté et de l'entreprise pour le planning d'intervention.

Des conditions de travail optimales

Nos locaux, situés sur 3 niveaux et d'une superficie de 1100 m2, sont entièrement climatisés, sécurisés, et intégralement équipés en fibre optique pour une connexion Internet performante.

3 amphithéâtres, 16 salles d'études, 1 cafétéria ainsi qu'un espace détente de 122 m2 contribueront à votre réussite du fait d'un confort de travail exceptionnel.

une structure d'avant-garde !

les esprits préparés - Louis Pasteur -

LA PREPARATION AU CRFPA : LE BARREAU À VOTRE PORTÉE !

L'EXAMEN DU CRFPA (Centre Régional de la Formation Professionnel des Avocats) est une étape cruciale dans le parcours des étudiants en droit souhaitant devenir Avocat. Parce qu'il a lieu après 4 ou 5 années d'étude et parce qu'il offre la chance d'accéder à la profession d'Avocat, le CRFPA est un examen exigeant qui nécessite une préparation approfondie et adaptée à l'importante réforme de 2016.

Juris Prépa Réunion propose pour cela une préparation intense ouverte aux étudiants mais aussi aux salariés titulaires, a minima, d'un Master 1 de Droit.
En fait, cet examen «s'apparente» à un concours puisque, en moyenne, il élimine 4 candidats sur 5 !

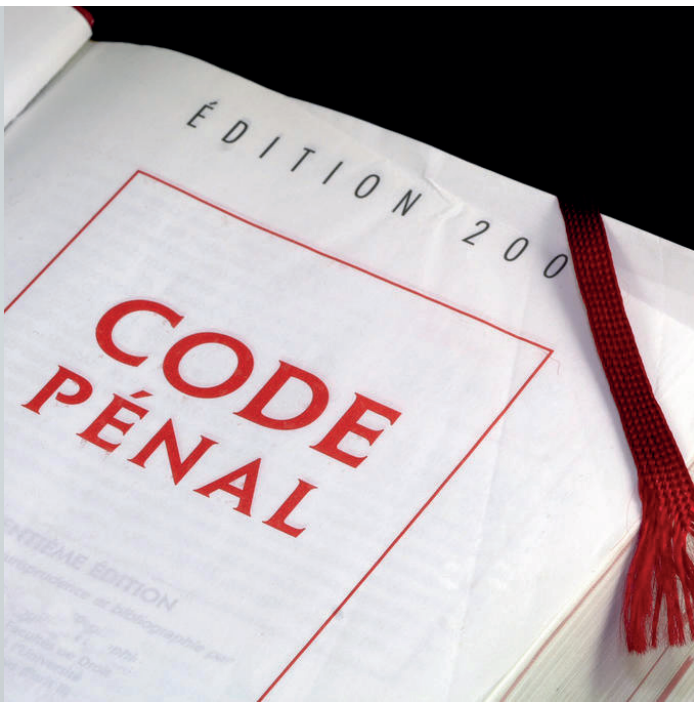
Grâce à la pluralité des formules proposées (accompagnement tout au long de l'année, formule intensive sur 2 mois, préparation uniquement à l'épreuve tant redoutée du Grand Oral, séances de mises à jour en obligations et procédures, etc.), le «training» offert par Juris Prépa Réunion augmentera considérablement vos chances d'admission au CRFPA.

LE PROGRAMME ADAPTÉ À LA RÉFORME DU CRFPA

La réforme de l'examen induit un élargissement des connaissances à maîtriser, mais aussi et surtout une meilleure capacité à mobiliser ses connaissances dans un objectif pratique. Aujourd'hui, il est évident que compte tenu de l'importante réforme de 2016, une préparation sérieuse et efficace s'impose plus que jamais.

Notre PRÉPA intensive, en répondant à ces exigences, vous permet de préparer cet examen le plus efficacement possible.

PRÉ REQUIS
▪ Excellent dossier universitaire ▪ Bonne culture générale
▪ Esprit d'analyse et de synthèse ▪ Importante capacité de travail



LES AUTRES FORMATIONS DISPENSÉES.

PRÉPARATION INTENSIVE AU CONCOURS DE SCIENCES PO.

Avec moins de 10% des candidats reçus chaque année, le concours est très sélectif !
Il n'existe pas de profil type décrivant les étudiants de Sciences Po mais une solide culture générale, une ouverture au monde et une aisance en langue étrangère sont leur socle commun.
Fort de son expérience dans la préparation aux concours les plus exigeants, le Centre de Formation Juris Prépa Réunion a acquis un savoir-faire méthodologique que son équipe pédagogique expérimentée saura vous transmettre.
Nous vous proposons une préparation exigeante et adaptée à ce concours. Pour les élèves de Terminale, notre formation s'articule autour de deux stages intensifs qui peuvent être complémentaires ou pris de manière indépendante. Ils permettent d'appréhender le contenu des différentes matières des concours, de passer un ou plusieurs concours blancs et d'acquérir la méthodologie des épreuves.
Tout au long de votre formation et en fonction de la préparation que vous choisissez, vous bénéficiez d'un coaching adapté à vos attentes, des cours de méthodologie pour aborder efficacement chaque épreuve, des documents pédagogiques (bibliographies, fiches de synthèse ou de cours..) et des concours blancs notés et classés dans les conditions réelles des concours pour évaluer votre progression.

LE DIPLÔME SUPÉRIEUR DE COMPTABILITÉ ET DE GESTION (DSCG)

pour les étudiants titulaires d'un DCG ou d'un diplôme équivalent, ainsi que pour les salariés d'entreprise et des cabinets comptables.

LES FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Droit de la santé, droit du travail, droit des contrats, droit des sociétés, droit fiscal. (Nous consulter pour les formations en cours).

Soyez Maître de votre destin !

CENTRE DE FORMATION JURIDIQUE **JURIS PRÉPA RÉUNION**
28 E, AVENUE MARCEL HOARAU- 97490 SAINTE-CLOTILDE (à 400m de l'Université)
02 62 37 19 97 • 06 92 67 86 47 // secretariat.jurisprepa@orange.fr • www.acjr-re.fr

Le cholestérol n'est pas un poison

Diabolisé depuis plus de 60 ans, le cholestérol est pourtant produit par notre foie. Faut-il en avoir peur ? Ou faut-il plutôt craindre les statines censées le faire baisser ? Le Dr Jean-Paul Curtay, médecin de renommée internationale et l'un des pionniers en nutrithérapie répond à ces questions.

« Les résultats attendus par les statines ne sont pas au rendez-vous ! Pire, elles interfèrent avec la plupart des voies vitales pour l'organisme et entraînent une multitude d'effets secondaires indésirables affectant les muscles, le cerveau, le foie, la sexualité, augmentant le risque de diabète… », alerte le Dr Jean-Paul Curtay, spécialiste en nutrithérapie.

L'obligation de publication des laboratoires pharmaceutiques de toutes les études cliniques et leur réexamen ont révélé la vérité sur les effets des statines, longtemps passée sous silence. Ces médicaments rapportent un profit faramineux à l'industrie pharmaceutique, soit plus de 130 milliards de dollars rien que pour le Lipidor (l'un des médicaments à base de statines commercialisé en France sous le nom de Tahor), depuis son lancement en 1997.

Au milieu du XVIII ème siècle, les pathologistes ont observé la présence de cholestérol dans les parois d'artères épaissies et inflammatoires atteintes d'athérome, comme dans l'infarctus et les accidents vasculaires cérébraux.

« C'est aux Russes Anitschkow et Chalatow que l'on attribue l'hypothèse que le cholestérol est impliqué dans le processus d'athérome. C'est donc là que débute le grand malentendu sur le cholestérol ! », révèle le spécialiste. En 1956, l'épidémiologiste américain Ancel Keys publie « L'étude des sept pays » (Grèce, États-Unis, Italie, Finlande, Yougoslavie, Pays-Bas et Japon). Cette étude montre une corrélation entre la quantité de graisses consommées et la mortalité cardiovasculaire. Sauf qu'Ancel Keys n'a sélectionné que les pays qui validaient son hypothèse.

Même si d'autres scientifiques présentent à l'époque des études contradictoires. Elles sont aussitôt blackboulées par la communauté scientifique.

En 1948, une étude de long terme (poursuivie de nos jours) est menée sur les facteurs de risques cardiovasculaires dans une petite ville américaine proche de Harvard. Elle met en évidence entre 1957 et 1971 l'importance de l'hypertension artérielle dans les risques d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral.

« En 1974, cette étude met en avant le diabète comme facteur de risque. Et en 1977, le cholestérol. Mais l'étude souligne aussi l'effet protecteur d'un taux plus élevé de cholestérol HDL (pour High Density Lipoprotein : lipoprotéines de haute densité), une nuance pourtant longtemps négligée. L'industrie pharmaceutique, et à sa suite les autorités de santé publique, retiennent uniquement que :

- L'athérosclérose est due à une accumulation de cholestérol dans les parois artérielles.
- Il faut doser le cholestérol total.
- Il faut faire baisser s'il est élevé.

Le malentendu est donc établi, le cholestérol est l'ennemi de notre santé.

Et pour le faire baisser, l'industrie pharmaceutique met sur le marché de nouveaux médicaments et l'industrie agroalimentaire lance ses premiers produits ultra transformés – « pour protéger le cœur » comme les margarines végétales, qui contiennent des graisses trans, aux effets plus nocifs encore que les graisses saturées !

En 1980, les laboratoires font la promotion des statines.

C'est en 1973 que des chercheurs japonais essayant de créer un nouvel antibiotique inventent par hasard cette famille de médicaments hypolipémiants qui va assurer un si brillant avenir à l'industrie pharmaceutique.

« Un « succès » rebaptisé par Michel de Lorgeril, cardiologue, chercheur au CNRS, le « cholestérol délirium ». Un délire qui, hélas, affecte encore aujourd'hui la grosse majorité des cardiologues, des médecins et même des autorités de santé publique, qui ont été manipulées de façon extrêmement efficace par l'industrie du médicament.

Ces toutes dernières années cependant, suite au courage de quelques lanceurs d'alerte aux États-Unis et en Europe, le dogme intouchable qui a dominé depuis trente ans commence enfin à être discuté sur « pièces à conviction », déclare Jean-Paul Curtay.

Un composant vital de l'organisme

Nous consommons chaque jour entre 250 et 300 mg de cholestérol, mais nos cellules en fabriquent quotidiennement 1 gramme de plus.

Nous sommes composés d'environ 100 000 milliards de cellules. Chacune d'entre elle est composée de lipides. Et le cholestérol constitue un élément vital des membranes cellulaires.

Il joue un rôle fondamental dans :

- leur stabilité ;
- leur fluidité ;
- les radeaux cellulaires, fichées dans la membrane servent d'ancrage aux protéines.

Par exemple le récepteur à l'insuline doit être ancré sur un radeau pour être actif.

Or, les radeaux cellulaires se révèlent être de trois à cinq fois plus riches en cholestérol que le reste de la membrane.

« Lorsqu'on fait baisser le cholestérol, la quantité de récepteurs à l'insuline capables de fonctionner chute, cela favorise l'intolérance au glucose, le prédiabète, puis le diabète. C'est pourquoi les études montrent sans conteste que les statines augmentent les risques de diabète, lui-même un facteur de risque cardiovasculaire, mais aussi d'immunodépression, de vieillissement accéléré et même de cancers ! », révèle le nutrithérapeute.

Et que risque-t-il de se passer si les récepteurs aux neurotransmetteurs du cerveau (constitués de cholestérol) qui nous permettent d'être attentifs, de mémoriser, sont moins actifs ?

Les capacités de mémorisation déclinent. C'est exactement ce que l'on constate chez bon nombre de consommateurs de statines. Mais ce ne sont que deux exemples nous explique le médecin.

Faire baisser le cholestérol peut altérer les capacités de la plupart des fonctions des membranes cellulaires, que ce soit les transports de nutriments ou la communication entre organes. Au total, faire baisser le cholestérol a un effet réducteur des capacités intellectuelles à tous les niveaux.

Ce même genre d'interférences avec les mécanismes fondamentaux du fonctionnement cellulaire ne concerne pas que le cerveau. Il concerne toutes les cellules, donc tous les organes et toutes les fonctions : les sécrétions hormonales, les défenses anti-infectieuses, l'élimination de nombreux déchets, la mise en place autour des cellules des matrices qui constituent le tissu conjonctif…

Par ailleurs, le cholestérol est lui-même transformé dans des molécules d'une importance capitale comme le coenzyme Q10 (une molécule vitale qui sert à transporter les électrons dans les mitochondries, lieux de respiration cellulaire où le glucose est converti en molécule énergétique, l'ATP) et la DHEA, précurseur « unisexe » des hormones sexuelles, androgènes et œstrogènes, hormone anti-âge montrée par le Pr Etienne-Émile Beaulieu.

Vous l'aurez compris, le cholestérol est un acide gras fondamental pour toutes nos fonctions.

Par conséquent, le faire baisser par le biais de médicaments n'est pas sans conséquences sur la santé.

Le véritable effet des statines

Les études (incluant toutes les études scientifiques négatives qui n'avaient pas été publiées) sur les effets des statines, qu'elles soient utilisées en prévention ou en traitement, ne montrent aucune efficacité.

Des chercheurs de l'université de Cambridge ont analysé les résultats de 11 essais cliniques randomisés portant sur 65 229 personnes dont le risque cardiovasculaire était modéré à élevé.

Résultats : la prescription de ces médicaments ne diminue pas la mortalité.

Une autre méta-analyse de 4 essais cliniques contre placebo, soit 2344 patients au total, a mis en évidence qu'un traitement par statines, bien qu'il divise par deux le niveau de cholestérol sérique, ne ralentit pas plus qu'un placebo la progression du rétrécissement de l'aorte.

Et les quelques études positives observent que les résultats ne sont pas en rapport avec la baisse du cholestérol.

Cela implique que si les statines ont des effets positifs, c'est, contrairement au dogme dominant, par un autre mécanisme que la baisse du cholestérol.

Chez 1 702 hommes et femmes sans antécédents cardiovasculaires, et 1 182 patients ayant déjà des antécédents, la prise de statines pendant 24 semaines fait baisser de 16,9 % la protéine C-réactive (CRP), ce qui montre un effet anti-inflammatoire cohérent avec la physiopathologie, maintenant décryptée, de l'athérome.

Par ailleurs, le chef d'orchestre de l'inflammation – appelé NF kappa B – se révèle être aussi un dérivé du cholestérol.

Cela confirme ce que l'on sait pourtant depuis les années 1990 mais que l'on a tendance à oublier :
les pathologies cardiovasculaires sont avant tout inflammatoires.

Mais les effets anti-inflammatoires des statines sont faibles. Nous pouvons en obtenir de plus puissants, y compris capables de s'opposer à NF kappa B, par des moyens globaux et non médicamenteux et aux effets secondaires positifs, contrairement aux effets négatifs des statines.

Les bénéfices de ces médicaments apparaissent donc bien faibles. En revanche, les effets secondaires connus sont multiples :

- fatigue ;
- faiblesse musculaire ;
- douleurs musculaires, myopathie ;
- tendinites ;
- troubles digestifs fréquents ;
- céphalées, sensations vertigineuses ;
- insomnies ;
- altérations de la mémoire ;
- vision trouble, dysgueusie (perte du goût) ;
- éruptions cutanées ;
- augmentation des transaminases, enzymes du foie témoin d'une inflammation, rares hépatites ;
- diabète…

En ce qui concerne les troubles musculaires, les statines engendrent :

- un dysfonctionnement mitochondrial ;
- des myopathies ;
- des dépôts de lipides intramusculaires.

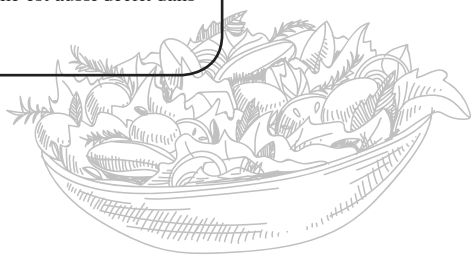
De nombreuses études confirment l'augmentation des diabètes sous statines.

Les règles d'or à respecter pour une bonne santé cardiovasculaire

- Ne pas fumer : une bouffée de cigarette contient 4 700 toxiques et un million de milliards de radicaux libres. Fumer un paquet de cigarettes par jour double le risque d'accident vasculaire cérébral, triple le risque de coronaropathie, quintuple le risque d'infarctus du myocarde et de mort subite chez les grands fumeurs inhalant la fumée. Mais fumer une seule cigarette par jour augmente déjà les mêmes risques de 40 %. Le tabagisme passif est aussi facteur de risque. Il augmente en moyenne le risque d'infarctus de 20 % et concerne les enfants qui ont été exposés via leurs parents ;
- Assainir son environnement ;
- Détoxifier les polluants que l'on ne peut éviter ;
- Ne pas être en surpoids, associé à la fois à de l'inflammation et à l'élévation d'autres facteurs de risques cardiovasculaires ;
- Ne pas devenir diabétique (en consommant surtout des produits végétaux et en évitant les produits industriels et l'excès de viandes) et si on l'est, pratiquer le maximum d'activités physiques, le meilleur hypoglycémiant, mais aussi, même si l'on n'est pas diabétique, éviter les montées excessives de glucose dans le sang à cause d'excès de sucres rapides ;
- Se protéger des autres causes d'inflammation, certaines étant liées à la qualité des repas, à l'excès de fer, à la flore intestinale, aux infections chroniques, au stress, à la dépression et à la sédentarité…

Par ailleurs, de nombreuses études mettent en évidence l'augmentation de l'espérance de vie et une forte diminution de la fréquence des maladies cardiovasculaires, du surpoids, du diabète, des cancers, etc., dans deux régimes alimentaires particuliers : le modèle méditerranéen et le modèle Okinawa.

Le docteur Curtay présente d'ailleurs le programme Okinawa (le lien : http://www.parcours-okinawa.fr/). Il s'agit d'un parcours de formation et coaching en ligne unique en Europe. Pendant 9 mois, à raison de 5 jours par semaines, le Docteur Jean Paul Curtay vous accompagne en vidéo afin d'optimiser votre santé au quotidien. Ce programme est aussi décrit dans le livre Okinawa, un programme global pour mieux vivre, 2ème édition, Anne Carrière.



À voir : Arte a diffusé un excellent reportage « Cholestérol, le grand bluff » sur le mythe lié au cholestérol, en octobre 2016. Vous pouvez encore le visionner sur YouTube.

«Est-ce que tu donnes pour les vacances ? Moi je n'ai pas changé d'adresse».

ALORS, RENDEZ-VOUS SUR UNE COLLECTE DE SANG

A la Réunion, chaque année, les besoins sont constants, 30 000 dons de sang sont nécessaires pour soigner près de 10 000 patients. Certains souffrent d'une maladie du sang (drépanocytose, thalassémie,...) d'une maladie du système immunitaire, ou encore de cancers (leucémie), nécessitant des transfusions sanguines régulières ou des médicaments dérivés du sang. D'autres ont un besoin plus ponctuel mais immédiatement vital (hémorragie au cours d'un accouchement, d'une opération chirurgicale, victimes d'accidents,...).
Aujourd'hui, il n'existe pas de produit capable de se substituer aux produits sanguins. Il est important de donner son sang de manière régulière et constante, d'autant que la durée de vie des produits sanguins est courte (5 jours pour les plaquettes et 42 jours pour les globules rouges).

TEMOIGNAGES

Yolaine. *J'ai 53 ans. Je donne mon sang parce que c'est une façon de participer pour aider les autres et surtout cette année plus particulièrement parce que mon mari a subi une grande opération. Il a dû avoir une nécessité de 5 poches de sang. S'il n'y avait pas d'autres qui l'avaient fait avant moi, ben... C'est la raison pour laquelle que je suis en train d'inciter tous les membres de ma famille à y participer.*

Dominique. *Bonjour, je donne mon sang simplement parce que je me dis que ça peut servir à quelqu'un, que ça peut rendre service à une personne qui peut en avoir besoin pour tout un tas de causes. Il n'y a pas d'événement particulier dans ma vie ou dans ma famille qui fait que j'ai eu cette envie mais je donne mon sang depuis peut-être 30 ou 40 ans et c'est quelque chose que j'ai toujours fait.*

Etienne. *Je donne mon sang car certaines personnes en ont besoin. Moi aujourd'hui ce n'est pas mon cas mais si demain je devais en avoir besoin j'apprécierai que quelqu'un ait fait ce geste.*

Alexia. *Je donne mon sang pour pourvoir aider les autres comme je le peux.*

PLANNING DES COLLECTES DE SANG - JUILLET 2018

LUNDI 2 JUILLET 2018	MAIRIE - SALLE POLYVALENTE	ST-DENIS	08H30-12H30
MARDI 3 JUILLET 2018	SALLE DES FETES	PLAINE DES PALMISTES	08H30-12H30
	MAIRIE ANNEXE	PONT-D'YVES	08H30-12H30
MERCREDI 4 JUILLET 2018	MAIRIE ANNEXE BERNICA	ST-PAUL	08H30-12H30
	KELONIA	ST-LEU	09H30-13H30
JEUDI 5 JUILLET 2018	MAIRIE ANNEXE	BERIVE	08H30-12H30
VENDREDI 6 JUILLET 2018	MAIRIE	ST-ANDRE	08H00-13H00
	MAIRIE ANNEXE	LIANES	08H30-12H30
SAMEDI 7 JUILLET 2018	EFS ST-DENIS - CHU F. GUYON	BELLEPIERRE ST-DENIS	08H00-13H00
	EFS ST-PIERRE	58 RUE SUFFREN ST-PIERRE	08H00-13H00
LUNDI 9 JUILLET 2018	CINEPALMES	STE-MARIE	12H00-17H00
MARDI 10 JUILLET 2018	JUMBO	ST-BENOIT	12H00-17H00
MERCREDI 11 JUILLET 2018	JUMBO	ST-BENOIT	09H30-13H30
	MAISON POUR TOUS	JEAN-PETIT	08H30-12H30
JEUDI 12 JUILLET 2018	MAIRIE	PETITE-ILE	08H30-12H30
VENDREDI 13 JUILLET 2018	BUT SAVANNA	ST-PAUL	09H00-14H00
LUNDI 16 JUILLET 2018	MAIRIE	ST-LOUIS	08H30-12H30
MARDI 17 JUILLET 2018	MAIRIE	PETITE ILE	08H30-12H30
	GIFI	ST-ANDRE	13H00-17H00
MERCREDI 18 JUILLET 2018	VILLAGE CORAIL	ST-GILLES-LES-BAINS	10H00-16H00
	SALLE MARIE THERESE VITRY	TROIS-BASSINS	08H30-12H30
JEUDI 19 JUILLET 2018	JUMBO	LE PORT	13H00-17H00
	MAIRIE ANNEXE	RIVIERE ST-LOUIS	08H30-12H30
VENDREDI 20 JUILLET 2018	JUMBO	LE PORT	13H00-17H00
	SALLE RAYMOND LAURET	14 KM LE TAMPON	08H30-12H30
SAMEDI 21 JUILLET 2018	JUMBO	LE PORT	09H00-15H00
LUNDI 23 JUILLET 2018	MAIRIE ANNEXE	TROIS-MARES	08H30-12H30
MARDI 24 JUILLET 2018	CARREFOUR GRAND NORD	STE-CLOTILDE	12H00-17H00
	MAIRIE	LE TAMPON	08H30-12H30
MERCREDI 25 JUILLET 2018	CARREFOUR GRAND NORD	STE-CLOTILDE	12H00-17H00
	MAIRIE	LE TAMPON	08H30-12H30
JEUDI 26 JUILLET 2018	CARREFOUR GRAND NORD	STE-CLOTILDE	12H00-17H00
	MAIRIE ANNEXE	RIVIERE ST-LOUIS	08H30-12H30
VENDREDI 27 JUILLET 2018	GAMM VERT	ST-PAUL	13H00-17H00
DIMANCHE 29 JUILLET 2018	CARREFOUR GRAND EST	STE-SUZANNE	08H30-13H30
LUNDI 30 JUILLET 2018	CARREFOUR GRAND EST	STE-SUZANNE	12H00-17H00
	CURE IMMACULEE CONCEPTION	LES AVIRONS	8H00-12H00
MARDI 31 JUILLET 2018	CINEMA SALLE HENRI MADORE	ST-PHILIPPE	08H30-12H30

PLANNING DES COLLECTES DE SANG - AOUT 2018

MERCREDI 1ER AOUT 2018	LEADER PRICE - LA SALINE LES BAINS	LA SALINE-LES-BAINS	09H00-17H00
JEUDI 2 AOÛT 2018	MAIRIE STE-ANNE	STE-ANNE	08H30-12H30
	AUCHAN	ST-PIERRE	13H00-17H00
VENDREDI 03 AOÛT 2018	ECOLE PRIMAIRE DU CENTRE	STE-ROSE	08H00-12H00
LUNDI 06 AOÛT 2018	MAIRIE BOIS-DE-NEFLES	ST-PAUL	08H30-12H30
MARDI 07 AOÛT 2018	MAIRIE LA POSSESSION	LA POSSESSION	08H30-12H30
MERCREDI 08 AOÛT 2018	MAISON DE QUARTIER - LE GUILLAUME	LE GUILLAUME	08H30-12H30
JEUDI 09 AOÛT 2018	ECOLE GRAND-ILET	SALAZIE	08H00-12H00
	LECLERC - LE TAMPON	LE TAMPON	12H00-17H00
VENDREDI 10 AOÛT 2018	LECLERC - LE TAMPON	LE TAMPON	12H00-17H00
SAMEDI 11 AOÛT 2018	EFS ST-DENIS CHU F. GUYON	ST-DENIS	08H00-13H00
	EFS ST-PIERRE	58 RUE SUFFREN - ST-PIERRE	08H00-13H00
LUNDI 13 AOÛT 2018	MAIRIE LA POSSESSION	LA POSSESSION	08H30-12H30
	JUMBO SCORE	ST-PIERRE	09H00-13H00
MARDI 14 AOÛT 2018	CASE ESE - LA MONTAGNE	ST-DENIS	08H30-12H30
JEUDI 16 AOÛT 2018	MAIRIE RIVIERE-DES-PLUIES	STE-MARIE	08H00-12H30
	MAIRIE CILAOS	CILAOS	08H30-12H30
LUNDI 20 AOÛT 2018	MAIRIE ST-GILLES-LES HAUTS	ST-GILLES-LES-HAUTS	08H30-12H30
	DECATHLON	ST-PIERRE	13H00-17H00
MARDI 21 AOÛT 2018	MAIRIE ST-GILLES-LES-HAUTS	ST-GILLES-LES-HAUTS	08H30-12H30
	SUPER U - ETANG-SALE-LES-BAINS	ETANG SALE-LES-BAINS	08H30-13H00
MERCREDI 22 AOÛT 2018	LECLERC LE PORTAIL	PITON ST-LEU	12H00-17H00
JEUDI 23 AOÛT 2018	SALLE DES FETES - STE-SUZANNE	STE-SUZANNE	8H30-13H00
	LECLERC LE PORTAIL	PITON ST-LEU	12H00-17H00
VENDREDI 24 AOÛT 2018	MAIRIE ST-ANDRE	ST-ANDRE	08H30-13H00
	LECLERC LE PORTAIL	PITON ST-LEU	12H00-17H00
LUNDI 27 AOÛT 2018	MAIRIE LE PORT	LE PORT	08H30-13H00
	AUCHAN ST-LOUIS	ST-LOUIS	12H00-17H00
MARDI 28 AOÛT 2018	MAIRIE LE PORT	LE PORT	08H30-12H30
	AUCHAN ST-LOUIS	ST-LOUIS	12H00-17H00
MERCREDI 29 AOÛT 2018	EGLISE LA CHATOIRE	LE TAMPON	08H30-12H30
JEUDI 30 AOÛT 2018	PARC 20 DECEMBRE	ST-LEU	08H30-13H00
VENDREDI 31 AOÛT 2018	MAIRIE ST-ANDRE	ST-ANDRE	08H00-13H00

PROJET SANG MÉTISS

Ce projet permet de remercier les donneurs de la Réunion et de valoriser le don éthique, bénévole et sans profit. C'est aussi une façon de montrer que le don est un geste tourné vers les autres et que ce geste transcende les différences sociales et culturelles. Chaque personne est importante et chaque don contribue à sauver des vies.

INFORMATIONS SUR LES COLLECTES - Tél : **02 62 90 53 81**

Web : **dondesang.efs.santé.fr** (rubrique «**Où donner ?**») / Facebook : **Etablissement Français du Sang - La Réunion**

Le jeûne,

phénomène de mode ou nouvelle thérapie ?

Trop nourri et mal nourri, notre organisme nécessite de se débarrasser des déchets qui l'encrassent. Le jeûne constitue non seulement une façon de détoxifier notre corps mais également l'une des plus anciennes approches d'auto guérison. Jean-Paul Curtay, spécialiste en nutrithérapie, répond à nos questions sur le sujet.

Quels sont les bénéfices du jeûne thérapeutique ?

Notre alimentation habituelle est très inflammatoire. Nous consommons des produits industriels, trop de viandes et autres protéines animales. Le jeûne permet de réduire l'inflammation que ce type d'alimentation provoque.
Par exemple, nous observons une diminution des symptômes chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde après un jeûne.
Par ailleurs, le fait de jeûner 24 heures à 48 heures avant et 24 heures à 48 heures après un traitement par chimiothérapie ou radiothérapie améliore leur efficacité et permet de réduire les effets secondaires.

Le jeûne est-il donc à privilégier dans la prévention ou dans la guérison selon vous ?

Si nous voulons ralentir notre vieillissement et réduire les risques de maladies liées à l'âge, nous avons intérêt à suivre une alimentation anti-inflammatoire, peu calorique, et à suivre la plage de jeûne nocturne (de 13 heures à 16 heures entre le dîner et le petit-déjeuner).
Ce conseil est basé sur l'étude des populations qui vivent le plus longtemps en bonne santé au monde, tels que les Centenaires d'Okinawa ou les habitants des « zones bleues » comme l'île d'Ikaria en Grèce, les montagnes de Sardaigne…, mais également à partir des études réalisées sur des hommes et des animaux.

Comment le jeûne stimule-t-il nos capacités curatives ?

Lors d'un jeûne, l'émission de déchets issus de la combustion des calories par l'oxygène (à savoir les radicaux libres et autres substances corrosives) est fortement réduite. On stimule alors des systèmes d'adaptation et de réparation développés dans l'évolution des êtres vivants, en cas de famine ou d'autres stress. C'est l'hormésis.
Cet effet protecteur existe également chez les plantes. Lorsque celles-ci manquent d'eau, de nourriture, qu'il fait trop chaud ou trop froid, quand elles sont attaquées par des agents infectieux, des toxiques ou même des prédateurs, elles produisent plus de polyphénols.
Ces principes actifs arrêtent la reproduction pour consacrer l'énergie aux défenses anti-infectieuses, anti-toxiques, pour réparer l'ADN des gènes, éliminer les protéines endommagées. Ils favorisent la multiplication des centrales énergétiques appelées mitochondries pour fournir encore plus d'énergie à tous ces systèmes de défense et de réparation. Lorsque nous jeûnons, nous stimulons les mêmes systèmes.
Voilà pourquoi le jeûne aide fortement les processus de guérison.
Par ailleurs, lorsque nous consommons des plantes riches en polyphénols, ces signaux activent aussi chez nous, les mêmes systèmes. C'est pourquoi, nous pouvons même en consommer lors d'un jeûne. Par exemple, quelques carrés de chocolat noir à plus de 75%, quelques amandes entières, du thé vert, du thé vert matcha (en poudre), du curcuma… Ce qui rend le jeûne beaucoup plus agréable à suivre.

Peut-on pratiquer une activité sportive lors du jeûne ?

Oui, en privilégiant la marche, la natation ou encore le yoga. On ne peut évidemment pas envisager de courir ou de pratiquer des sports extrêmes.

Doit-on boire beaucoup d'eau lors d'un jeûne ?

Absolument. Il est conseillé de boire au moins 1,5 litre de liquide, voire 2 litres si possible. Mieux encore, on peut opter pour des boissons riches en polyphénols : thé vert, rooïbos, hibiscus, jus de grenade, de myrtille…

Que pensez-vous du jeûne sec (sans eau) ?

Le jeûne sec est aberrant et dangereux.

Quelle conclusion tirez-vous sur le jeûne thérapeutique ?

Il faut éviter de suivre la mode des jeûnes violents qui ne sont que ponctuels. Cela ne sert pas à grand-chose si on reprend une alimentation inflammatoire juste après. Je conseille plutôt de faire attention au choix de ses aliments, à leur quantité et aux heures auxquelles on mange et auxquelles on ne mange pas sur le long terme.
Les jeûnes courts, plus stricts, autour des chimio et radiothérapies sont plus techniques.

Quel type de jeûne privilégié selon vous ?

Je préconise de privilégier une alimentation anti-inflammatoire et de ménager chaque nuit de longues plages (de 13 heures à 16 heures) de jeûne entre la fin du dîner (que l'on prendra très tôt) et le petit-déjeuner. On peut également sauter le petit-déjeuner, ce qui permet de suivre tout au long de la vie, si nécessaire, une alimentation co-thérapeutique.

LES SOURCES de POLYPHÉNOLS

- le thé vert (catéchines), le thé vert matcha (en poudre), le rooïbos, l'hibiscus ;
- le chocolat noir (flavanols);
- les betteraves, les artichauts, les choux de Bruxelles, le brocoli, le céleri, les asperges, les aubergines ;
- les pommes avec leur peau, les abricots, les agrumes (citro-flavonoïdes), les prunes et pruneaux, les fruits et baies rouges, violettes, noires, dont les fraises, les cerises, la grenade, le cassis, la myrtille (anthocyanes), les airelles, les litchis, açai, goji ;
- les oléagineux, en particulier les amandes avec la peau (complètes) ;
- le curcuma (curcumine), les oignons (quercétine), l'ail et les herbes (acide rosmarinique, lutéoline) ;
- l'huile d'olive vierge (à éviter pendant jeûne car trop calorique) ;
- les céréales complètes, en particulier le sarrasin ;
- le soja (dont les phyto-oestrogènes sont aussi des polyphénols) ;
- les graines de lin broyées (lignanes) ;
- les graines de chia.

VEGE PROTEIN

LABORATOIRES NHCO NUTRITION

VEGAN FOOD

SANS GLUTEN

100 % VÉGÉTAL

100 % OPTIMAL

100 % DÉLICIEUX

La photo ne reprend pas les proportions de chaque source de protéine affichée. APMF1606.

8 sources de protéines végétales.

■ Teneur en acides aminés essentiels optimale pour favoriser l'augmentation de la masse musculaire ■ Excellente digestibilité ■ Source de fibres et de calcium ■ Protéase d'origine végétale ■ Sans colorant ■ Faibles teneurs en sucres et en graisses

Disponible en deux parfums savoureux : chocolat-noisette et vanille.
En pharmacies, parapharmacies et magasins spécialisés.

MODCARB™ NUTRIOSE®

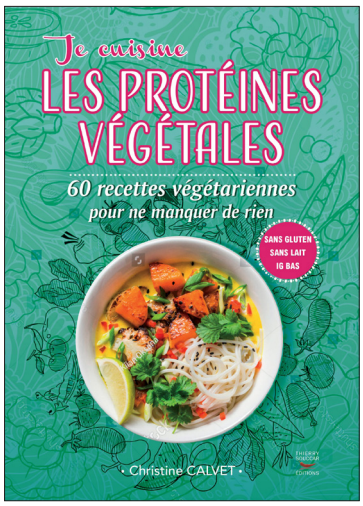
Utilisez ce produit dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

www.nhco-nutrition.com

Distribué par PHARMIMPORT - 0262 33 01 16

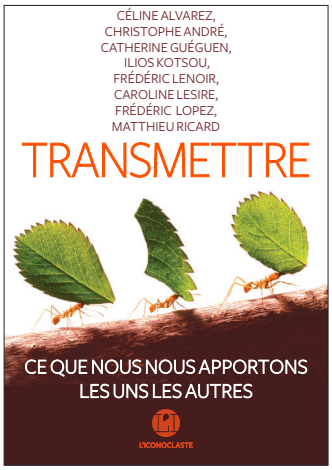
Cultivez votre

Parce que lire nous relie au monde et parce que la connaissance nous transforme,



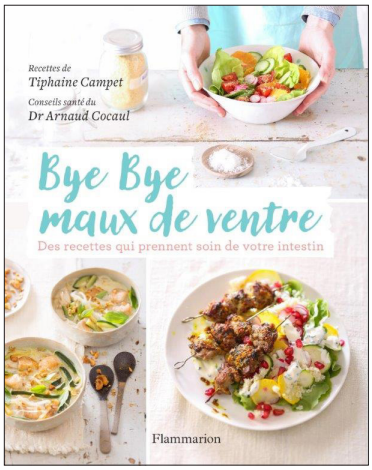
Je cuisine les protéines végétales

Christine Calvet, naturopathe et conseillère en nutrition, aux Éditions Thierry Souccar. Parution août 2018.
60 recettes végétariennes pour ne manquer de rien.
Comment faire, quand on exclut les produits animaux, pour éviter les déficits en protéines, vitamine B12, zinc, fer, oméga-3, calcium ? Il faut bien choisir ses ingrédients, privilégier certains modes de cuisson, utiliser telle huile plutôt qu'une autre et faire les bonnes associations. Dans ce livre, Christine Calvet propose 60 recettes gourmandes qui répondent parfaitement aux besoins en protéines et en micronutriments de l'organisme.
Guacamole de petits pois, muffins à la farine de graines de courge, burger aux haricots rouges… : végétariens, végans et fléxitariens pourront se régaler au quotidien tout en évitant les déficits nutritionnels.



Transmettre

Frédéric Lopez, Frédéric Lenoir, Céline Alvarez, Caroline Lesire, Catherine Gueguen, Christophe André, Matthieu Ricard, Ilios Kotsou, aux Éditions Iconoclaste. Octobre 2017.
La transmission est au cœur de notre humanité : donner, recevoir, redonner. Nous sommes tissés de ces échanges, dont certains transforment durablement notre vie. Qu'avons-nous reçu en héritage ?
Que souhaitons-nous transmettre, et comment ?
Ce livre, explore toutes les dimensions de cette thématique : on peut transmettre un savoir, des valeurs. Mais on peut aussi transmettre une façon de voir le monde : la bienveillance est le principal vecteur de cet échange.
La transmission, ce sont souvent des petites choses que nous transmettons inconsciemment, par notre simple attitude. Transmettre est une source de joie, pour celui qui reçoit comme pour celui qui donne.
C'est enfin une façon de renforcer ce qui nous lie : celui qui transmet prend conscience qu'il fait partie d'une communauté d'humains.

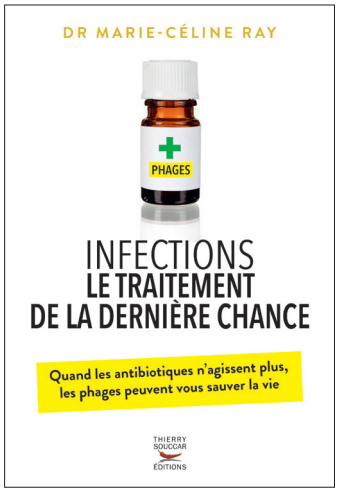


Bye Bye maux de ventre

Tiphaine Campet – Arnaud Cocaul, aux Éditions Flammarion. Avril 2018.
Douleurs abdominales, ballonnements, fatigue chronique... Voici quelques symptômes de l'intestin irritable qui gâche l'existence de 50 % de la population et rendent le quotidien difficile à gérer. Parler du ventre et des signes digestifs, c'est aussi adopter de nouvelles habitudes alimentaires : supprimer les aliments trop sucrés, écarter les crucifères et les plats riches, boire régulièrement de l'eau plate…
Elle-même victime de ce syndrôme, Tiphaine Campet, journaliste gastronomique, n'en est pas moins gourmande. Elle nous livre 80 recettes parmi lesquelles les fajitas poulet-cheddar, sauce crémeuse yaourt-ciboulette, le veau croustillant au ras el hanout…
Les conseils et recommandations du docteur Arnaud Cocaul dialoguent avec ceux de Tiphaine Campet et apportent des solutions quotidiennes pour une vie plus confortable.

connaissance

retrouvez notre choix de livres sur la santé, la nutrition et le développement personnel.



Infections, le traitement de la dernière chance

Marie-Céline Ray, docteure en biologie, aux Éditions Thierry Souccar. Parution Octobre 2018.
Quand les antibiotiques n'agissent plus, les phages peuvent sauver la vie
25 000 : c'est le nombre de personnes qui meurent en Europe chaque année d'infections résistantes aux antibiotiques. Pourtant une alternative vieille d'un siècle existe ; son efficacité a été prouvée scientifiquement : la phagothérapie ou l'administration de virus appelée « phages ». Traitement naturel, très bien toléré, facile à produire et peu onéreux, la phagothérapie peut venir à bout des infections bactériennes récurrentes et/ou résistantes (maladies nosocomiales, staphylocoques dorés, infections de la peau, diarrhées infectieuses sévères, etc.). Mais il est interdit en Europe.
L'auteure explique comment bénéficier de ce traitement lorsque l'on est touché par une infection résistante aux antibiotiques et fournit des conseils pratiques pour se faire soigner.

Santé, Mensonges et Propagande Episode 2

Dr Jérémy Anso, préface de Thierry Souccar et Isabelle Robard, aux Éditions Thierry Souccar. Parution Novembre 2018.
14 ans après le succès en librairie de Santé Mensonges et Propagande, Jérémy Anso, docteur en biologie, livre dans un ouvrage coup de poing, de nouvelles révélations liées aux nombreuses recommandations de santé publique actuelles. L'auteur a mené pendant 5 ans des enquêtes sur l'influence des lobbies et les pratiques floues des industries agroalimentaire et pharmaceutique.
Parmi les thèmes au sommaire de cette nouvelle édition :
- Le bilan de 20 ans de nutrition « officielle »,
- Le dépistage des cancers (sein, prostate, côlon, peau) ne réduit pas la mortalité totale,
- Les nouveaux médicaments contre le cancer sont hors de prix avec très peu de bénéfices,
- On vaccine à tour de bras contre la grippe les plus de 65 ans sans la moindre preuve que c'est efficace,
- L'industrie agroalimentaire utilise les mêmes pratiques que l'industrie du tabac,
- Etc.

Clair et accessible à tous, Santé, Mensonges et propagande 2 donne au lecteur les clefs pour démêler le vrai du faux en matière de santé.

Votre meilleur ami, c'est vous

Claire Mizzi et le Dr Céline Tran, aux Éditions Iconoclaste. Mai 2018.
Il existe un grand nombre de gens qui ne s'aiment pas : par peur d'échouer, de décevoir leur entourage, de ne pas être aimés, ils se trouvent toujours « moins bien » que les autres et pensent qu'ils ne sont pas à la hauteur …
Résultat : un sentiment d'insécurité, de peur, voire de honte. Et une vie en forme de carapace où l'obsession de soi finit par prendre une place démesurée (qu'est-ce que les autres pensent de moi ?), où la peur d'échouer est insupportable, où la moindre remarque est interprétée comme une attaque personnelle et où, parfois, la compétition devient un moteur (on cherche ainsi à se valoriser contre les autres).
Dans leur travail thérapeutique et dans ce livre, Claire Mizzi et le Dr Céline Tran s'inspirent de méthodes qui ont fait leur preuve, issues de la psychologie positive, de la méditation et d'une nouvelle forme de psychothérapie, l'ACT. Ce livre a pour but d'accompagner concrètement les lecteurs dans ce processus d'apaisement.

Je fais de ma vie un grand projet

Guillaume FOND, aux Éditions Flammarion. Mai 2018.
Dans cet ouvrage à la fois novateur et simple d'accès, le Dr Guillaume Fond se base à la fois sur son expérience personnelle et sur ses connaissances théoriques pour décrypter les événements de la vie ordinaire.
L'auteur nous offre une approche globale, qu'il applique à la famille, à l'amour et au travail,
permettant au lecteur de cheminer progressivement de la réflexion à l'action.
Il invite le lecteur à réfléchir autour d'une approche complète du « soi » : corps, émotions, esprit et spiritualité, dans la relation à soi et dans la relation à l'autre. Il propose au lecteur de le guider pas à pas pour se libérer de ses croyances bloquantes et devenir la personne qu'il ou elle souhaite vraiment incarner dans ce monde. Ce livre regorge d'exemples simples et concrets tirés d'études scientifiques, pour que le lecteur puisse les tester directement et transformer sa vie quotidienne et sa vision du monde.
Ainsi, les souffrances et interrogations du quotidien peuvent se transformer en joie, amour et en bienveillance.

La vie intérieure

Christophe André, aux Éditions Iconoclaste. Janvier 2018.
Dans ce livre, Christophe André nous invite à nous enrichir de ces instants vécus à bas bruit (regrets, solitude, ruminations, etc.) qui signent notre humanité, dans sa force et sa fragilité.
Un véritable voyage initiatique dans le monde de nos émotions et de nos sensations.

Prenez soin de vous maintenant ! Pour vivre heureux plus longtemps

Éric Dupont – Christine Michaud - Diane Bilodeau – Christian Fortin, aux Éditions Flammarion. Mars 2018.
Comment voulez-vous vivre votre vie ? Vivre longtemps, oui, mais vivre bien ! Dans cet ouvrage qui repose sur des études validées par d'éminents spécialistes, vous trouverez tout ce qu'il faut savoir pour une bonne santé physique, ainsi que sur les facteurs qui participent au bien-être. En modifiant vos habitudes alimentaires, en intégrant l'activité physique dans votre quotidien, en entretenant des émotions positives et des relations familiales et amicales authentiques, vous adoptez un mode de vie intégrale et vous vous donnerez toutes les chances de rester longtemps en bonne santé.

Epeda
Dédicace,
PLONGER CHAQUE JOUR
DANS UNE NUIT D'EXCEPTION.
Crédit photo : Greg photos
Dédicace
Epeda
Dédicace
Epeda
MAISON de la LITERIE®
FABRICANT D'ENERGIE POSITIVE
5 rue Vallon Hoarau
Sainte Clotilde
02 62 97 17 17

CENTRE DE FORMATION JURIDIQUE
JURIS PRÉPA RÉUNION
DROIT- CRFPA - SCIENCES PO - ART ORATOIRE
FORMATIONS PROFESSIONNELLES CONTINUES
www.acjr-re.fr

PRÉPA MÉDECINE
LE SERMENT D'HIPPOCRATE
PRÉPA MÉDECINE LE SERMENT D'HIPPOCRATE, LA PACES DÈS LA TERMINALE, COURS D'APPROFONDISSEMENT TERMINALE S, NEWTON ELITE (PRÉPARATION AUX CPGE)
www.serment-hippocrate.com

« La pédagogie est un art ! Elle ne s'improvise pas ! »

Pourquoi les enseignants apprécient autant notre structure ?

- Pour le sérieux de l'administration, son écoute, sa faculté d'adaptation et sa confiance,
- Pour le confort au travail, la convivialité et le choix des étudiants,
- Pour des conditions de travail optimales: aucun bruit autorisé en cours, retards interdits, des étudiants présents dans la salle de cours 5 mn avant le début de l'intervention, un public acquis à leur cause, demandeur, réactif, et volontaire.

Pourquoi les étudiants apprécient autant notre structure ?

- Pour le choix et la qualité tant pédagogique que relationnelle de ses enseignants, leur savoir-faire et leur grande humilité qui valorisent l'étudiant et lui redonnent toute sa confiance,
- Pour une méthodologie personnalisée, un cadre de travail agréable, et une perpétuelle émulation entre étudiants,
- Pour des conditions de travail exceptionnelles : à apprécier impérativement sur place !!!
- Pour la disponibilité, l'écoute et l'implication de l'équipe administrative,
- Pour la proximité de l'Université (400 m) et des logements étudiants (30 m).

Professeurs agrégés, Normaliens, Maîtres de conférences, Enarques, Professionnels du droit, de la santé, de la communication, docteur en art oratoire, conférenciers (dernière en date du 24/02/18: «Le harcèlement moral : violence destructrice et cadre législatif » animée par Me C. MAZZA, avocat au barreau de Paris), etc.

Ne vous dispersez pas ! Rejoignez-nous et réussissez brillamment vos études, examens et concours ! Il s'agit de votre avenir !

PLUSIEURS FORMATIONS PROFESSIONNELLES EN 2018

Le harcèlement moral, l'erreur médicale, les droits et devoirs du praticien hospitalier, la cybersurveillance du salarié dans l'entreprise, Un an de législation sociale, Fiscalité et responsabilité, Techniques contractuelles, l'art oratoire et la gestion du stress en public, se positionner face à sa hiérarchie, etc

« Notre structure d'enseignement s'est toujours assignée pour objectif d'optimiser vos chances de réussite à tous vos examens et concours. Nous nous sommes pour cela encadrés d'enseignants de très haut niveau (a minima agrégés). Nous avons besoin des parents, de toutes les idées qui seraient de nature à favoriser le développement intellectuel de l'étudiant. Nous croyons en vous et sommes fiers de montrer à chaque étudiant que ses « limites » peuvent être inlassablement repoussées!»

Le Directeur du CFJPR.

CENTRE DE FORMATION JURIDIQUE JURIS PRÉPA RÉUNION ET LE SERMENT D'HIPPOCRATE
ETABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR PRIVÉ, SPÉCIALISÉ DANS LES EXAMENS ET CONCOURS UNIVERSITAIRES
28 E avenue Marcel Hoarau // **SAINTE-CLOTILDE** 0262 371 997 // 0692 678 647
secretariat.jurisprepa@orange.fr // secretariat.prepamedecine@orange.fr www.acjr-re.fr // www.serment-hippocrate.com