

CHOU

N°42

écolo.
**LE MIRACLE
DES ALGUES**

ITW
**LAURENT
GOUNELLE**

DEV. PERSONNEL
ONIRONAUTE
rêver conscient

RÉGÉNÉRER

DIY
FAIRE SON
BOKASHI
SANTÉ
LE FOIE

**Rédacteur en chef & directeur artistique**

Danny Marquis

Rédacteurs & journalistes

Alexandra Alphonse / Antoine Geltz / Sophie Di Malta /
 Marilyne Albertini / Nicolas Tresserras /
 Claire Lelong-Lehoang / Danny Marquis / Eve Gaignard /
 Delphine Quérou / Ben Hicaubert / Mathilde Courjeau

Mise en page

Véronique Jumnah

Secrétaire d'édition & relecture

Margot Pépin & Sophie Di Malta

Photos & illustrations :

Freepik, Unsplash, Istock

CHOU.NEWS

Diffusion par voie numérique et papier

Rue des Tanneurs 60

Bruxelles, Belgique

Contact : contact@lechoubrave.fr**Numéro 42 :****Décembre 2022 - février 2023**

Le magazine est indépendant et non subventionné. Bien qu'il tende à promouvoir la naturopathie, il n'est rattaché à aucune idéologie ni aucun dogme. Les conseils de santé donnés dans ces pages ne remplacent en rien l'avis d'un médecin ou d'un spécialiste.

PRIX PAPIER

Unitaire : 15 €

Abonnement :

49 €/ an (France métropolitaine)

59 €/ an (international)

PRIX NUMÉRIQUE

Unitaire : 7,50 €

Abonnement : 25 €/an

Autres formules possibles sur : www.chou.news

Dépôt légal : décembre 2022

N° de tva intracommunautaire : BE 0782861264

ISSN : 2952-6876

Impression

Pure impression

51 rue de la Mourre

ZAC Fréjorgues Est

34130 MAUGUIO



MERCI DE
 SOUTENIR
 CE MAGAZINE,
 SON ÉQUIPE
 ET TOUT
 NOTRE
 TRAVAIL SUR
 LES RÉSEAUX.
 CE SONT VOS
 ABONNEMENTS
 ET ACHATS
 SUR NOTRE
 BOUTIQUE
 QUI RENDENT
 CETTE
 AVENTURE
 POSSIBLE.

SOMMAIRE

DOSSIER SPÉCIAL : (RÉ)GÉNÉRER



64
**LA MER POUR SAUVER
LA TERRE**



ITW :
**LAURENT
GOUNELLE**

L'auteur à succès, qui en a certainement inspiré plus d'un d'entre vous, a répondu à nos questions. La douceur et l'éclat de ses écrits ne font pas de sa pensée un marshmallow.



ONIRONAUTE :
**Une plongée dans
notre inconscient**

Et si nous pouvions contrôler nos rêves ? Et si nos rêves n'étaient en fait qu'un univers parallèle ? Devenir onironaute n'étant pas réservé à une élite, accrochez-vous à votre oreiller et sautez le pas.

- 06** COMMENT SE RÉGÉNÉRER EN HIVER ?
- 12** PATRIMOINE GÉNÉTIQUE
- 16** ON MANGE QUOI EN HIVER ?
- 20** L'ART DE L'HIBERNATION
- 24** SE RÉGÉNÉRER AVEC LE YOGA
- 28** PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES
- 32** LE LUXE A-T-IL ENCORE SA PLACE ?
- 36** LA GARDEN GASTRONOMY

LE FOIE

**NETTOYER, RÉGÉNÉRER
ET SOUTENIR**

42



- 48** (RÉ)GÉNÉRATION DU CORPS
- 52** MOURIR PEUT ATTENDRE
- 72** HUMAIN BIENVEILLANT ?
- 76** LE SERVICE SCOLAIRE OBLIGATOIRE
- 82** L'INTÉRIORITÉ CITOYENNE
- 88** DEVENIR INDOCILES
- 96** TOTAL RESET
- 98** L'ORTHOREXIE
- 102** LES ANTIOXYDANTS
- 106** LA FUMIGATION
- 112** WICKING BED + BOKASHI
- 116** UNE CURE DE JUS



Édito



Chaque matin est une nouvelle opportunité de faire différemment, de faire mieux, de s'aimer plus. Chaque jour, on recommence, tout au long de notre cycle de vie, qui se divise en années, en mois et en jours. Rame-ner à cette échelle est rassurant, non ? Vu que l'on ne sait foutre pas si le cycle ne sera pas avorté en cours de route. Et pourtant, chaque matin nous faisons un pas. **Un pas de plus pour aller mieux.** Chercher l'amélioration chaque jour, même inconsciemment, est notre cycle de régénération perpétuel. Du moment où nous stoppons cela, c'est la dégénérescence assurée. Il ne faut juste pas confondre mieux avec plus !

Dans ce monde qu'on nous dépeint comme irresponsable et incapable de se gérer seul, on voit très clairement la lourdeur d'assumer que l'on a fait « faux » et de changer de cap. Reconstruire tout de A à Z en est même impensable. Alors que quand on observe un seul humain au hasard, **on peut clairement remarquer ces gros virages de vie.** Ceux qui ne vous laissent d'autre choix que de stopper la machine infernale, quitter ou détruire la situation étouffante, et repartir de zéro. Quand le cycle de la régénération est grippé, nulle autre possibilité que la crise ou la mort pour sortir de la stagnation insupportable et écrasante. Et dans la société dans laquelle nous vivons, on peut clairement distinguer ceux qui veulent et ceux qui ne veulent pas... **Alors que fait-on ? Est-ce que ceux qui veulent peuvent le faire sans ceux qui ne veulent pas ? L'utopiste vous dirait oui. Et l'humaniste pourrait dirait non !**





Avez-vous vu le film *Cube*, sorti en 1997 ? C'est un thriller psychologique qui se déroule à huis clos dans une sorte de matrice cubique. Dedans, il y a une douzaine de personnes très variées, représentant différentes franges de la société, plusieurs ethnies et tout autant de niveaux de capacités psychologiques. Leur but est de sortir de ce cube infernal, ils doivent passer de salle en salle tout en restant vivants. Évidemment, sinon ce ne serait pas drôle, chaque salle est mortellement piégée. Entre expressions égotiques et empathie, cette troupe qui se réduit d'étape en étape, évoque tous les travers psychologiques de l'humain au XXI^{ème} siècle. Et pour faire court, je vais vous spoiler la fin ! Le seul être humain à sortir vivant de ce piège intergalactique n'est autre que la personne atteinte de trisomie 21 dans le groupe. L'inattendu, le moqué, le protégé.

Combien de fois avez-vous été considéré comme le fou ou le fantaisiste du village juste parce que oohhhh malheur vous avez eu le toupet de faire ou, pire, penser différemment ? Nous, lecteurs et faiseurs du CHOU, sommes peut-être à notre tour le trisomique de ce jeu. **Un jour dans notre vie, après une crise existentielle ou physiologique, nous nous sommes arrêtés.** Nous avons pris le temps de sortir la tête de l'eau et d'observer où nous emmenait ce courant. Et ooooooooo miracle nous avons pu constater qu'au-dessus du niveau de la pensée admise, il y avait encore tout un autre univers.

Se régénérer n'est pas un médicament ou une cure de remise en forme, c'est un mode de vie, le cycle même de la vie. On naît, on grandit et on meurt en permanence, de manière écologique, psychologique, spirituelle et surtout physique. Cette permanence, intrinsèque à l'impermanence, nous est souvent difficile. Cette recherche de stabilité et de tranquillité obsédantes nous empêche souvent de vivre le cycle du vivant. Est-ce un « besoin » opposé à la frénésie ambiante ? Très certainement. Mais alors, à quel moment allons-nous choisir notre vie et suivre le cycle qui nous convient vraiment, sans l'influence et l'approbation du reste du monde ?

Je ne sais pas vous, mais depuis que « les gens », péjorativement parlant, peuvent voir concrètement le système exploser, j'ai pu observer un soudain intérêt envers d'autres façons de vivre. Que ce soit pour se soigner, se nourrir ou se chauffer, les moqueurs deviennent de plus en plus des adeptes. Malheureusement, j'ai pu aussi remarquer que derrière les odes au naturel et à l'anticonformisme, le moteur de la peur faisait rage. La hantise de perdre peut parfois

nous emmener par erreur vers des rivages bien plus élevés. Mais est-ce qu'une « meilleure » solution à un problème, si elle est obtenue au hasard, est pérenne ? Je ne sais plus qui a dit que les avancées scientifiques étaient le résultat d'un hasard ou d'une intuition pour ensuite être prouvées par la science, qu'importe le temps que cela prendra. Si on applique ce raisonnement à notre mode de vie et notre fonctionnement sociétal, qu'on y rajoute l'inconnue « temps » et sa lenteur à changer même en situation d'urgence : **« combien de temps allons-nous encore attendre que « ceux qui ne veulent pas » laissent « ceux qui veulent » leur prouver qu'on peut vivre différemment ? »**

Réfléchir sur le sens de la vie au milieu du marasme dans lequel on vit vous laisse les neurones en vrac ? Je vous rassure, vous n'êtes pas seul ! On peut comprendre aisément que beaucoup évitent même ce genre de questionnement profond et si inévitable pour tout hypersensible qui se respecte. Afin d'éviter de déverser un fiel inutile sur cette génération qui dégénère, et pour faire honneur à nos questionnements profonds au magazine, partons de la racine ! Générer vient du latin *generare*, « produire, engendrer, créer, composer »... une génération qui dégénère à créer des produits pour tenter de se régénérer en utilisant des ressources plus vite que leur capacité à se générer, voilà le « problème » de fond de cette société ! **Qu'on le veuille ou non, nous faisons tous partie de cette génération.** Alors renversons la vapeur et... créons une génération qui composera avec la vie et engendrera un nouveau monde. Il disait : soyons le changement que l'on veut voir dans le monde ? Alors ralentissons et prenons un peu de distance pour nous régénérer !



Danny Manquis

DIRECTEUR ET RÉDAC' EN CHEF





COMMENT SE RÉGÉNÉRER EN HIVER

Sous nos latitudes, chaque saison est différente et amène des modes de vie spécifiques. En été, on vit dehors en tenue légère, souvent pieds nus, on mange facilement beaucoup de fruits et de légumes et on s'expose au soleil. À l'inverse en hiver, on passe plus de temps à l'intérieur, couverts, et on mange des aliments plus denses. L'hiver, c'est la période où notre système immunitaire peut être affaibli, où l'on risque le plus de carences. C'est également une période d'excès alimentaires, où le manque de luminosité et le froid nous malmènent un peu. Nous avons donc besoin de prendre soin de nous, afin de passer cette période au mieux de notre santé. Voici comment adapter les principes de régénération de la naturopathie en cette saison plus sensible !

L'ÉLÉMENT CLÉ : LA VITALITÉ

La vitalité (ou énergie vitale) est un élément déterminant pour chaque saison et plus particulièrement pendant l'hiver, période qui met nos corps à rude épreuve. Aucune phase de détoxification et de régénération ne peut être entreprise sans une énergie vitale suffisamment haute. Le niveau de vitalité s'évalue en fonction de nombreux facteurs : la fatigue, la capacité à se détendre, la qualité du sommeil et l'énergie au réveil, la résistance aux agressions extérieures, la patience, la concentration, la capacité physique, la gestion des émotions... Le bilan de vitalité se réalise normalement avec un.e naturopathe et permet d'étudier très précisément le terrain physiologique de la personne. N'oublions pas que pour certains, **l'utilisation régulière de stimulants comme le café ou les drogues peut masquer une vitalité basse par une stimulation artificielle.** L'énergie vitale s'évalue donc véritablement après avoir arrêté les stimulants. Ainsi, les personnes dévitalisées doivent avant toute chose régénérer leur énergie vitale grâce à la méthode des 3 repos.

LES 3 REPOS

Base de la naturopathie hygiéniste, seuls les 3 repos permettent de se recharger en énergie vitale. Malheureusement, **le repos n'est pas valorisé dans notre société, et nous attendons souvent d'être exténués avant de nous autoriser, voire nous forcer, à prendre un vrai repos.** Pourtant, la connaissance de notre énergie vitale devrait être notre baromètre, nous indiquant la nécessité de nous offrir ces trois précieux repos.

Le repos physique permet la détente de tous les muscles, entraînant un relâchement des tensions que nous pouvons accumuler. Les différentes tensions physiques, nerveuses et digestives peuvent impacter notre corps. Il est impératif

de se mettre en position allongée, seule position qui ne demande pas de travail musculaire et permet un relâchement complet. Ce repos peut être pratiqué plusieurs fois dans la journée, et une dizaine de minutes suffisent à obtenir des effets positifs sur le niveau de vitalité.

Le repos mental est indispensable afin de trouver un calme intérieur réparateur et régénérant. Il arrive même que l'activité mentale incessante nous empêche de profiter d'un repos physique. La suractivité de notre corps mental peut être aussi fatigante pour le corps qu'un surmenage physique. Aujourd'hui, nos modes de vie hyperconnectés, amenant une abondance d'informations, entraîne une hypersollicitation de notre corps mental. À cela s'ajoutent des contraintes professionnelles stressantes, une vie de famille prenante, qui peuvent nous conduire à un épuisement par une charge mentale trop importante. **Le repos mental consiste à faire le vide dans sa tête et à rester dans le silence.** Pour aller plus loin, il est conseillé de pratiquer la méditation qui abaisse la fréquence des ondes cérébrales et entraîne un état profond de détente.

Le repos digestif permet, contrairement à ce que l'on imagine, d'augmenter son énergie vitale. Nous confondons souvent carburant et énergie vitale. La digestion est un processus qui apporte du carburant, mais consomme de l'énergie vitale. Elle nécessite, en fonction du type d'aliment, entre 40 % et 60 % de notre énergie vitale. Le repos digestif consiste à s'abstenir de manger entre les repas et particulièrement entre le dîner et le déjeuner, ce qui laisse plus d'énergie pour nos activités mentales et physiques, mais également pour les processus d'entretien quotidien de notre organisme (détoxification et réparation). Le jeûne intermittent consiste ainsi à laisser quotidiennement 16 heures de repos digestif (par exemple entre 20h le soir et 12h le lendemain ou encore de 16h à 8h). Les jeûnes de plusieurs jours mettent profondément au repos tout le système digestif et permettent par la suite de ressentir une plus grande énergie vitale. **Toutefois, dans certains cas, une grande quantité d'énergie peut être utilisée par le corps afin de réaliser des processus de détoxification et de régénération intense.** En dehors du jeûne intermittent, il convient toujours de s'assurer d'avoir une vitalité suffisante avant d'entreprendre un jeûne de plusieurs jours. Sans jeûner, il est possible de mettre au repos partiel notre système digestif, en allégeant la digestion et en arrêtant tout grignotage en dehors des repas. Pour ce faire, il est conseillé d'adopter une alimentation basée sur les fruits et légumes crus comme cuits, ou de faire une monodiète de fruits.

Il ne faut pas confondre le fait de recharger son énergie vitale et le fait de nourrir son corps énergétique.

ET L'ÉNERGIE DE LA NATURE ?

Il ne faut pas confondre le fait de recharger son énergie vitale et le fait de nourrir son corps énergétique. Se balader dans la nature, se baigner dans la mer ou dans une rivière, marcher pieds nus dans l'herbe, enlacer un arbre permettent certes de nous nourrir en énergie vibratoire élevée, mais ces activités n'augmentent pas notre vitalité. Toutefois, il est évident que si chacun des 3 repos est réalisé en connexion avec les différents éléments de la nature, les effets bénéfiques seront augmentés.

LES ÉLÉMENTS DE LA RÉGÉNÉRATION

Le soleil

Pendant l'hiver, une exposition quotidienne d'une heure minimum en pleine lumière extérieure est indispensable, même en l'absence de soleil. Des études ont montré qu'une faible exposition à la lumière est associée à la dépression hivernale. Un manque de lumière naturelle peut provoquer une augmentation de la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, ce qui va se traduire par de la fatigue et une baisse de la production de sérotonine, le neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur, du sommeil, de l'anxiété.

Durant l'hiver, il est recommandé de **se compléter en vitamine D** pour compenser le manque d'ensoleillement, et à défaut d'exposition solaire suffisante, de recourir à une lampe de luminothérapie.

L'alimentation

Élément central de la santé, l'alimentation doit être soignée même en hiver, malgré les tentations de repas riches et lourds généralement proposés pendant les fêtes. Il est tout à fait possible de conserver une alimentation saine et gourmande (voir l'article « On mange quoi en hiver ? » p.16) ! Si nous cherchons à maximiser les processus de régénération et si notre vitalité nous le permet, des cures de jus de légumes ou des monodiètes peuvent être effectuées en hiver.

Afin de combler les carences nutritionnelles les plus répandues pendant cette période, mais également d'optimiser le fonctionnement général de l'organisme par un apport massif en micronutriments, il est recommandé de **consommer régulièrement des jus de légumes riches en verdure**. À défaut, on peut s'orienter vers les plantes ou les algues reminéralisantes et fortifiantes comme le moringa, l'herbe d'orge et de blé, la spiruline, l'ortie...

L'hydrothérapie

L'utilisation de l'eau peut avoir des vertus thérapeutiques. En hiver, il est possible de trouver la chaleur qui nous manque dans l'eau chaude. **Les bains chauds (corps ou pieds) additionnés de quelques huiles essentielles (lavande vraie, camomille romaine...)** permettent de détendre tout le corps de ses tensions accumulées. La chaleur dilate les vaisseaux sanguins, diminue la pression artérielle et favorise l'irrigation de tous les organes. L'utilisation de bouillottes est également intéressante pour réchauffer une partie du corps et notamment stimuler l'activité des émonctoires (intestins, reins, foie).

Les plantes médicinales

Les plantes médicinales peuvent être d'une grande aide afin de soutenir l'organisme, son système endocrinien et son système immunitaire. **Les plantes adaptogènes** (ashwagandha, éléuthérocoque, rhodiola, ginseng, astragale, romarin, échinacée...) permettent d'aider le corps à mieux supporter les stress physiques ou psychiques liés au travail ou au surmenage, favorisés par le manque de luminosité et donc la baisse de moral.



SOUTENIR L'IMMUNITÉ PENDANT L'HIVER

Afin d'augmenter le bon fonctionnement de notre système immunitaire, il est important de s'assurer que l'alimentation apporte suffisamment de **micronutriments essentiels** comme le zinc, le sélénium, le magnésium, les vitamines A, E, C, D. Il est possible de se compléter en **probiotiques**, car une grande partie de notre immunité se situe dans nos intestins. Les **produits de la ruche** sont aussi de précieux outils de l'immunité : gelée royale, propolis, pollen peuvent être pris en cure. Parmi les **plantes médicinales** favorables au système immunitaire, on trouve l'échinacée, l'éleuthérocoque, l'astragale ou en **mycothérapie** : les champignons Reishi, Shiitake, Maitake, Queue de dinde, Cordyceps et Champignon du soleil. **L'extrait de pépins de pamplemousse** aux propriétés antibactériennes et antivirales peut être utilisé en préventif ou en curatif pour booster l'immunité. Certaines **huiles essentielles** présentent des propriétés immunostimulantes : c'est le cas du Ravintsara, du Tea Tree, du Thym à thymol, de l'Eucalyptus Radiata, de la Sarriette des Montagnes, etc. Enfin, de manière générale un **mode de vie sain est favorable à notre immunité**. Ainsi, une carence en sommeil, la consommation de tabac et le stress chronique affaiblissent nos défenses naturelles.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Même si les températures basses nous donnent envie de rester au fond de notre canapé, il est indispensable d'avoir une activité physique régulière. **C'est par le mouvement que nous réalisons l'essentiel des mouvements lymphatiques nécessaires pour la circulation et l'élimination des toxines.** De plus, la transpiration permet d'évacuer ces toxines hors du corps. Enfin, l'activité physique est essentielle pour la santé générale du corps, afin de maintenir la densité osseuse mais aussi de garder le moral. Elle peut être pratiquée de façon très simple, en commençant par favoriser la marche ou le vélo, par exemple, pour remplacer le bus ou la voiture.

LA RESPIRATION

On ne réalise pas à quel point parfois nous respirons mal ! Pourtant, la respiration est la base de notre santé, car elle est chargée d'oxygéner nos cellules mais aussi de dégrader les acides faibles de notre corps. De nombreuses techniques de respiration existent. La cohérence cardiaque est une des plus utilisées et étudiées.

Quelques minutes de pratique quotidienne apportent de nombreux bienfaits pour l'organisme. Alors, pour se détendre et mieux gérer ses émotions, on soigne sa respiration !

L'HORMÈSE

Lorsque nous soumettons notre corps à un stress qui ne dépasse pas ses capacités adaptatives, il se renforce. C'est ce qu'on appelle la loi de l'hormèse. Les personnes très frileuses qui ne supportent pas bien l'hiver et doivent s'ensevelir sous des montagnes de manteaux, bonnets et écharpes gagneront à étendre leur plage adaptative. Il s'agit de s'habituer progressivement à résister au froid et au chaud. Attention, cette exposition doit être mesurée et adaptée à chacun au risque d'être dangereuse. Les anciens grands frileux, qui aujourd'hui peuvent se baigner dans une eau à 10 degrés, pourront témoigner que la frilosité n'est pas une fatalité et que nos corps endormis sont plus forts qu'ils n'y paraissent. Les piscines qui comportent sauna, hammam et bains froids sont particulièrement indiquées pour travailler l'hormèse. À défaut, commencer avec la douche, en alternant eau chaude et eau froide. Bien que très à la mode, l'exposition volontaire au froid (brève et intense) n'est pas recommandée pour tout le monde. Les grands frileux, les hypothyroïdiens, les personnes épuisées seront invitées à se tourner vers d'autres méthodes, plus respectueuses de leur physiologie, en allant plutôt vers du chaud en première intention.

Ces conseils d'ordre général ne se substituent pas à la consultation d'un médecin. Pour un accompagnement complémentaire adapté, il est recommandé de consulter un.e naturopathe.

L'utilisation de plantes médicinales, d'huiles essentielles et de compléments alimentaires n'est pas anodine, il convient de se renseigner sur les contre-indications.



BEN HICAUBERT

Naturopathe-hygiéniste et iridologue

🌐 www.benhicaubert.com

f Ben Hicaubert - Naturopathe Hygiéniste

📷 [ben_hicaubert_naturopathe](https://www.instagram.com/ben_hicaubert_naturopathe)



Une grande partie
de notre **immunité**
se **situe** dans
nos **intestins**.



RÉGÉNÉRER NOTRE PATRIMOINE GÉNÉTIQUE

La méthode NOGUES® est une méthode d'apprentissage basée sur l'idée que le cerveau évalue toujours, en fonction de notre évolution, ce que nous devons apprendre ou purger, pour être mieux adaptés à notre environnement et à notre devenir. L'épigénétique permet un regard sur les acquis devenus inadaptés via la lecture de nos gènes et permet de reprogrammer notre fonctionnement profond. Psychologue suisse d'origine allemande, Tessa Brugger s'est formée il y a plus de 15 ans à l'analyse épigénétique, autrefois appelée « méthode de décodage génétique ». Elle accompagne sa clientèle à travers une approche digne d'un mécanisme horloger. Elle nous a reçus dans le Canton de Vaud, pour nous en dire plus sur cette thérapie révolutionnaire mais pourtant méconnue.

COMMENT S'AXE LA THÉRAPIE EN ÉPIGÉNÉTIQUE ?

Son approche part du principe qu'il existe 30 profils types. À la lecture de ces thématiques, certains dysfonctionnements peuvent être dégagés pour être analysés. **L'objectif prioritaire est de définir quelles sont les ressources « hors service » qu'il conviendrait de réactiver pour évoluer.** Ainsi, le comportement problématique sera à terme inhibé. Mais le travail de fond demeure beaucoup plus complexe. Un symptôme n'est pas lié qu'à un seul profil. Il y a toujours une imbrication de plusieurs symptômes et donc de plusieurs profils. La grille de lecture permet de **comprendre comment la personne a développé son propre système individuel de réactivité.** Le travail de décodage épigénétique se déroule donc à la manière d'un chemin de fer avec des arrêts progressifs ciblés, dans un cheminement logique et individuel. On est un peu comme dans un travail d'enquêteur. Rassembler pas à pas des preuves, repérer des pistes, puis définir des priorités d'action. Puis vient le travail de « lego » qui consiste à décortiquer, déconstruire et construire le mode de fonctionnement. C'est un travail minutieux qui oblige à la plus grande prudence, car ces programmes sont la protection naturelle de l'individu. Il faut donc avancer sans le déstabiliser. L'affect est le fil conducteur de l'intervention. La personne doit être confrontée et être dans l'inconfort pour un travail efficace. **C'est dans l'inconfort que le système limbique « fait le job »,** la voie est alors ouverte pour l'hypnose et l'autohypnose, sous la forme d'un programme personnel. **Les nouvelles connexions neuronales créées lors de ces nouveaux apprentissages peuvent alors être intégrées de manière implicite dans la mémoire émotive.** Certaines ressources, trop sensibles, ne seront pas traitées si le risque de déséquilibrer le fonctionnement basique est important.

Le chemin thérapeutique se fait par étapes sur ces grandes thématiques :

1. Prise de conscience du/des dysfonctionnements.
2. Activation de la plasticité neuronale.
3. Modification des comportements.
4. Confrontation jusqu'à l'acquis.
5. Réactivation des gènes avec la ressource innée.

CONCRÈTEMENT, QUE PEUT-ON ATTENDRE D'UNE ANALYSE ET D'UN TRAVAIL EN ÉPIGÉNÉTIQUE ?

Je vais donner un autre exemple très concret. Dans la peur de l'avion par exemple, on dénote souvent une peur de la mort ou de passage à l'action. La perspective de la mort met en action des réactions exagérées à chaque instant et de manière continue. L'organisme va être en hypervigilance, ce qui va impacter le sommeil, la tension artérielle qui sera élevée, etc. **La personne peut subir sa phobie jusqu'à dégrader son capital santé.** Pour assurer sa propre survie, le corps va s'épuiser et même à terme s'auto-saboter. Le cortisol est produit comme si l'organisme ou le corps devait se défendre, et survivre face au danger de manière continue. Il devient de plus en plus stressé et entre dans une spirale sans fin. Les dysfonctionnements organiques deviennent de plus en plus dominants. **Les gènes sont peu à peu transformés sur la base des ressources sollicitées et mettent en sommeil d'autres ressources.**

L'épigénétique permet de sortir de ces non-sens pour venir actionner ces chromosomes en sommeil. En d'autres termes, ce travail ouvre l'inscription génétique. Se crée alors la possibilité d'agir avec un spectre plus large au niveau des gènes. Cela est rendu possible grâce à la plasticité neuronale. **Rien n'est irréversible en épigénétique, c'est une forme de rééducation qui passe par le conscient et l'inconscient. On peut relancer une dynamique et parfois même optimiser une guérison.** L'exemple de la régénération de cette ressource d'être « soi-même générateur » a déjà permis de soutenir une procréation difficile dans la mesure où l'on peut agir sur les cellules. **Attention, on n'est pas dans le miracle, mais dans le soutien.**

La personne peut subir sa phobie jusqu'à dégrader son capital santé.

TOUT TOURNE AUTOUR DU PROGRAMME DE LA SURVIE DE L'INDIVIDU ET DE L'ESPÈCE ?

Absolument. Le code génétique transmis est un programme qui permet d'assurer la survie dans les situations traumatiques critiques. C'est une stratégie de survie, une ressource du droit à l'erreur. Nous travaillons donc à ouvrir plus de possibilités de réaction et de stratégies d'adaptation. Le savoir-vivre tout comme la survie est transmis de génération en génération. Ces transmissions ont un lien de cause à effet sur notre fonctionnement. L'apprentissage de l'enfance influence le comportement, le vécu. Les informations que l'on porte en soi de façon non consciente influencent nos réactions émotionnelles. Bien sûr, si ces données sont transmises au travers du patrimoine génétique, c'est dans le but d'assimiler de nouvelles ressources pour les générations suivantes, pour permettre à l'individu de se débrouiller, survivre et « mieux réagir ». On peut dire que ces acquis deviennent innés. Cependant, les situations de crise de nos ancêtres étaient bien souvent des situations de danger très concrètes où la survie était prioritaire. Dans notre quotidien contemporain, les situations sont souvent très différentes. Les stratégies d'adaptation face aux événements critiques modernes sont en total décalage avec le fonctionnement transmis par cette mémoire, via notre système limbique. Ce qui conduit en général à des réactions exagérées. L'accompagnement thérapeutique via le décodage génétique est issu du travail empirique de Marie-Françoise Nogues, thérapeute et kinésiologue de renom. **Cette approche vise à réinstaller l'instinct de vie au lieu de l'instinct de survie.**

PARLE-T-ON DE TRANSGÉNÉRATIONNEL ?

Effectivement, c'est une forme transgénérationnelle. Mais plus justement, il s'agit d'un bagage génétique ! Le code génétique transmis est un programme qui permet d'assurer la survie dans les situations traumatiques critiques. Nous travaillons donc à ouvrir plus de possibilités de réaction et de stratégies d'adaptation. Prenons l'exemple d'une histoire familiale dans laquelle un membre a commis une erreur, entraînant une crise cruciale pour la famille (menant à la faillite, à la mort, à la famine, ou à tout autre danger impactant la notion de survie). Sans même le soupçonner, **un savoir autour de ce danger est transmis de génération en génération via le patrimoine génétique dans le but de protéger et de maintenir la lignée.** Ce savoir n'est pas explicite, pourtant il influence le vécu de manière inconsciente. **En réaction à ces ressources, le sujet contemporain pourra donc être enclin à ne pas parvenir à prendre des décisions, à faire des choix.** Cet impact passé le bloque dans son présent de manière insoupçonnée.

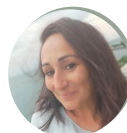
À QUI S'ADRESSE CETTE PRATIQUE THÉRAPEUTIQUE ?

L'objectif final est de libérer et non pas excuser un comportement inadapté. Pour un accompagnement efficient, cela nécessite un consultant prêt à travailler en profondeur. Il ne faut pas qu'il cherche une raison et une excuse à ses dysfonctionnements, mais qu'il soit en mesure de comprendre leur sens (ou celui de la maladie selon les cas). C'est le plus difficile, car les gens rationalisent souvent le symptôme. Il faut vraiment travailler sur le sens pour pouvoir accéder aux changements de sa génétique.

Tessa Brugger est psychologue, hypnothérapeute et thérapeute en épigénétique.

Tessa Brugger - OMNIFINDER

🌐 <https://omnifinder.net/listing/tessa-brugger/>



ALEXANDRA ALPHONSE

Hypnothérapeute OMNI®, praticienne en psycho-énergétique, rédactrice et consultante

🌐 www.hypnose14.wixsite.com/hypnoseevian

📱 [hypnose_evian](#)



**Ce savoir n'est pas explicite,
pourtant il influence
notre vécu de manière
inconsciente.**

A red squirrel is perched on a large, textured tree trunk. Below the squirrel, four walnuts are shown: three whole and one cracked open, revealing its light-colored interior. The background consists of green foliage and a clear sky.

**ON MANGE
QUOI
EN HIVER ?**

L'hiver n'est pas la saison la plus évidente pour se nourrir sainement. En effet, le froid et l'absence des fruits et légumes d'été nous compliquent un peu la tâche, et c'est souvent la période où l'envie de manger cru diminue. Si nous n'habitons pas sous les tropiques, il faut s'adapter à ce changement de saison impliquant une alimentation différente. Alors voici quelques astuces pour rester sur le chemin d'une alimentation végétale saine et gourmande, même pendant l'hiver et sans se priver !

LA DENSITÉ ALIMENTAIRE

En réalité, c'est assez instinctif : nous avons moins envie de manger une bonne salade de tomates / concombre en hiver et la raclette tant appréciée en février ne nous fait pas saliver en plein mois d'août !

Certains aliments contiennent peu d'eau et sont pourtant chargés en minéraux, on parlera alors d'**aliments denses**. On y retrouve les dattes, les avocats, les olives, la noix de coco, les bananes, le miel... Au contraire, certains comme la tomate, le concombre ou la pastèque sont très riches en eau et revêtent une concentration moins importante en minéraux, ce sont les **aliments à faible densité**.

Si en plein hiver, nous consommons des aliments à faible densité et contenant donc beaucoup d'eau, nous allons diluer la concentration de minéraux dans notre sang, ce qui pourra accentuer les sensations de frilosité. À partir de là, il est aisé de comprendre que les personnes frileuses ou épuisées ne seront pas invitées à tendre vers la consommation de ce type d'aliments. Par exemple, manger des oranges en hiver peut sembler être un bon réflexe pour faire le plein de vitamine C, eh bien, ce ne sera pas le cas pour tout le monde. Il en est de même pour la consommation de bouillons et de tisanes, elles peuvent en effet donner l'impression de réchauffer à court terme alors qu'en réalité, elles présentent une faible densité minérale et auront tendance à nous refroidir, car elles participent à la dilution de la concentration minérale du sang. D'ailleurs, dans le désert, les Touaregs consomment du thé, et ce n'est pas parce qu'ils sont tombés sur la tête, c'est parce que ce type de boisson va aider à les « refroidir ».

En résumé, la notion de densité alimentaire en rapport avec les saisons est assez simple : **des aliments à densité faible permettent de diluer la concentration minérale du sang et se rafraîchir, contrairement aux aliments denses qui concentrent et réchauffent.**

MANGER VIVANT ET CHAUD, C'EST POSSIBLE

Pour optimiser notre digestion et notre santé, nous avons besoin d'un apport en micro-nutriments très importants (enzymes, vitamines, oligo-éléments et minéraux). Or, **la cuisson des aliments zigouille une bonne partie de ces précieux éléments**. Et nous ne sommes pas obligés de manger froid si nous mangeons cru ! En effet, les soupes chaudes sont un excellent compromis en hiver, tout comme des crackers passés au déshydrateur pour les tiédir ou encore les laits végétaux. Autant d'options pour manger dense sans se refroidir. N'oublions pas non plus que certains modes de cuisson comme la vapeur douce sont des méthodes qui altèrent moins la qualité micronutritionnelle des fruits et légumes que la traditionnelle cocotte-minute ! Il est donc tout à fait possible de manger plus d'aliments cuits sans pour autant retourner vers une alimentation couramment basée sur les féculents et les produits animaux. Pendant les longs mois d'hiver, un repas composé de légumes cuits le soir permettra de contenter ce besoin de chaud et de densité. Une poêlée ou une soupe de légumes en cuisson douce reste un repas tout à fait sain qui n'engrasse pas l'organisme. Accompagnez ce plat d'une belle salade de crudités en entrée, et tous les nutriments et enzymes nécessaires seront apportés à ce repas.

En cherchant dans des livres de cuisine et de cuisine végétale, vous trouverez toute l'inspiration pour réaliser des repas variés et gourmands durant l'hiver. La monotonie alimentaire et le manque d'idées sont les premiers freins d'une alimentation hivernale saine ! Prenez donc le temps de trouver des idées qui vous motivent et vous donnent envie.

MÊME L'HIVER, ON N'OUBLIE PAS LES FRUITS

Revenons à la base, nous pouvons tirer nos calories (carburant de base du corps) de trois sources différentes : les protéines, les lipides et les glucides. Nous savons aujourd'hui que nous ne sommes faits ni pour nous nourrir principalement de protéines comme les carnivores, ni pour tirer l'essentiel de nos calories des lipides, autrement dit du gras. Bien qu'il faille un peu de protéines et de lipides, le carburant de base de la cellule reste le glucose. **Il existe deux types de glucides : les sucres complexes ou amidons, qui en excès encrassent l'organisme, et les sucres simples contenus dans les fruits qui devraient être notre carburant de prédilection et constituer la majeure partie de nos apports caloriques.** Bien que l'hiver complique quelque peu la chose, n'oublions pas que les fruits doivent rester présents en grande quantité dans notre alimentation, non seulement pour toutes les vitamines, minéraux, antioxydants qu'ils apportent, mais aussi pour les sucres simples qui sont la source de calorie glucidique la plus « propre » pour notre corps. Cela dit, de manière générale et en particulier en hiver, il faut écouter ses ressentis et ne manger que les fruits qui nous attirent. De plus, vous pouvez tester de réchauffer vos smoothies en apportant un peu d'eau chaude lors du mixage.

C'EST DÉCIDÉ, CET HIVER JE MANGE MIEUX !

Avec toutes ces idées, plus d'excuses pour ne pas prendre soin de son corps en le nourrissant correctement pendant l'hiver ! Étant donné que les aliments que nous mangeons impactent directement notre moral, la dépression hivernale sera alors plus facile à éviter et nous passerons cette période avec plus de sérénité. Alors, vous êtes prêts ?



BEN HICAUBERT

Naturopathe-hygiéniste et iridologue

🌐 www.benhicaubert.com

f Ben Hicaubert - Naturopathe Hygiéniste

📷 [ben_hicaubert_naturopathe](https://www.instagram.com/ben_hicaubert_naturopathe)

Les petits +

- **Des épices et des condiments réchauffants** : il est possible de compenser l'absence de chaleur en ajoutant au besoin du gingembre, de l'ail, du poivre, du piment, du paprika, du curry, de la cannelle. Vous bénéficierez en plus de leurs vertus médicinales !
- Les salades et légumes peuvent être accompagnés **de pesto de persil ou de coriandre** maison, ou encore **de tartare d'algue**.
- **La lactofermentation**, en plus d'être une très bonne technique de conservation, permet l'apport de probiotiques, excellents pour rééquilibrer le microbiote intestinal.
- **Les graines germées** sont relativement simples à réaliser et rehaussent le goût et la beauté de vos salades et légumes cuits.



Les aliments à **faible densité** diluent la concentration de minéraux dans **notre sang**, ce qui pourra **accentuer** les **sensations** de frilosité.

QUELQUES RECETTES GOURMANDES !

LE MIDI

- **Un smoothie avec les fruits de votre choix** : pommes, bananes, poires, kiwis... Vous pouvez ensuite y ajouter des fruits en morceaux, des fruits séchés (dattes, abricots, figues, raisin, goji, canneberge...) et un peu de purée d'oléagineux (cacahuète, amande, sésame, noisette...).
- Autre option : manger en entrée des **fruits à la croque** (oranges, clémentines, pommes, poires, kiwis...) puis **une belle salade de crudités et/ou des légumes cuits**.

LE SOIR, EN ENTRÉE

- **Une grande salade de crudités** de votre choix : chou rouge, carotte, radis d'hiver (comme le délicieux et magnifique *misato rose*, rose à l'intérieur et vert à l'extérieur), laitue, mâche, endive, betterave, fenouil... Accompagnez cette salade d'avocat et/ou d'olives. Rien n'empêche de mélanger des fruits aux crudités pour faire une entrée sucrée-salée : une salade orange-fenouil, par exemple.
- **Une rémoulade de carotte, céleri rave et betterave**. Préparez une mayonnaise ou une vinaigrette moutardée et mélangez-la aux légumes râpés.
- **Une soupe crue, mais chaude**. Déposez dans votre blender un demi-avocat, un petit oignon, une gousse d'ail, un peu de persil, de l'extrait de bouillon de légumes ou un peu de sel et une cuillère à soupe de purée d'amande. À cette base, ajoutez un bol de champignons de Paris, des carottes en morceaux, des épinards ou un autre légume cru de votre choix. Ajoutez de l'eau bouillante, puis mixez le tout !

LE SOIR, EN PLAT

- **Des légumes cuits vapeur ou une poêlée de légumes et champignons** en cuisson douce. N'hésitez pas à préparer plusieurs ensembles de légumes cuits séparément et condimentés différemment plutôt que tout mélanger, afin d'obtenir une assiette composée de plusieurs saveurs plutôt qu'un plat unique.
- **Un délicieux velouté de potimarron** (ou avec moins d'eau, une purée). Cuire le potimarron avec la peau et un gros oignon, puis ajouter une petite brique de crème de coco. Mixer. Dégustez !



L'art

de l'hibernation

L'hiver a deux visages. Quand nous entrons dans la saison hivernale, l'excitation est à son comble : Noël arrive, vite, il faut préparer les cadeaux, les guirlandes, les enfants trépiguent déjà ! Et puis... Il y a aussi l'hiver froid, la nuit tombe tôt, on s'emmitoufle, on monte le chauffage, on ralentit. Dans nos sociétés modernes, ralentir est-il possible ? Comment embrasser cette saison malgré nos vies à cent à l'heure ? C'est tout l'art de tirer avantage des cycles de la nature. En hiver, on entre dans l'art de l'hibernation.

LES ANIMAUX ET LES HUMAINS

L'hibernation permet à certains animaux de réduire leur rythme cardiaque et d'entrer dans une sorte de léthargie. Cette hypothermie régulée peut durer jusqu'à plusieurs semaines et permet à certains écureuils, tortues, chauves-souris et autres loirs, marmottes ou hérissons, de conserver leur énergie pendant l'hiver. À noter que leur état cérébral se met aussi en pause.

L'hiver est issu du même mot latin *hibernare*, qui signifie « prendre ses quartiers d'hiver ». Cependant, le terme d'« hibernation » ne remonterait dans la langue française qu'au début du XIX^e siècle, concept créé pour décrire un état avant tout animal. Pour les humains, bien loin de se blottir au chaud dans leur terrier, l'hibernation résonnerait plutôt comme une méditation, un retour vers soi, une plongée dans sa maison intérieure.

AU MÊME RYTHME QUE LA NATURE

L'être humain traverse le même processus de cycles que la nature. En hiver, la vie se cantonne à rester sous terre, la graine attend patiemment son temps pour éclore, avec l'arrivée du printemps prochain. Les énergies se figent, on hâte le pas pour rentrer chez soi, se glisser enfin au creux de son *home sweet home* devant une bonne tisane. Bref, la dynamique n'est pas du tout la même que l'été. Une saison résonne chez l'humain de la même façon qu'avec la nature. Même combat. Simplement, nous avons tendance à l'oublier et à nous couper de nos cycles. Selon Carl Jung, « plus l'Homme est civilisé, moins il est connecté à son instinct ». Alors on n'écoute plus ; pourtant le corps se rappelle à nous, si tant est qu'on veuille bien l'écouter.

Si on embrasse l'hiver tel un symbole, on saisit toute la richesse de ce qu'il a à nous apporter. Un potentiel en dormance, que le printemps verra éclore. Certains restent dans leur hiver toute leur vie, ne manifestant pas leur potentiel, par peur, par découragement, par mésestime de soi. D'autres accueillent leur hiver intime comme un temps de maturation, avant que l'inspiration revienne comme une fleur s'épanouit au printemps venu. Un hiver peut être plus long qu'on ne le pense... Il y a des personnes qui hibernent toute leur vie. Torpeur d'une vie, qui ne se décide pas à se réveiller. **Toute la subtilité consiste à savoir sortir de son hiver, afin qu'il ne dure pas trop longtemps, pour entrer dans le feu des autres saisons et passer à l'action ! Mais il s'agit aussi d'y demeurer bien, quand il est là, de l'accepter, pour le temps qu'il dure.** Hiberner peut être inconfortable ! L'inconfort est le propre de l'évolution : en dormance, elle doit se réveiller subitement pour s'épanouir, il y a métamorphose. Dans la métamorphose, il y a une évolution de soi, ça bouge à l'intérieur, de partout, telle la chenille qui suit son processus de chrysalide avant de devenir papillon.

L'hiver est souvent synonyme de ralentissements, de petites actions, de choses en suspens. Dans *Les Misérables*, Victor Hugo décrit : « *L'hiver, point de chaleur, point de lumière, point de midi, le soir touche au matin, brouillard, crépuscule, la fenêtre est grise, on n'y voit pas clair. Le ciel est un soupirail. Toute la journée est une cave. Le soleil a l'air d'un pauvre. L'affreuse saison ! L'hiver change en pierre l'eau du ciel et le cœur de l'homme.* » L'hiver ne serait qu'un mauvais moment à passer ? Pas si sûr... Mélanie Roux¹, guérisseuse chamane, nous donne son regard sur l'hiver. Rencontre.

... Il y a des personnes qui hibernent toute leur vie.

¹ www.melanieroux.com.

QU'EST-CE QUE LE CYCLE ?

« Le cycle est un grand enseignant dans la vie, d'autant plus en chamanisme, mais il s'inscrit dans toutes les traditions du monde. Il y a une forme de sagesse basée sur la correspondance et les interrelations entre l'Homme et l'univers. On parle aussi d'énergie et de force universelle. On appartient au grand Tout, et toutes les forces universelles nous traversent. Faut-il néanmoins comprendre qu'on est connecté à quelque chose de plus grand ? Avec les saisons, on est dans un cycle quaternaire. Le chiffre 4 correspond à la matière, la structure et la croissance de l'individu. On voit bien que les végétaux ont un cycle, entre la graine, la germination, jusqu'à la reproduction et le retour à la terre ; les humains s'inscrivent dans la même dynamique. C'est le mouvement de vie naturel qui anime le monde. En chamanisme, les pratiques visent à connecter le soi avec la nature. On parle de symbiose entre la nature et notre conscience. Le chamanisme nous indique que nous ne sommes pas séparés de la nature, mais qu'on en fait partie intégrante. Pour cela, il faut savoir se mettre au diapason avec le rythme de ces cycles, afin de pouvoir s'engager dans une voie d'exploration, de transformation de nous-même. »

L'HIVER, SYNONYME DE MORT ?

« Pas du tout, bien au contraire. Quand on observe l'hiver, on voit que les arbres sont nus, il n'y a plus de feuilles, ça semble mort. Mais en fait, il y a la vie qui circule à l'intérieur. À ce moment-là, l'arbre récupère son énergie vitale et la concentre au niveau de son tronc, c'est pour cela que la sève n'arrive plus dans les feuilles. Face à la rudesse de l'hiver, il y a une adaptation de nos ressources face aux conditions dans lesquelles on se trouve. La nature est alors au ralenti, mais simplement en sommeil. Chez l'humain, cela se manifeste dans l'intériorité. Il y a donc une forme d'acceptation de la nature à trouver pour l'humain. On comprend alors que les saisons résonnent en nous ! Il y a des choses à aller chercher à l'intérieur de nous pour chaque saison. **L'hiver, c'est un retour à soi. On se régénère à ce moment-là.** Les saisons sont de véritables expressions, des étapes de transformation pour l'être humain. »

L'HIVER EN SOI, CELA DONNE QUOI ?

« Les saisons sont parfaitement structurées, chacune a une fréquence particulière et donc un enseignement particulier. Pour cela, il faut aussi que la personne soit en ouverture par rapport à l'enseignement que peut proposer une saison. En hiver, nous sommes dans une sorte d'introspection par rapport à ce qu'il s'est passé à la fin du cycle précédent. Il y a donc une progression entre chaque saison, qui sont elles-mêmes interconnectées. En fonction de la qualité de présence et de travail à soi, notamment pendant l'hiver, on verra découler ensuite l'abondance qui peut arriver sur la récolte, soit au printemps. Mais cela peut varier pour chacun. Ce qui compte c'est d'être dans le ressenti. La vraie expérience est l'expérience du soi. Ainsi l'hiver nous montre que la nature est au repos. **Il faut alors ralentir ses activités, se coucher plus tôt, créer les conditions nécessaires à ce que notre matrice intérieure puisse faire émerger des projets pour le printemps. C'est le repos de la terre-mère, même en soi.**

Si le sol ne s'est pas reposé suffisamment, derrière il n'y aura pas de bonnes récoltes. Idem pour nous ! Pour cela, on a besoin d'entrer dans son espace sacré afin de retrouver du sens à ce que nous sommes. Le solstice d'hiver correspond à l'éveil de la force spirituelle en soi. Hiberner permet de discerner, pour mettre ensuite les pieds sur terre dans nos projets. On sème pour le printemps. On fertilise par l'énergie de la vie. Et ainsi de suite pour chaque cycle, tout est recommencement. »



HIBERNER, C'EST POSSIBLE DANS LE MONDE MODERNE ?

« Bien sûr ! La méditation est un précieux outil pour cela. On peut avoir une vie à cent à l'heure, mais le corps se rappelle toujours à nous. Et parfois, on peut vivre les quatre saisons dans une même journée ! Si on veut s'accorder en lien avec les énergies des saisons, **il faut aussi saisir que la saisonnalité est avant tout en soi**. On peut être en plein mois de juillet mais avoir besoin d'être en hiver ! Il y a des personnes qui ont ce besoin d'être en introspection dans des mois décalés, ou passer par les quatre saisons dans un temps très réduit. De quoi ai-je besoin ? Qu'est-ce qui m'anime, me fait vibrer ? On sent quand le besoin de s'extraire est là. On peut presque invoquer l'hiver en soi, si à un moment donné on sent que c'est nécessaire. Dans nos mondes modernes, nous avons un modèle de vie qui est à bout de souffle, où tout le monde s'accroche à la matérialité, où on s'extrait de notre propre nature. Mais cette nature nous rappelle ! À en juger par les nombreux burn-out, crises existentielles et autres dépressions... L'hiver, c'est retrouver la paix avec soi. On peut l'appeler hibernation ou méditation. En soi, cela peut être hostile, parce qu'on n'a pas pris soin de nous depuis longtemps, ou alors on n'a pas osé ou trop donné notre pouvoir à un autre. Ce sont des petits pas vers soi, l'hiver, pour se rapprocher de notre intime. Cela fait partie des guérisons : plus on y va, plus les plages intérieures vont être grandes ! À la maison, en nous, c'est le retour à la paix. »

Accueillir son hiver, l'habiter, l'aimer. « Hiberner, c'est ralentir le passage du temps », explique Matthew D. Regan, qui travaille au département de Sciences biologiques de l'Université de Montréal. Alors plongeons avec joie dans les racines puissantes de l'intériorité ! Pour sentir en soi la force du vivant qui sommeille, comme un concentré de vie qui se régénère, tel l'arbre qui concentre sa sève, au milieu des flocons immaculés de cette belle saison d'hiver.

Plus l'Homme
est civilisé,
moins il est
connecté à son
instinct.

Carl Jung

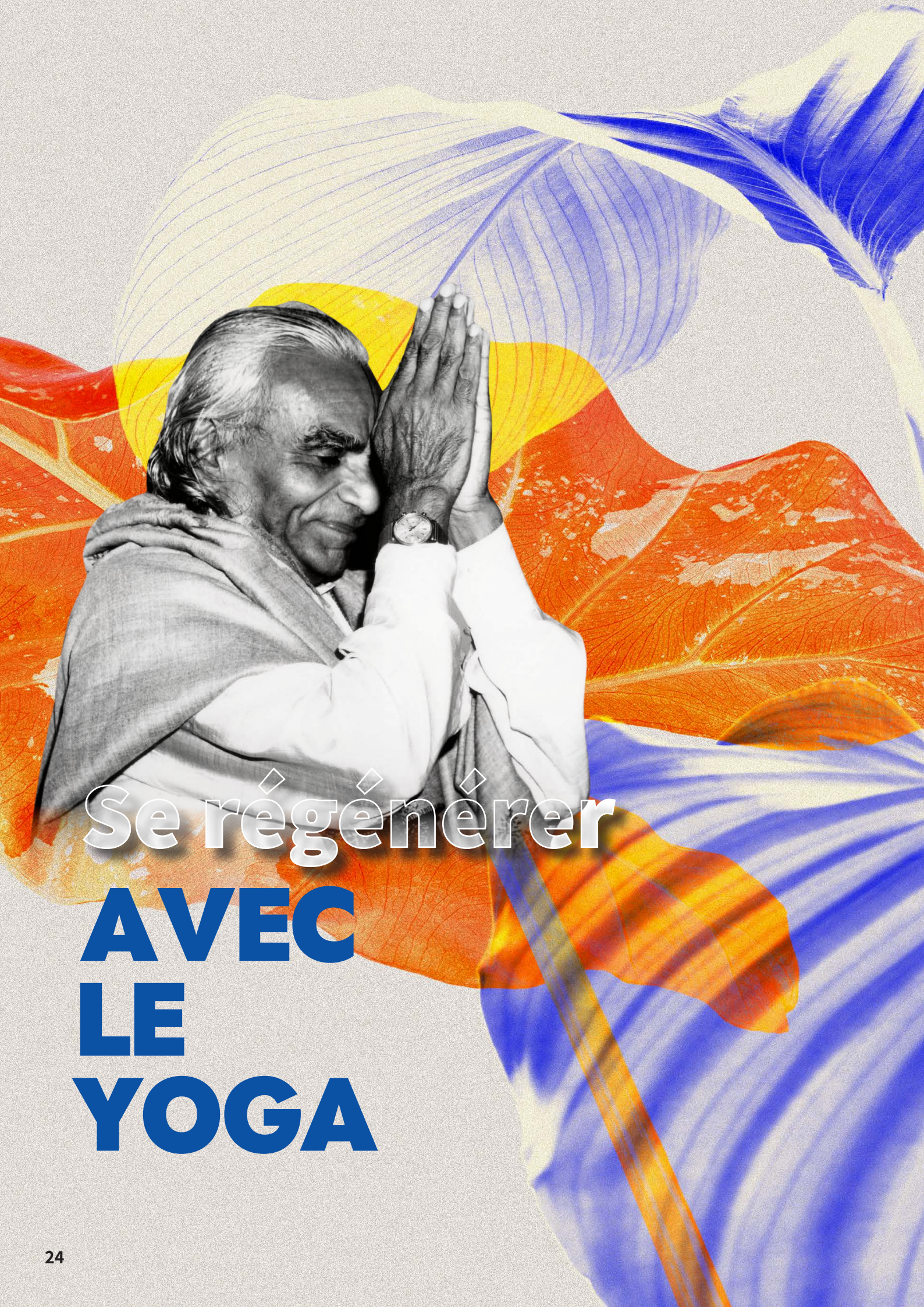


SOPHIE DI MALTA

Rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne

🌐 www.sophiedimalta.com

📷 [sophie.holistique](https://www.instagram.com/sophie.holistique)



Se régénérer
**AVEC
LE
YOGA**

Yoga lyengar, yin, hatha, vinyasa, ashtanga ou yoga restauratif... Parmi une pléthore d'offres de yoga en studio ou en ligne, comment choisir ?

Si l'on veut se régénérer, on recherchera une pratique qui apporte plus d'énergie qu'elle n'en sollicite, pour restaurer nos grandes fonctions physiologiques tout en développant l'attention dans l'instant présent et la présence à soi. Restaurer, retrouver, régénérer, (se) recentrer : ce préfixe « re » implique une redite, une répétition, mais aussi un renforcement ou bien un retour à un état initial.

LES FONDATIONS AVEC B.K.S. IYENGAR

Il est sans aucun doute un des visages les plus connus du yoga moderne, élu « Personnalité de l'année 2004 » par le *Time Magazine* et faisant partie des cent personnes les plus influentes du XX^e siècle.

C'est lui qui a permis au yoga de voyager en Occident, peu importe la culture, il a permis à tous ses pratiquants, du débutant au plus avancé, d'auto-révéler une architecture intérieure vivante, une architecture cachée en chacun de nous qui n'a besoin que d'être dévoilée.

Bellur Krishnamachar Sundaraja (BKS) Iyengar est né en 1918 en Inde. Onzième d'une famille de treize enfants, il est souvent malade et de faible constitution. Il passe d'ailleurs une partie de son enfance alité. En 1934, son beau-frère, Shriram T. Krishnamacharya l'accueille dans son école de yoga à Mysore et l'initie à sa pratique, en espérant l'aider à venir à bout de ses problèmes de santé. Après de longues années d'apprentissages, d'ascèse et de recherches personnelles, il a su tirer parti de cette pratique millénaire pour créer une méthode adaptée à ses troubles personnels et surtout aux besoins de l'Homme moderne. Une pratique précise, alignée, ajustée à chacun notamment par l'utilisation de nombreux accessoires de soutien pour les asanas (les postures). Il a passé sa vie à Pune, dans le sud de l'Inde, où il a fondé son école, le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, en 1975. Le RIMYI accueille depuis des élèves venus du monde entier.

Maître de yoga mondialement respecté, auteur à succès, ses voyages l'ont amené sur les cinq continents où son enseignement s'est largement répandu. Il considère le yoga à la fois comme un art, une science et une philosophie.

« *When I practice, I am a philosopher. When I teach, I am a scientist. When I demonstrate, I am an artist.* »¹ B.K.S. IYENGAR

Arnaud Caby enseigne le yoga lyengar à Paris au studio Bandha. Il fait partie des professeurs certifiés qui perpétuent avec passion et patience les préceptes régénératifs et philosophiques du yoga lyengar. Il explique que la particularité de cette pratique est sa précision, son fondement, comme « le solfège du yoga, ou même du corps. Avec l'alignement du corps arrive l'alignement plus subtil, celui de l'intuition. On part de l'os pour aller jusqu'à l'âme.

L'idée est de développer la sensibilité au travers du travail régulier des asanas, pour s'ouvrir à sa propre spiritualité, dans un travail plus régénératif. À partir de la structure lyengar, au travers de l'alignement osseux, du placement organique, mais aussi de celui des yeux pour travailler sur le cerveau... les modulations sont infinies, autant pour un jeune homme de 17 ans qui doit travailler de manière énergétique, que pour un malade du cancer qui a besoin de soutien. »

**On part de
l'os pour
aller jusqu'à
l'âme.**

¹ « Quand je pratique, je suis un philosophe. Quand j'enseigne, je suis un scientifique. Quand je montre, je suis un artiste. »

² <https://restorativeyoga.fr>

LE YOGA RESTAURATIF

Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Power, Kundalini, Yin... les styles et écoles de yoga sont nombreux et il y a de quoi se perdre. Chaque genre, mais surtout chaque professeur va suivre et partager ce qui lui semble le plus juste.

Judith Lasater a choisi de suivre l'enseignement de son guru (ce n'est pas un gros mot, c'est le maître, l'enseignant) B.K.S. Iyengar et de spécifier son enseignement en créant le *restorative yoga*. *Restorative* vient de *to restore*, restaurer, renouveler.

Comme l'explique Audrey Favreau², ces séances de yoga restauratif permettent au corps de ralentir et de se détendre dans un petit nombre d'*asanas*. **Chaque pose est tenue plus longtemps que dans les classes conventionnelles, parfois pendant vingt minutes, de sorte qu'une session peut consister en seulement quatre à six *asanas*.** Les yeux sont fermés, parfois avec un masque opaque et pesant afin d'accentuer le regard vers soi. La tenue longue des postures est assistée par des accessoires tels que des couvertures pliées, des blocs et des traversins pour s'assurer que le corps est entièrement soutenu et ainsi permettre la relaxation. Ce n'est donc pas nous qui faisons du restorative yoga, mais plutôt ce yoga qui nous fait. Contrairement aux autres styles et écoles de yoga cités précédemment, le restorative yoga a la particularité d'exiger le non-effort. En somme, apprendre à lâcher prise et être plutôt que faire.

CONCRÈTEMENT QUE SE PASSE-T-IL DANS MON CORPS ?

On va trouver le même principe qu'un jeûne, qui permet au système digestif de diffuser et d'utiliser l'énergie différemment qu'en travaillant. Le yoga restauratif et l'immobilité dans certaines postures vont permettre à notre *prana* (notre énergie vitale) et notre système nerveux d'utiliser son énergie vers la reconstruction de soi plutôt que dans l'action vers l'extérieur.

Pour faire simple, notre système nerveux est divisé en deux parties : sympathique et parasympathique. Le système nerveux sympathique est celui de l'action. Il se déclenche en situation de stress pour préparer l'organisme à l'action : accélération de l'activité cardiaque, augmentation de la tension artérielle, transpiration, diminution de l'activité digestive. Autant dire qu'il est activé presque en permanence dans la journée.

Le système nerveux parasympathique, à l'inverse, correspond à une réponse de relaxation : ralentissement de la fréquence cardiaque, augmentation des sécrétions digestives, régulation des fonctions métaboliques et restauration des réserves énergétiques. **C'est donc au travers de ces poses restauratives que notre corps va chercher à déclencher ce système nerveux parasympathique.** Ou plutôt le laisser prendre les manettes. Ainsi, au bout d'environ 15 minutes d'immobilité dans une pose, notre corps va laisser le système parasympathique gérer l'énergie.

De nombreuses études scientifiques ont été effectuées sur les effets de la méditation et du yoga sur la régénération des cellules. Par exemple, une étude de l'université de Coventry publiée en 2017 dans la revue *Frontiers of Immunology*³ révèle la tendance au renouvellement des cellules, à l'amélioration de la santé cardiaque, pulmonaire et pancréatique.

C'est une donnée scientifique et surtout c'est une *tendance*. Ce qui paraît primordial dans cette information, c'est surtout l'aspect temporel. La régénération par le yoga, la méditation ou n'importe quelle activité passe avant tout par la patience et la régularité.

« Dans l'environnement affairé qui est le nôtre, je crois nécessaire de pratiquer la relaxation profonde tous les jours. »
Thich Nhat Hanh

POUR ALLER PLUS LOIN :

- B.K.S. Iyengar, *Lumière sur le Yoga*, ed. Harper Collins.
- Pratiquer avec Arnaud Caby (@arnaudcabyyoga) - Studio Bandha Paris
- Audrey Favreau, *Le yoga restauratif*, ed. Grancher - <https://restorativeyoga.fr>
- *Yoga Iyengar - médecine traditionnelle de l'Inde* : Arte Geo 360 - 21/11/2015
- youtu.be/ZW0jxUEWP2E



MATHILDE COURJEAU

Diplômée d'anglais et de journalisme, après plus d'une décennie de radio et d'interviews à Paris, Mathilde a opéré un virage complet : elle s'est formée en kinésiologie et enseigne aujourd'hui le Hatha & Vinyasa Yoga et le Pilates dans la campagne italienne.

³<https://www.coventry.ac.uk/primary-news/meditation-and-yoga-can-reverse-dna-reactions-which-cause-stress-new-study-suggests->

PRATIQUER À LA MAISON

Il n'est pas obligatoire de sortir de chez soi. Pratiquer en ligne avec un professeur ou bien commencer avec des couvertures, coussins, et se placer dans les positions suivantes. Mettre un timer sur votre téléphone, 15 ou 20 minutes.

Si vous vous endormez, c'est normal. Cela étant, cherchons la relaxation consciente. Pour chaque posture, prendre le temps d'en sortir lentement, retrouver son corps, la conscience de l'espace avant d'ouvrir les yeux et de reprendre une activité.

Le plus grand défi, c'est de puiser la force de la reconstruction en soi, et elle se fait dans l'immobilité d'un asana. Fermer les yeux, rester immobile et sentir jaillir en soi un nouveau souffle.



Ardha Viparita Karani

Accessoires : tapis, chaise ou mur, couverture, autant de coussins que nécessaire.

Allongez-vous dos sur le tapis, les tibias posés sur la chaise ou bien les jambes à 45 degrés sur le mur. Placez un coussin ou un traversin sous les lombaires ou le long du dos au centre du tapis. Placez les bras en cactus, et respirez par le ventre.



Supta Matsyendrasana

Accessoires : tapis, coussins, couverture ou blocs.

Allongé sur le dos, amenez les genoux d'un côté du corps. Placez coussins et/ou couverture et/ou blocs pour soutenir les jambes et accompagner la gravité. Ouvrez les bras à l'horizontale au niveau des épaules.



Balasana

Accessoires : tapis, coussins, couvertures.

Assis sur les talons, installez coussins, bolsters et couvertures de façon à être le plus confortable possible. Placez les mains le long de l'installation.



Supta Baddhakonasana

Accessoires : tapis, coussins, couvertures.

Allongez-vous sur le dos, les plantes de pied l'une contre l'autre. Placez des couvertures pliées le long du dos, un ou deux coussins sous la tête, une couverture placée en arc de cercle sous les genoux et des coussins sous les avant-bras.

PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

pour bien passer l'hiver



Notre corps n'a pas la même façon de traverser les saisons. Il a un besoin accru de repos et de régénération pendant l'hiver, propice au froid et au manque de lumière. C'est la saison la plus Yin¹ de l'année, idéale pour l'introspection, mais au cours de laquelle il faut aussi préserver ses forces, privilégier les activités douces, respirer et protéger ses organes, grâce à quelques petits exercices simples et à portée de tous. Allez, on garde le cap en hiver ?

PRENDRE SOIN DE SON CORPS EN HIVER

Les reins sont les organes liés à l'eau et à l'hiver en médecine chinoise, ils sont considérés comme la « **racine de la vie** ». Tout comme l'arbre concentre sa sève dans son tronc, en hiver, notre énergie descend dans nos profondeurs et notre tronc à nous, symboliquement, est ainsi concentrée au niveau du bas-ventre. On sera alors vigilant à protéger ses reins, mais aussi tous les endroits du corps en relation directe avec eux puisque, par exemple, on trouve des points d'acupression au niveau des chevilles, liés à l'énergie des reins. Ainsi, on garde le ventre et les pieds au chaud, pour commencer !

Vous pensiez qu'on en avait fini ? Eh non, puisque **les oreilles sont aussi les organes des sens directement reliés aux reins** ; on mettra alors notre plus beau bonnet pour sortir, mais on évitera également les agressions sonores pour privilégier les musiques apaisantes ; parfait pour écouter des méditations et booster notre vitalité. Les oreilles sont un excellent moyen de juger de notre énergie ; par exemple, les acouphènes peuvent être un signe de baisse de l'immunité.

L'espace du bas-ventre, sous le nombril, est le haut lieu de notre centre de gravité. L'hiver, il est donc essentiel de travailler sur cette zone, à la fois pour conserver la chaleur, mais aussi pour avoir un ventre fort et détendu. La respiration est alors une très bonne alliée. Il suffit de bien faire descendre le souffle au niveau du bas-ventre, et pour cela vous aurez besoin d'avoir un diaphragme souple. On se détend et on minimise les tensions au maximum ! On respire, et quand il y a des pics de stress, **on prend un temps pour soi afin de se recentrer.** Pensez toujours à votre centre de gravité : si vous y êtes attentif, en conscience, vous saurez détecter les moments où il faut remettre du calme et de la détente en soi.

L'AUTOMASSAGE

Les automassages sont une excellente façon de stimuler le corps, vous pouvez par exemple tester le Do-In. Issu de la médecine chinoise, le Do-In est une technique d'automassage qui associe frictions, pressions et tapotements des doigts sur l'ensemble du corps, afin de favoriser la circulation de l'énergie, le Qi. Cette technique peut être apaisante et vitalisante, elle a de nombreuses vertus et peut se pratiquer partout. La technique de l'automassage se retrouve dans bon nombre de pratiques, telles que le taïchi, le qi-gong ou le shiatsu. Elle se fait principalement sur le visage, mais aussi la nuque, le dos, les mains, les jambes... Sentez-vous libre, écoutez vos ressentis, l'idée étant de stimuler les fonctions du corps, comme la circulation sanguine ou la digestion, mais aussi de sentir les points de tensions en soi. En cas de refroidissement, une petite chose toute simple : il suffit de masser la zone des lombaires pour se réchauffer.

Si vous y êtes attentif, en conscience, vous saurez détecter les moments où il faut remettre du calme et de la détente en soi.

¹ Le Yin est un principe de la philosophie chinoise, formant un couple avec le Yang. Le Yang correspond à l'activité (le chaud, le feu) et le Yin à la neutralité (le froid, la terre).

**Nous y entrons
avec ce que
nous sommes,
notre lieu
de vie se
charge de nos
vibrations.**



LA SYMBOLIQUE DE L'HIVER

Stimuler ses organes, notamment les reins, et penser à préserver le bas du corps, notre centre, sont déjà une excellente façon de passer l'hiver dans une belle énergie. Si en plus on optimise son espace de vie, l'hiver risque d'être délicieux ! Mais il ne faut pas négliger non plus ses pensées et son taux vibratoire. L'hiver est propice à l'introspection, puisqu'il y a une descente d'énergie en notre centre, tel l'arbre qui concentre sa sève dans son tronc, il constitue un point d'appui fondamental pour créer une remontée et donc une nouvelle dynamique qu'accueillera le printemps suivant. Se reposer, s'accorder des moments de silence et de méditation, propices à une introspection. Une fois que l'on a été au contact de ses propres fondations, on est enfin prêt pour la saison qui suit, rechargé et plein d'énergie ! Il faut se dire que, comme la nature, le corps est au repos, qu'il traverse l'hiver dans une disposition de tranquillité. Le négliger ou se faire violence avec trop d'agitation ne produirait que plus d'épuisement.

QUELQUES EXERCICES

- **Se recentrer**

Debout, gardez une assise dans votre bassin, légèrement rétroversé, genoux déverrouillés, et les pieds bien ancrés au sol, dans la largeur des hanches. Respirez, épaules relâchées. La tête est droite, comme reliée par un fil au ciel ; sentez vos pieds sur le sol, comme reliés par un fil à la terre. Fait en conscience, ce petit exercice tout simple, pratiqué chaque jour, vous permet de maintenir une énergie forte.

- **Fortifier ses reins**

Debout, pieds écartés dans la largeur du bassin, massez avec vos poings fermés la zone de la colonne vertébrale au niveau de la taille. C'est le point *Ming Men* en médecine chinoise, où est stockée l'énergie vitale, tout comme le point *Shing Shu*, qui est situé de part et d'autre de la colonne en bas du dos. 3 à 5 minutes par jour suffisent. Ces points d'acupression vont stimuler votre vitalité.

- **Se préparer au sommeil**

Massez les lobes de vos oreilles. Tirez le lobe à mi-hauteur vers l'extérieur puis effectuez de petites rotations vers l'intérieur de l'oreille. C'est la nuit que le Yin est le plus fort, ainsi favoriser un bon sommeil sera également important pour les reins. On évite alors les repas trop lourds ou les stimulations trop fortes ! Utiliser la force du Yin signifie aussi dormir dans une pièce calme et sombre, pour favoriser un repos total.

- **Utiliser les sons**

Debout, les hanches bien détendues, prenez une belle inspiration puis expirez par la bouche en émettant le son « chui ». De manière générale, privilégier les sonorités graves et profondes permettra de faire vibrer votre abdomen et donc de stimuler l'énergie au niveau de tout le bas du corps, dont les reins. Simple à faire et efficace !

- **Stimuler son sacrum**

Debout, les hanches relâchées, frottez votre sacrum avec vos poings fermés. Il vous suffit de faire un mouvement vertical, sans vous faire mal, quelques minutes par jour : rapide et bénéfique !

PURIFIER SA MAISON

Quand on nettoie sa maison, on a tendance à sortir l'aspirateur, dépoussiérer, ranger, faire du vide pour un espace net et épuré, et cela fait un bien fou. Mais purifier, c'est aussi optimiser les énergies de son lieu de vie ! Pour régénérer sa maison et s'y sentir bien pendant les longues soirées d'hiver, mieux vaut ne pas négliger notre habitat. Cela passe par des nettoyages réguliers, mais également par la manière dont on investit notre lieu de vie. En effet, nous venons avec ce que nous sommes dans notre habitation, notre lieu de vie se charge de nos vibrations. Ainsi on prendra soin, en conscience, de la charge positive que nous plaçons dans notre maison, car progressivement ce lieu imprime les mémoires énergétiques. On peut effectuer des rituels de purification. Il s'agit de nettoyer ce que nos yeux ne perçoivent pas. Une fois ce nettoyage effectué, c'est à vous d'installer, d'imposer votre vibration dans votre maison. Il y a différentes méthodes : on peut purifier à l'aide de sels, sauge blanche, bougies, encens, pierres, bols tibétains...

Quelques exemples

- La sauge blanche a un pouvoir de purification. Dans la tradition amérindienne, on l'utilise couramment pour la purification des lieux, des personnes ou des objets. Souvent vendue sous forme de bâton de fumigation, il suffit de laisser agir sa fumée et de la diffuser dans tous les recoins de votre maison.
- Le Palo Santo (ou bois sacré) est souvent utilisé, de la même manière que la sauge, pour évacuer la négativité et purifier l'atmosphère.
- Certaines pierres en lithothérapie ont des vertus purifiantes, comme le cristal de roche ou l'améthyste. L'œil du tigre repoussera les énergies négatives ; la malachite aura vertu à absorber les charges énergétiques. Explorez les pierres, elles ont toutes leurs spécificités.
- Les encens permettent d'augmenter l'énergie d'un lieu et ont l'avantage de parfumer l'atmosphère, selon la senteur de votre choix. Il est conseillé de bien aérer ses pièces après.
- Dans les huiles essentielles, on trouvera de quoi nettoyer énergétiquement son lieu de vie, grâce à l'huile de ravintsara ou encore celle de lavande, par exemple.

Notre corps est un tout : une activité physique régulière, une bonne alimentation, prendre soin de ses émotions et de ses pensées, sont aussi des atouts à ne pas négliger. Pendant cette période particulièrement sensible et froide, qui nécessite plus de repos, nous pourrons aussi être attentifs à moins s'exposer aux ondes, aux écrans, afin de conserver un flux énergétique le plus en phase avec la saison que l'on traverse.



SOPHIE DI MALTA

Rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne

🌐 www.sophiedimalta.com

📷 [sophie.holistique](https://www.instagram.com/sophie.holistique)



LE LUXE A-T-IL ENCORE SA PLACE ?

Conscience,
environnement,
argent

L'appartenance au marché de niche il y a encore quelques années, la cosmétique et la mode éthique « éco-pensée » sont désormais le fer de lance chez la plupart des catégories d'enseignes. Les ateliers des plus grandes maisons ont emboîté le pas à l'appel du changement de paradigme.

Matières, méthodes de production, impact vert, compensation CO₂, conditions de travail, innovation... Toujours plus loin dans la réflexion autour de la conscience écologique. L'industrie du luxe ferait-elle son *greenwashing* ou engage-t-elle pleinement le virage du monde d'après ?

STRATÉGIE MARKETING BANKABLE OU RACHAT DE CONSCIENCE ?

En 2019, le luxe se portait plutôt bien et pesait près de 280 milliards d'euros.

De plus, les grands groupes affichent haut et fort leur engagement de plus en plus *green* tant sur le fond que sur la forme. Sans polémiquer sur le brassage des milliards de l'industrie du luxe, on peut déjà observer comment cet univers s'est approprié cette tendance qui a le vent en poupe depuis quelques années : LE VIVANT... *Aïe, ça pique !* Vous trouvez aberrant de supposer que le Vivant soit comme la mode, éphémère ?

Quand on pense aux fermes de crocodiles, ou aux élevages de production de fourrure, les pratiques utilisées dans ces filières depuis des années, souvent violentes envers le monde animal ou contre l'intégrité de l'Homme, ne se rachèteront pourtant pas. Ce sont des faits. Accepter la bonne volonté de faire mieux ne cautionne certes pas les actes passés, mais permet de laisser ce nouveau souffle faire son œuvre et peut permettre, peut-être, de régénérer ce qui a dégénéré.

Le jean est la pièce emblématique du prêt-à-porter. Chaque année, 2,3 milliards de jeans sont vendus dans le monde. En moyenne, 3 800 litres d'eau sont nécessaires pour fabriquer un jean de A à Z. Il peut parcourir 65 000 km de sa conception à votre dressing. En France, il est vendu au prix moyen de 89 € pour une durée de vie d'environ 4 ans. Cela semble finalement peu au regard de son impact sur la planète. L'humain peut-il vraiment régénérer ce qu'il a dégénéré avec une collection automne-hiver ? Et si on envisageait que peut-être, il fallait en passer par la tendance pour atteindre la conscience ?

L'EXEMPLE DU GROUPE LVMH

Il faut l'admettre et être bon joueur, le groupe N°1 du luxe français est un acteur actif sur le terrain de la biodiversité. En effet, LVMH construit aujourd'hui son horizon vert grâce à son « Comité Scientifique LVMH », offrant des engagements forts et des dotations de plusieurs millions d'euros pour des causes environnementales. Sans être naïfs, il faut aussi que cela rapporte à s'engager pour l'environnement ! LVMH ne s'en cache pas vraiment. Le groupe va même au bout de sa démarche et le fait plutôt bien, en proposant un « donnant-donnant » : mettre en avant une action concrète qui présente bien, et qui dans un même temps valorise son image grâce au bagage professionnel de ses employés. Bien vu, n'est-ce pas ? En fondant l'Académie *Environnement LVMH* en 2016, le géant marque un point et explique son parti pris : « Les progrès de LVMH en matière d'environnement sont étroitement liés à sa capacité à faire de ses collaborateurs des acteurs de la démarche, quels que soient leur métier, leur fonction et leur pays d'implantation. »

LVMH assure ainsi la montée en compétence de ses collaborateurs, avec des formations qui traitent notamment des grands enjeux environnementaux, de la gestion d'un système d'éco-management et du droit de l'environnement. Ce socle de fondamentaux est complété par des modules « métiers » à la carte comme l'éco-conception ou comment construire la performance environnementale. En se lançant dans l'autoformation, le groupe s'engage concrètement en matière d'éthique écologique, et peut-être même en économie circulaire !? Mais pour rendre à César ce qui est à César, LVMH donne aussi à ses équipes les moyens matériels d'aller plus loin dans leur vision du « beau ».

ÉTHIQUE VS LUXE

Il y a encore peu de temps, dénicher un créateur éthique était un vrai parcours du combattant. Matériaux écologiques et conscience du Vivant étaient au cœur des préoccupations de tout valeureux chevalier en quête de sens dans sa garde-robe. L'offre était encore relativement faible, et deux tendances se sont au départ imposées naturellement.

Tout d'abord, une volonté de simplicité, concentrée principalement autour du coton bio et autres fibres naturelles. Une démarche qui a clairement initié le *conceptuel dressing minimaliste*.

Le *up/cycling* a, lui, répondu à une autre demande, orientée plutôt autour d'une réflexion sur la consommation, avec un parti pris de créativité. Détournement d'objets, association de matières, coupes atypiques... En somme, de quoi ravir les adeptes d'une mode souvent pensée sur le concept du recyclage et axée sur l'originalité de la pièce unique.

Cette volonté d'une mode consciente s'est généralisée à tous les mouvements de consommation, jusqu'au grand écart. Les GMS (grandes et moyennes surfaces) se sont emparées du BIO et la mode éthique s'est invitée sur les *fashion weeks*.

Le luxe a frappé plus fort. Il estime n'avoir rien à prouver de sa toute-puissance et ne se rabaisse pas à fournir des preuves de bonne volonté. Supériorité assumée ou profil bas, qu'importe, il va toujours plus loin, au bout d'une démarche bien ficelée. En chevauchant clairement son statut de référence et désormais d'incubateur des tendances éthiques de demain, **il ne veut pas simplement trouver sa place dans un monde qui a du sens, il le crée.** C'est ainsi que le secteur majeur de l'économie française a ouvert la voie d'un luxe repensé.

En réponse à une démocratisation du luxe, les élites de la mode ont tendu vers d'autres codes. Les matériaux nouveaux attirent l'attention mais l'industrie du luxe prend son temps. Ayant peu relayé les tendances matières des fibres végétales notamment dans les substituts aux cuirs, la ligne directrice est restée la même depuis des décennies. Le luxe calibre la référence ultime de la qualité et de la finition parfaite. Aller trop vite rend *cheap*. Et c'est payant. L'engouement des substituts aux cuirs dits «vegan» pose aujourd'hui de nouvelles problématiques concernant l'impact environnemental de ces productions. Ces matières nécessitent en effet des ajouts de plastiques ou de polymères et inondent le marché de la chaussure et de la maroquinerie déjà en surproduction.

Face à cette nouvelle demande, les géants du luxe ne se sont pas précipités et ont gardé leur ligne de conduite, à savoir de **prendre le temps de créer l'exceptionnel.**

Par exemple, c'est seulement en 2021 qu'Hermès présente sa première collection vegan basée sur une interprétation scientifique de la structure moléculaire de la partie végétative du champignon, brevetée Fine Mycelium®.

Cela illustre parfaitement le parti pris du luxe dans la proposition de matières alternatives. Ici, en mettant la biotechnologie au service de son empire, ce n'est plus simplement une matière végétale alternative que la maison s'approprie, c'est une technologie nouvelle, une véritable innovation.

Ce n'est plus tellement la rareté qui fait le luxe d'un produit aujourd'hui. C'est plutôt son capital intellectuel qui fait la différence auprès des milieux élitistes.

Dans cette constante attente de se démarquer, le produit lui-même s'efface et un nouveau mode de consommation du luxe est né. Aujourd'hui, le luxe tend plus à faire vivre une expérience.

L'EXPÉRIENCE DE LA SIMPLICITÉ

« Cette tendance vient tout particulièrement des *millennials* (aussi appelés génération Y ou *digital natives*), qui préfèrent consacrer leur argent à un moment mémorable. **Le voyage, la gastronomie, le bien-être sont les premiers lieux du luxe expérientiel car ils permettent de s'acheter des sensations et des souvenirs plutôt que des objets** », confiait sur la toile Brune Buonomano, chargée d'une agence de communication dédiée aux acteurs du très haut de gamme.

Les maisons se diversifient face à cette nouvelle orientation, offrant de plus en plus d'expériences, notamment hôtelières. Là encore, si les hôtels démesurés débordant de chic jusqu'à l'indécence répondent aux demandes d'une certaine clientèle, c'est aujourd'hui l'émergence des écolodges qui caractérise la nouvelle génération du luxe. Habitats épurés, matériaux naturels bruts, économies locales valorisées... Certains lieux de villégiature de grand luxe proposent même des expériences en immersion dans des environnements en auto-suffisance. La demande ne cesse d'augmenter et le constat est évident, **l'humain a besoin de se couper d'un environnement parasitaire pour se connecter à l'essence même d'être en vie.**

REVENIR À L'ESSENCE DU LUXE

Finalement, il ne s'agit pas que d'argent. Le luxe parle aussi de temps et de savoir-faire. « À l'heure où le mot luxe est galvaudé et la qualité de production secondaire, le luxe est de passer des mois à travailler autour d'un visage », exprime Franck Bonnet, fleuron de la lunetterie française.

Derrière l'industrie du luxe, derrière le faste, derrière des sommes astronomiques inconcevables pour la plupart d'entre nous, il y a le luxe dans son essence. La conscience de l'éthique peut-elle simplement se libérer des clivages du « bien-pensant » pour être objective ? Le luxe c'est aussi du rêve, des créateurs, des artisans, des innovants, du savoir-faire... et des humains qui aiment leur vision du beau. Prendre le temps de créer du beau pour d'autres humains serait, alors, une éthique à dimension humaine ?



ALEXANDRA ALPHONSE

Hypnothérapeute OMNI®, praticienne en psycho-énergétique, rédactrice et consultante

🌐 www.hypnose14.wixsite.com/hypnoseevian

📱 [hypnose_evian](https://www.instagram.com/hypnose_evian)

Ce n'est plus tellement la **rareté** qui fait **le luxe** d'un produit aujourd'hui.



C'est plutôt son **capital intellectuel** qui fait la différence auprès des milieux **élitistes**.

© Jacopo M. Rodele

A photograph of a luxurious dining room. A large, ornate crystal chandelier hangs from the ceiling, casting a warm glow. Below it, a smaller chandelier is visible. The walls are dark wood with intricate carvings and a large clock. In the foreground, a dark wooden table is set with white plates, glasses, and a centerpiece of orange and pink flowers. The text "LA GARDEN GASTRONOMY" is overlaid in the center.

LA GARDEN GASTRONOMY

Si la grande distribution a vulgarisé le mode de consommation vers une alimentation « bio », le changement de comportement alimentaire actuel impose une nouvelle vision de l'avenir prenant en compte une nouvelle génération émergente. L'arrivée des nouveaux consommateurs (notamment les plus jeunes, appelés la génération Z) booste le marché autant pour les produits alimentaires que non alimentaires « propres et bio ». Des raisons éthiques et sociales, une prise de conscience évidente pour le bien-être animal, la santé de la terre et celle des êtres humains, mais aussi la solastalgie¹, ou éco-anxiété, en sont la source... Des esprits qui changent et s'inscrivent dans un imaginaire de responsabilité sociale.

UN CONCEPT DE COMMUNICATION

La production bio française a doublé en cinq ans, la plus forte progression jamais enregistrée, d'après l'Agence Bio Française, avec 5000 exploitations supplémentaires². La production de vin, culture désastreuse pour les sols, a elle aussi augmenté sa part de bio, en atteignant 10 % du vignoble français conduit en agriculture biologique.

Les légumes, les herbes et les fruits frais deviennent le centre de l'attention, la viande, le poisson ou les œufs deviennent des « condiments ». Cette nouvelle génération, née dans une société où le bio est omniprésent, est plus sensible au respect de l'environnement et à l'écologie.

L'innovation, quel que soit le secteur, s'adapte à ces changements pour offrir de nouveaux rêves, conquérir une confiance auprès de ces nouveaux consommateurs et créer ainsi de nouveaux modèles face à une réalité environnementale et sociale que nul ne peut ignorer aujourd'hui.

Le luxe, souvent accusé de *greenwashing*³, tente d'apporter des réponses tant dans son fonctionnement interne que dans sa communication. Dans la gastronomie, **le luxe n'est plus d'avoir le produit le plus « sain », le plus local, le plus bio et le plus frais possible, c'est d'aller chercher ses légumes et ses herbes au jardin !** Circuit on ne peut plus court et fraîcheur garantie.

C'est ainsi qu'est né le concept de *Garden Gastronomy*...

« Une gastronomie de jardin, où les légumes "grands crus" se mêlent aux raisins grands crus. Une gastronomie affirmée et durable, s'exprimant dans la découverte d'assiettes inversées » ... extrait du concept de la Garden Gastronomy pour le lancement de la Grande Dame⁴ dans la maison Veuve Clicquot.

DES CHEFS ET DES JARDINS À TRAVERS LE MONDE

Être en contact direct avec la terre et la nature devient le luxe des grands chefs pour créer une assiette la plus « précieuse » possible.

Pour Marcel Ravin, créateur et chef du Blue Ray à Monte Carlo, « **cuisiner les fruits et légumes de saison, fraîchement récoltés à proximité, est plus qu'un engagement, c'est une priorité.** » Dans la Drôme, Amélie Darvas a créé Aponem, un restaurant où elle cultive son propre potager biologique. Pour le chef Ebbra Riding au Royaume-Uni, c'est la nature qui dicte ses menus, « elle est prescriptrice », dit-il. Dario Cadonau, chef du restaurant Vivanda en Suisse, met un point d'honneur à apporter dans son assiette ce qu'il trouve au seuil de sa porte, notamment dans les forêts de l'Engadine.

Italie, Japon, Espagne, et ailleurs, tous ces chefs créent, expérimentent et se reconnectent au rythme de la nature pour offrir au consommateur ce qu'il y a de meilleur en saveurs et en qualité. Les légumes sont sur le devant de la scène donnant naissance à une expérience... La *Garden Gastronomy*, synonyme de saisonnalité, est désireuse de relier la nature et la nourriture, le jardin et les vins, deux modes de cultures qu'on penserait aux antipodes ! Ainsi on intègre le végétal au cœur des assiettes comme le jardin au cœur du restaurant. **Les tables des chefs deviennent alors un lieu expérientiel.**

¹ Détresse psychique liée à la prise de conscience des changements environnementaux irréversibles. Parmi les symptômes de la solastalgie, on retrouve la tristesse ou la colère.

² Et pourtant, cela ne représente au total que 9,5% de la surface agricole de la France !

³ Le *greenwashing* ou éco-blanchiment est utilisé lorsqu'une entreprise ou une marque souhaite reverdir son image, sans réelle action concrète.

⁴ Cuvée prestige de la maison Veuve Clicquot.

A vibrant garden scene under a bright blue sky with scattered white clouds. In the background, a large greenhouse with a red-tiled roof and solar panels is visible. A path leads through a lush garden filled with various plants, including tall green stalks with bright pink flower spikes in the foreground. A wooden fence runs along the right side of the path, and a few people can be seen in the distance near the greenhouse.

Cuisiner les fruits et légumes
de saison fraîchement récoltés
à proximité est plus qu'un
engagement, c'est une priorité.



LE POTAGER DE VERZY : LE TERRAIN D'EXPÉRIMENTATION DU NOUVEAU POTAGER PERMACOLE DE LA MAISON VEUVE CLICQUOT

C'est en Champagne et pour le Champagne que le concept de la *Garden Gastronomy* s'incarne avec la création du potager de Verzy au cœur des 400 hectares du vignoble de la maison Veuve Clicquot. La viticulture s'inscrit sur un enjeu très fort de durabilité avec l'arrêt de l'utilisation des herbicides, la conversion des sols en agriculture biologique, l'enherbement par éco-pâturage et la présence de moutons sur le vignoble, mais aussi la plantation de haies. Afin de faire revivre les sols et renaître la biodiversité, on utilise aussi des semis d'engrais vert, évitant ainsi le « suicide de la vigne ». C'est dans ce réel souci écologique qu'a émergé l'idée du potager de Verzy, avec pour objectif de produire des fruits et légumes cuisinés ensuite par les chefs du *Palace* rémois, puis distribués à l'association des Restos du cœur en cas de surplus.

Ce projet n'est pas que celui d'un potager, c'est un jardin bien plus vaste qu'un simple espace de production. Sur plus de 2500 mètres carrés, plus de 300 variétés de plantes sont soigneusement cultivées et cohabitent avec le microcosme terrestre déjà présent, encouragé et préservé par des techniques manuelles de travail du sol, sans ajout de produits de synthèse, et hébergeant ainsi un grand nombre d'auxiliaires. Le bosquet avec ses baies à déguster, le jardin de cueillette, les carrés des légumes vivaces, des fruits rouges, des choux, des pommes de terre, des courges issus des cultures traditionnelles potagères sont ornés de bordures aux plantes vivaces, ornementales, aromatiques et médicinales, ou encore de haies fruitières conduites en cordon.

Une déambulation où chaque espèce a été sélectionnée en fonction de son milieu, son histoire, son intérêt botanique et gustatif pour non seulement les découvrir une à une mais aussi les préserver et les transmettre.

Le potager de Verzy est une aventure, celle de la terre, des plantes et de tous ces hommes et femmes, jardiniers, vignerons, cuisiniers, ingénieurs agronomes, responsables et communicants, qui s'y rencontrent, échangent, partagent et travaillent ensemble. **Quelles meilleures ambassadrices que ces plantes pour offrir un pont entre deux mondes** qui se côtoyaient sans se connaître vraiment, celui d'une monoculture d'une haute technicité et le simple jardin nourricier et vivant.

Lorsque le jardin prend une dimension communautaire, il peut apporter des réponses à la crise environnementale et à l'isolement. Au XX^{ème} siècle les jardins ouvriers étaient des moyens pour éloigner le prolétariat des bistrots et des révoltes sociales, culture populaire snobée par l'intelligentsia urbaine, à en oublier qu'il était aussi un art... Cet art est aujourd'hui redécouvert pour en devenir un instrument du luxe !

Véritable collection, plus de 300 espèces sur 2500 m², toutes ces plantes cultivées en permaculture vont non seulement servir de terrain d'expérimentation pour la création d'accords entre mets et champagnes, et aussi pour apporter aux vignerons volontaires en charge du potager un autre regard, une autre façon de cultiver, qu'ils ont à cœur de transmettre et de partager.

« La Grande Dame et la Gastronomie de Jardin sont intimement liées. Issues toutes deux de la terre et du travail des hommes, elles nous rappellent les cycles des saisons, l'appréhension de la récolte, le plaisir de les déguster nature pour percevoir la typicité d'un sol, d'un millésime. » Didier Mariotti – chef de caves de la maison Veuve Clicquot.

UN DIALOGUE FÉCOND ENTRE VITICULTURE ET PERMACULTURE

Ce projet a permis de créer des passerelles à l'intérieur même de l'entreprise. De l'ingénieur agronome chargé d'expérimentation du vignoble, qui devient responsable du potager et manager de l'équipe des vignerons en charge de l'entretien du potager, au personnel des bureaux, le défi est de mise ; il n'y a pas un jardinier mais des jardiniers ! Un jardin où les échanges humains sont au cœur de la réussite, à travers la transmission des gestes, des échanges de plantes ou de graines que chacun prend soin et avec fierté de ramener de son propre potager, mais également le suivi des cultures ; **le jardin devient une terre de liens**. Toute l'équipe est formée mensuellement depuis deux saisons potagères par des experts de la permaculture⁵ dans l'objectif d'une autonomie totale. Ce jardin devient alors une source d'inspiration qui pourrait accompagner l'évolution des pratiques culturelles de la maison, laquelle vient d'entamer depuis un an la certification en bio d'une partie de son vignoble...

L'implication des chefs est en harmonie totale avec le projet, puisqu'ils sont présents pour les formations, sur le terrain pour la conduite du potager, les récoltes et bien sûr le stockage et les différentes formes de conservation (séchage des herbes, lacto-fermentation, etc.).

Pour le chef Christophe Pannetier, c'est un gage extraordinaire de fraîcheur. Tout comme en viticulture, choisir la maturité et le moment de la cueillette permet de maîtriser davantage les saveurs que l'on souhaite exprimer. Sans parler de la diversité et des découvertes occasionnées : « Nous avons 17 variétés de menthe, dont certaines ont même un goût de chewing-gum Hollywood®, on s'amuse à se les approprier en cuisine avec des préparations différentes, c'est un terrain de jeu formidable ! **On cuisine aussi autrement, on vit les choses un peu plus intensément encore. Quand on saisit le légume, on a toute son histoire et on pense aux personnes qui ont fait pousser ces plants.** »

Le potager est conçu au service du *pairing*⁶ final, comme la présence de la rose jaune comestible à l'image de la couleur de communication de la maison...

PAIRING, RÉCONCILIATION ET ESPOIR

L'intégration discrète ou du moins l'inspiration des principes de la permaculture au sein de l'entreprise, nous amène à espérer, enfin, une réconciliation entre un mode de consommation et la culture de la terre. Ce souhait d'allier deux univers, le champagne et le jardin, pour que le vin et le végétal ne fassent qu'un, n'est pas le seul enjeu de cette action. **C'est une aventure humaine dans laquelle vignerons et ingénieurs agronomes collaborent et évoluent dans un contexte d'expérimentation.** Ils et elles apprennent hors de leur expertise du vignoble (monoculture de la vigne versus polyculture sur le potager), combinent le savoir-faire unique de l'ouvrier.e agricole à la pratique du potager en permaculture.

Une expérience humaine plus qu'agricole ; comme le vin s'élève, le potager et les hommes vont s'élever ensemble. Il n'y a pas de cloisonnement, les ponts sont créés, il y a de l'humilité face à la nature, au cœur du quotidien, pour un cercle vertueux. Quel luxe !



EVE GAGNARD

Experte en phytothérapie, conceptrice de jardins, autrice du livre *Elles poussent, elles soignent*, guide pratique aux éditions Larousse

 www.presdesplantes.com
 [presdesplantes](https://www.instagram.com/presdesplantes)

⁵ Eve Gagnard et Xavier Mathias, « maîtres potagers », à la base de la conception du dessin et formateurs.

⁶ Le *pairing* est un processus d'association entre deux stimuli ou entre deux événements.

Quand on saisit le **légume**,
on a toute son **histoire** et
on **pense** aux personnes
qui ont fait **pousser**
ces plants.





LE FOIE

nettoyer, régénérer et soutenir

Le foie, gros sujet, n'est-ce pas ? Soyons honnêtes, dans le monde de la santé naturelle, on entend tout et son contraire sur le sujet ! Une vache n'y retrouverait pas son petit.

Les partisans de la purge du foie d'Andreas Moritz vous diront que cela résout de nombreux problèmes, les contradicteurs vous répondront que c'est dangereux et que c'est du n'importe quoi. En phytothérapie, vous entendrez qu'il faut drainer votre foie avec des plantes spécifiques ; et d'autres diront que « non », il faut le soutenir...

Quid de l'alimentation ? Et les émotions dans tout ça ? **Il y a au moins un point commun dans toutes ces approches : notre foie est un organe clé à ne pas négliger tant il est impliqué dans le processus de nettoyage de l'organisme humain.** On vous propose donc un tour d'horizon de la question, à la sauce « CHOU magazine », sans dogme et sans absolu !

ANATOMIE ET FONCTIONS

Organe le plus volumineux du système digestif (1,5 kg), le foie est particulièrement vascularisé. Il contiendrait plus de 10 % de tout le sang de l'organisme. Chaque minute, c'est plus d'1l de sang qui est filtré par le foie. Ce dernier est alimenté par l'artère hépatique propre qui amène du sang oxygéné provenant du cœur, et par la veine porte qui amène du sang pauvre en oxygène mais riche en nutriments, provenant principalement du tube digestif.

Le foie assure plus de 300 fonctions vitales de l'organisme. Il fait partie des organes d'élimination (ou émonctoires) et joue à ce titre un rôle majeur dans les processus de détoxification de l'organisme. Voici donc ses principales fonctions.

- **Filtration et épuration du sang.** Le foie est chargé de détruire les hématies¹ et les leucocytes vieillissants, mais également certaines bactéries, les hormones, les toxines, l'alcool et les médicaments. Une partie des produits de dégradation est éliminée via les intestins, l'autre partie via les reins. La capacité de dégradation du foie se mesure par la clairance hépatique.
- **Régulation de la glycémie.** Pendant la digestion, le foie transforme et stocke le glucose sous forme de glycogène (glycogénogénèse). À l'inverse, lors des phases de jeûne, il libère le glucose emmagasiné (glycogénolyse). Une fois les stocks de glycogènes utilisés, il peut produire du glucose à partir d'éléments non glucosidiques (néoglucogénèse).

- **Transformation, stockage et libération des nutriments.** Le foie reçoit une grande partie des nutriments. Lorsqu'ils sont en excès, il assure leur stockage par transformation. C'est le cas des vitamines A, B9, B12, D, E, K, du fer, du cuivre et d'autres substances. Lorsque ces nutriments sont en déficit dans le sang, le foie va alors les libérer. En cas d'excès ou de carence, il joue donc un important rôle « tampon ».
- **Synthèse d'éléments.** Le foie produit de la bile, nécessaire à la digestion des lipides. Il intervient également dans le métabolisme des lipides : synthèse et dégradation du cholestérol, production de triglycérides et de lipoprotéines. Il produit une grande partie des protéines circulant dans le sang et synthétise des facteurs de coagulation pour la production de caillots sanguins nécessaires à la réparation des parois endommagées des vaisseaux sanguins. Enfin, c'est dans le foie qu'a lieu la synthèse du précurseur de la vitamine D biologiquement active, par hydroxylation de la vitamine D3 (cholécalférol) en calcidiol.

LES OUTILS QUI AIDENT LE FOIE À SE RÉGÉNÉRER

Par ses nombreuses fonctions, le foie est un organe essentiel de la santé globale de l'organisme. Il est alors primordial de s'assurer de son bon fonctionnement et de sa capacité d'élimination. Voici un panel d'outils naturels permettant de le protéger, de soutenir mais également de le détoxifier.

Les plantes

Le **chardon-marie** contient de la silymarine, substance active hépatoprotectrice. Elle protège et régénère les cellules du foie. Le **desmodium** permet également de protéger et de drainer les cellules hépatiques. Ces deux plantes incontournables sont un préalable à toute cure de détoxification du foie. En mycothérapie, deux souches fongiques ont également des propriétés hépatoprotectrices : le **cordyceps** (*cordyceps sinensis*) et le **champignon du soleil** (*agaricus subrufescens* ou *agaricus blazei*).

Les plantes et champignons hépatoprotecteurs sont donc particulièrement indiqués lors de la prise de médicaments, d'alcool ou de toute autre toxine, afin d'empêcher la dégradation des cellules hépatiques.

De très nombreuses plantes ont des propriétés dépuratives et détoxifiantes du foie. C'est le cas du **pissenlit** (*taraxacum*, racine), de l'**aubier du tilleul** (*tilia ssp*, aubier), du **romarin** (*salvia rosmarinus*, feuille), du **boldo** (*peumus boldus*, feuille), de la **gentiane** (*gentiana lutea*, racine), de la **fumeterre** (*fumaria officinalis*, parties aériennes fleuries)... La plupart sont également cholérétiques (elles stimulent la production de bile) et cholagogues (elles facilitent l'évacuation de la bile).

¹ Globules rouges.

Les aliments

Ce qui va de soi va toujours mieux en le disant. Alors avant d'aborder la question des aliments soutenant pour notre système hépatique, parlons des pratiques à éviter qui altèrent son bon fonctionnement : la consommation d'alcool, de drogue, de sucres raffinés, de grosses quantités de gras, la prise tardive de nourriture ou encore les xénobiotiques, comme les produits phytosanitaires, sont défavorables au foie. En revanche, certains aliments sont très soutenant.

Le **radis noir** contient des glucosinolates, éléments soufrés à l'action cholérétique. À ce titre c'est un aliment qui tonifie le foie et favorise son épuration. La **betterave** crue, en particulier consommée en jus, stimule l'ensemble des fonctions hépatiques et participe à sa détoxification. L'**artichaut** contient de la cynarine qui favorise la production de bile et donc l'élimination des toxines du foie. Le jus de **citron** est également favorable au fonctionnement et au nettoyage hépatique. Enfin, bien d'autres aliments favorisent la bonne santé du foie, c'est notamment le cas de toute la famille des choux (*brassicaceae*). D'ailleurs, faisant partie de cette famille, le magazine que vous tenez entre vos mains sera par sa lecture très bénéfique à votre foie !

Les compléments naturels

La **berbérine**, alcaloïde produit par certains végétaux, permettrait selon une étude iranienne² de lutter contre la stéatose hépatique. Le **glutathion** est un des antioxydants les plus puissants de notre organisme et participe ainsi à la détoxification du foie. Toutefois, sa faible assimilation nous oriente plutôt vers son précurseur : la NAC. La **N-acétylcystéine** est en effet un précurseur de la cystéine, elle-même nécessaire à la production du glutathion. Elle est efficace en cas d'intoxication au paracétamol et joue un rôle protecteur contre les molécules toxiques dont certains médicaments. L'**acide alpha lipoïque** (ALA) est produit naturellement en infime quantité par notre organisme et joue un rôle d'antioxydant favorable au nettoyage du foie et notamment des métaux lourds³.

Le jeûne

En mettant au repos le système digestif, le jeûne permet de nettoyer le foie en profondeur. En cas de surcharge hépatique, le corps choisit très souvent de commencer par détoxifier cet organe central. Ainsi, des nausées au début d'un jeûne traduisent souvent un nettoyage hépatique. Toutefois, durant les différentes phases de jeûne, le foie aura la charge de réaliser la production de glucose (glycogénolyse,

néoglucogénèse) et par la suite la production de corps cétoniques. Pendant un jeûne, le foie ne reste pas réellement au repos, entre production de carburant et nettoyage, cet organe est particulièrement sollicité. Si le jeûne est bénéfique pour les surcharges et les stéatoses hépatiques, il est contre-indiqué en cas d'insuffisance hépatique.

Le cataplasme d'huile de ricin

Les cataplasmes d'huile de ricin sont un soutien énorme pour le foie. En effet, cette huile a des vertus détoxifiantes et anti-inflammatoires qui vont soutenir le travail hépatique. Le foie étant l'organe le plus chaud du corps, l'application d'une bouillotte par-dessus le cataplasme permettra de le chouchouter, en plus de dilater les pores de la peau pour y faire pénétrer l'huile.

COMMENT PROCÉDER ?

Étape 1 : Imbiber le tissu choisi avec l'huile. Il est souhaitable de procéder à cette étape sur une surface imperméable comme une assiette ou un saladier.

Étape 2 : Appliquer une couche généreuse d'huile de ricin sur la zone souhaitée.

Étape 3 : Appliquer le cataplasme sur la zone pré-enduite d'huile. L'idéal serait de s'allonger et de se reposer pendant l'application.

Étape 4 : Placer le morceau de plastique (sac ou film étirable) sur le morceau de tissu choisi puis éventuellement le fixer avec un ruban adhésif du type « sparadrap ».

Étape 5 : Ajouter une bande de crêpe afin de renforcer la fixation du cataplasme (utile pour les enfants qui bougent beaucoup pendant la nuit par exemple).

Étape 6 : Poser une bouillotte chaude par-dessus le cataplasme. Attention à ne pas se brûler. Il est conseillé de poser une serviette éponge entre la bande de crêpe et la bouillotte.

Il est préférable d'appliquer ce traitement le soir, au repos. On peut protéger l'endroit où on est allongé, par exemple au moyen d'une serviette de toilette ou d'un tissu. Il est recommandé de laisser le cataplasme en place au minimum deux heures, voire toute la nuit.

² Iloon Kashkooli, Raziye et al. The effect of berberis vulgaris extract on transaminase activities in non-alcoholic Fatty liver disease, 2015.

³ Voir p. 102 : « Les antioxydants ».

DEUX APPROCHES TRÈS CONNUES, CONTRADICTOIRES MAIS TOUTES DEUX INTÉRESSANTES

La purge du foie

Une question est récurrente dans le milieu de la naturopathie : faut-il purger son foie selon la méthode d'Andreas Moritz⁴ ? Cette approche est parfois avancée comme étant la solution à tous les maux. Nous allons voir ici qu'il n'y a pas une bonne réponse valable pour tout le monde. En effet, même si de nombreuses approches se présentent comme étant des « recettes miracles » valables pour tous, en réalité il n'en est rien !

Certain.e.s l'ont testé et ont observé des bienfaits incontestables, d'autres ont rencontré de grosses difficultés.

La purge du foie est une méthode connue grâce aux travaux du Dr Clark, repris par Andreas Moritz. Il s'agit de désencombrer le foie et la vésicule biliaire des calculs biliaires qui ralentissent son fonctionnement. Cette purge se prépare sur une semaine et s'effectue ensuite sur 24 heures. Andreas Moritz recommande de la pratiquer de manière régulière, tous les deux mois, durant un an, jusqu'à ne plus observer de calculs durant l'élimination. Les intérêts présentés par Moritz sont grands : nettoyage du foie, de la vésicule biliaire et de ses calculs. Ce nettoyage induit ensuite une nette amélioration de nombreux symptômes : problèmes de digestion, pathologies cutanées, douleurs diverses, troubles du sommeil... L'idée de cette approche est la suivante : le foie est un organe qui participe à plus de 300 fonctions, lorsqu'il est « vidangé », ces fonctions s'exécutent mieux.

Cette cure présente cependant quelques contre-indications : elle est fortement déconseillée chez les fumeurs, au risque de remettre en circulation beaucoup trop de déchets toxiques liés à la cigarette et de déclencher des crises curatives importantes. Elle n'est pas recommandée chez les personnes qui ont été sur-médiquées, car leur foie a dû traiter de nombreux produits chimiques et cela pourrait être dangereux de le drainer si brutalement. Enfin, un risque majeur réside dans la présence éventuelle de calculs biliaires ayant une taille importante pouvant se bloquer dans les canaux biliaires. Les personnes convalescentes et/ou avec une énergie vitale très faible ne sont pas invitées non plus à pratiquer ce genre de cure. Ajoutons à cette liste les femmes enceintes et allaitantes.

Cette approche ne peut pas être résumée en quelques lignes ici, alors que deux livres ont été écrits sur le sujet, mais Andreas Moritz recommande également de coupler cette méthode avec des hydrothérapies, une alimentation préventive, des méthodes vermifuges et une technique de nettoyage des reins.

...le foie n'est pas un organe dissocié du reste de l'organisme !

Cette purge est controversée car interventionniste et assez forte pour le corps. Dans tous les cas, nous vous recommandons de vous faire accompagner et de prendre conseil auprès d'un.e naturopathe formé.e à cette approche.

L'APPROCHE DE MEDICAL MEDIUM

Peut-être êtes-vous passé.e à côté du livre épais de plusieurs centimètres, *Le Foie*, écrit par Anthony Williams. Son approche est totalement contraire à celle d'Andreas Moritz. Anthony Williams, aussi appelé « Medical medium », propose plusieurs axes. Il a écrit cinq ouvrages où toute son approche est détaillée. L'objet ici sera de focaliser sur quelques aspects de ses propositions pour prendre soin de son foie. Anthony Williams présente le foie comme ayant des vertus adaptogènes, autrement dit, **notre foie s'adapte à de très nombreuses situations au quotidien et tout au long de notre vie**. Il y a selon lui une chose en particulier à laquelle il s'adapte et qui peut lui nuire, provoquant ensuite un syndrome de sang impur : le gras.

LA TRANSFORMATION DES GRAISSES

Dans le monde de la nutrition, les graisses attirent l'attention et font débat. Quels types de graisses manger ? Quand les manger ? Dans son approche, Anthony Williams nous explique que le foie saura gérer toutes les formes de graisses qui pourraient lui être envoyées. Pour ce faire, il doit libérer une quantité importante de bile pour décompenser et diffuser les graisses sous forme de source d'énergie. Même s'il arrive à s'en sortir, certains types de graisse pourront tout de même le surcharger. Medical medium ne recommande pas la consommation de gras transformé (même les huiles vierges de première pression à froid), car ces dernières vont demander un travail hépatique conséquent.

⁴ *L'incroyable nettoyage du foie et de la vésicule biliaire - Vol 1.*

Quant à la question : « quand manger le gras ? » Medical medium recommande une routine matinale permettant de protéger le foie. Il explique que la nuit, notre foie fait un travail de nettoyage énorme. Si nous consommons du gras le matin au petit déjeuner, nous stoppons le foie dans ses processus de nettoyage, car la consommation de graisses radicales, même en milieu ou en fin de matinée, épaissit notre sang au moment où notre corps essaie d'accomplir sa routine de nettoyage du matin, et cela charge donc notre système sanguin de toxines.

Ce n'est pas pour autant que Medical medium recommande le jeûne intermittent. Il explique au contraire que **le matin, nous avons besoin d'hydratation, et que le foie a besoin de son carburant principal : le glucose, notamment au travers de la consommation de fruits.** La routine matinale de Medical medium s'articule donc autour de la consommation de jus de céleri ou de concombre suivi d'un « smoothie detox » pour donner toutes les chances à notre foie d'effectuer ses tâches dans les meilleures conditions.

De nombreuses études prouvent pourtant les bienfaits du jeûne intermittent. Pour autant, l'approche d'Anthony Williams est mondialement reconnue et les témoignages de guérison grâce à cette méthode ne manquent pas. Alors faut-il jeûner le matin ? Eh bien, la réponse à cette question doit être individualisée : pourquoi ne pas tester chacune des approches, afin de voir ce qui semble vous convenir le mieux ? Encore une fois, n'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre naturopathe préféré.e.



DELPHINE QUÉROU

Naturopathe, co-fondatrice de @imgood, autrice du livre *L'Huile de ricin, usages en naturopathie*

🌐 www.delphinequerou-naturopathie.com

f Delphine Quérou - Naturopathe - Géobiologue



BEN HICAUBERT

Naturopathe-hygiéniste et iridologue

🌐 www.benhicaubert.com

f Ben Hicaubert - Naturopathe Hygiéniste

📷 [ben_hicaubert_naturopathe](https://www.instagram.com/ben_hicaubert_naturopathe)

ET LES ÉMOTIONS DANS TOUT ÇA ?

Nous ne sommes pas qu'un corps physique, nous sommes des êtres vivants pourvus d'émotions. **Le foie est bien connu pour être rattaché à l'émotion de la colère.** Dans l'approche ayurvédique par exemple, le foie est un organe Pitta (feu), et il est également le siège de la plupart des émotions Pitta : l'irritabilité, la colère, la jalousie. Il peut également accueillir le courage, la confiance, la volonté et l'enthousiasme. L'état de toxémie de cet organe influencera en partie ces émotions et vice versa. L'alimentation peut être un soutien, mais la manière dont nous gérons nos émotions également, alors il peut être intéressant d'être attentif.ve à ce qui se joue émotionnellement en nous. Vous pouvez boire du jus de betteraves, manger tous les radis noirs que vous voulez, arrosés de tisane de chardon-Marie, si vous mangez avec la colère dans le ventre... On ne vous fait pas un dessin, vous avez compris l'idée...

Vous allez peut-être vous dire que vous n'y voyez pas plus clair... Rappelons-nous que la première des choses fondamentales dans une approche de santé et de régénération et d'être à l'aise avec les outils que nous utilisons, c'est vraiment primordial ! Ensuite, nous ne pouvons que vous conseiller de vous faire accompagner afin de faire un état des lieux de votre situation et de choisir avec votre thérapeute l'approche qui vous correspondra le mieux dans l'instant. Le propre de la naturopathie est l'individualisation. Il n'y a pas de vérité ou d'approche unique valable pour tou.te.s.

En effet, si nous prenons l'exemple du jeûne intermittent, il peut être intéressant sur une période et peut-être moins sur une autre. **Le propre du vivant et d'être en perpétuelle évolution et en perpétuelle adaptation. Ce qui vous correspond aujourd'hui ne vous correspondra peut-être plus demain.** La richesse des approches en naturopathie nous permet de pouvoir être accompagné.e tout au long de notre vie en s'appuyant sur des supports différents.



A close-up portrait of a man with dark hair, a beard, and glasses, looking directly at the camera. He is wearing a dark blue shirt. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

Notre **foie** s'adapte à
de très nombreuses
situations au
quotidien et tout au
long de **notre vie**.

Medical médium

PHYTO



Pour une
(ré)génération du corps

Les conseils d'Eve



1. DÉTOX ET NETTOYAGE

On commencera avec les plantes dépuratives pour nettoyer son corps, en ciblant une régénération des principaux organes d'élimination.

Le **foie** sera le premier organe à soulager. Quotidiennement, les cellules hépatiques doivent faire face à des agressions : tabac, alcool, pesticides, médicaments et autres polluants, sans oublier certains virus qui abîment et détruisent les hépatocytes (cellule hépatique de base). Le foie a une extraordinaire capacité à se régénérer ! Un seul hépatocyte peut se diviser à l'envi pour reformer un foie entier. Comme pour tous les organes, les cellules hépatiques ont une durée de vie limitée, même sans agression extérieure : elles se renouvellent naturellement tous les 300 à 500 jours environ. Certes, le foie peut se « débrouiller » seul pour se maintenir, mais un coup de pouce avec la racine de pissenlit (*Taraxacum officinale*) pour soutenir ses capacités de régénération sera tout de même le bienvenu. C'est au changement de saison que la cure détox sera la plus efficace pour le nettoyage des toxines accumulées dans l'ensemble de l'organisme. Le pissenlit agit au niveau digestif en augmentant l'écoulement de la bile et soulage les foies paresseux, il nettoie aussi les calculs biliaires et rénaux.

En cas d'agression plus violente due à un traitement médicamenteux, un vaccin ou un changement hormonal (ménopause, accouchement), les plantes détoxifiantes ne sont plus suffisantes. Il faut alors se tourner vers celles qui vont protéger et relancer la régénération naturelle du foie en augmentant la division des hépatocytes sains. Historiquement, la plante la plus connue pour cette vertu est le **chardon Marie** (*Silybum marianum*). Ce grand chardon, qui possède des feuilles épineuses et veinées de blanc, favorise la régénération du tissu hépatique et protège le foie des agents cancérogènes ou des poisons. Ses graines contiennent un principe actif, la silymarine, hépatoprotecteur puissant. On l'utilise aussi traditionnellement lors de la prise de médi-

caments, reconnus pour entraîner des troubles hépatiques. Pour autant, son action n'altère pas leurs effets.

N'hésitez pas à agrémenter vos salades avec le pissenlit ou même la chicorée (*Chicorium intybus*), « l'amie du foie » au printemps, elles sont dépuratives et riches en vitamines et minéraux. L'absorption de pissenlit double la quantité de bile sécrétée en une demi-heure ! Nous pouvons bien sûr compléter avec une tisane composée de plantes hépato drainantes comme la feuille d'artichaut, auxquelles s'ajoutent d'autres dépuratifs en fonction des besoins de chacun : pensée sauvage (*Viola tricolor*) pour la peau, mauve (*Malva sylvestris*) pour les intestins, frêne (*Fraxus excelsior*) ou aubier de tilleul (*Tilia vulgaris*) pour les reins.

Sans oublier un nettoyage du sang au printemps et à l'automne avec la toute puissante cure d'ortie (*Urtica urens*) qui « purifie » le sang par son action dépurative ! Une infusion chaque jour de feuille d'ortie (12 g pour 1/2L d'eau) et ce pendant 3 semaines.

2. LES PLANTES RECONSTITUANTES

Une fois le corps bien nettoyé, nous apporterons à l'organisme les nutriments essentiels avec l'aide des plantes reconstituantes, c'est-à-dire nutritives, reminéralisantes, riches en vitamines, oligo-éléments et éléments essentiels type oméga 3 et 6.

La cure d'**ortie** (*Urtica urens*) aura ce double effet, dépurative et reconstituante ; elle est la plante la plus complète ! Vitamines B, C, A, E, des minéraux tels que le magnésium, le potassium, la silice, et des oligo-éléments, fer, cuivre, la plante soigne par excellence !





L'**alfalfa** (*Medicago sativa*) est un bon complément nutritionnel, reminéralisant aussi. Le suc des feuilles est riche en protéines (quasi 50 %), en acides aminés (utilisé pour la synthèse des protéines), en minéraux (calcium) et en oligo-éléments (silice, fer, phosphore, cuivre, zinc et sélénium).

Pour les acides gras essentiels, on les trouvera par exemple dans le **lin** (*Linum usitatissimum*) sous toutes ses formes (graines, huile), le **pourpier** (*Portulaca oleracea*) avec ses oméga 3, des vitamines C, E et sa bêta-carotène ou encore le **soja** (*Glycine max*) riche en vitamine C, calcium et fer, avec sa lécithine abondante en acides gras polyinsaturés, essentiels à l'organisme...

Pour une reconstitution des os, des cartilages et des tissus, une cure de **prêle** (*Equisetum arvense*) ; elle aura pour rôle de stimuler la synthèse du collagène contenu dans les tissus osseux et conjonctifs favorisant la reconstitution des cartilages, tout comme le bambou riche en silice et oligo-éléments.

Le **cassis** (*Ribes nigrum*) accompagnera cette reconstitution comme antioxydant, avec sa vitamine C, son calcium et fer, bien connu pour son action sur le système immunitaire¹.

En accompagnant notre corps à se nettoyer puis à le renforcer, il retrouve vitalité, défenses naturelles et immunité pour stimuler et relancer les fonctions vitales, et générer à nouveau l'élan vital.

Si la beauté semble être une promesse de bonheur, c'est avant tout parce qu'elle exprime un corps en bonne santé et une réjouissance de l'âme. Alors finissons cette « recette » avec un dernier ingrédient, celui d'une plante qui réjouit notre cœur, qui nous accompagne pour « faire fleurir le temple de notre corps et devenir gardien de notre énergie vitale »²... Une plante que vous choisirez, une plante de votre jardin peut-être, une de celles dont le simple fait de la regarder nous embaume le cœur.

LA PLANTE « COUP DE CŒUR »...

La **rose** (*Rosa ssp.*), la plante de tous nos jardins et de nos cœurs, « la reine des fleurs », l'ode à l'amour, aux parfums et à la beauté !

Si toutes les roses sont différentes, leurs effets sont quasi identiques. N'oublions pas néanmoins la rose sauvage ou l'**églantier** (*Rosa canina*) qui nous offre quant à lui ses fruits, les cynorhodons, extrêmement riches en vitamine C, grands reconstituants pour affronter les saisons froides et leurs épidémies. Il rebooste notre vitalité et stimule notre immunité. Il renforce le système veineux et tonifie les tissus abîmés.

Revenons à la rose et ses nombreuses vertus, elle est régénératrice des tissus, astringente, revitalisante, régénérante, cicatrisante, elle lave les plaies... Véritable antiride, c'est la plante idéale pour le soin du corps et le tonus de la peau (grâce à ses tanins et ses substances émollientes). Le meilleur additif pour vos bains ! Elle embellit le teint, réveille la sensualité avec ses touches aphrodisiaques, elle est relaxante pour le système nerveux, et favorise l'épanouissement du désir sexuel. D'après Marine Lafon, « La rose nous met en lien avec notre beauté authentique, celle qui réside au fond du cœur... »

À chacun son rythme intérieur, dont nous sommes les seuls juges pour sentir nos besoins. Il n'y a pas de recette miracle pour se régénérer, c'est une démarche globale au cœur de soi, et nous avons un choix infini, tant il y a de plantes bienfaitrices.



EVE GAIGNARD

Experte en phytothérapie, conceptrice de jardins, autrice du livre *Elles poussent, elles soignent*, guide pratique aux éditions Larousse

🌐 www.presdesplantes.com

📷 [presdesplantes](#)

¹ Je vous renvoie à l'article du numéro 35 du Chou, pour un dossier complet sur le choix de 5 plantes immunostimulantes (échinacée, eupatoire chanvrine, sureau, mélèze, éléuthérocoque ou encore thym, pélargonium et onagre...).

² Marine Lafon, herboriste poétesse, *Le tarot des plantes sauvages*, aux éditions Tana.



En cas d'**agression** plus violente due à un **traitement** médicamenteux, un vaccin ou un **changement** hormonal, les plantes **détoxifiantes** ne sont plus suffisantes.





MOURIR PEUT ATTENDRE

**l'auto-régénération
du corps humain**



Le corps humain, par ses fonctions métaboliques normales, se régénère. En effet, tous les jours des cellules meurent et se renouvellent. Jusqu'à là, rien de nouveau sous le soleil ! Mais comment se fait-il que nous vieillissions et que nous mourions, puisque notre corps est censé se régénérer ? Si l'on se coupe un doigt, pourquoi ne repousse-t-il pas telle la queue d'un lézard ? Y a-t-il des conditions qui favorisent la régénération du corps humain ? Sans vous faire la promesse que le corps peut atteindre la capacité de super héros/ine, la réponse est oui ! Votre corps, s'il est mis en conditions, a des capacités de régénération époustouflantes !

Tous les mammifères sont programmés pour avoir une durée de vie équivalente à 5 fois le temps de croissance de leurs os longs. Chez l'être humain, les os longs s'arrêtent de croître après environ 20 ans. Mais de combien d'années devrait donc être notre espérance de vie !? À vos calculatrices ! $5 \times 20 = 100$ ans !!! Allez, à la fin de cet article, les recettes pour devenir centenaire n'auront plus de secrets pour vous.

LA RÉGÉNÉRATION : FONCTIONNEMENT ET LIMITES

Un être vivant est défini par le fait qu'il ait un corps qui constitue sa propre substance à partir de celle qu'il puise dans son milieu. La régénération fait donc partie des caractéristiques qui permettent de définir un être vivant. La régénération d'une cellule est qualifiée par sa faculté à se renouveler rapidement.

MÉTABOLISME ET HOMÉOSTASIE

Notre corps a une énorme capacité de régénération cellulaire, c'est le principe même du métabolisme, qui se divise en deux phases. Tout d'abord le catabolisme, qui est une activité de dégradation, et ensuite l'anabolisme, qui est une activité de synthèse.

Le catabolisme permet de dégrader des molécules complexes et de les rendre utilisables par les voies de l'anabolisme. Tout ce fonctionnement répond à une loi : celle de l'homéostasie. Il s'agit du maintien des constantes et de la capacité de notre corps à retrouver son état d'équilibre. Par exemple, lorsque nous nous cassons un os, il y a toute une série de processus biologiques qui vont se mettre en place afin de réparer cette cassure.

LES CELLULES SOUCHES ET L'ADN : CE QUE NOUS DIT LA SCIENCE

Avez-vous déjà entendu parler des cellules souches de notre organisme ? Il s'agit d'un groupe de cellules bien particulier, que l'on pourrait qualifier d'immatures. En fait, elles peuvent se transformer en n'importe quel type de cellule – foie, peau, rein, cerveau – dès qu'elles reçoivent le signal et les instructions pour se mettre au travail.

Il existe plusieurs sortes de cellules souches. Les études sont en cours sur le sujet, mais pour l'instant il en ressort que certains animaux ont des cellules souches dites « pluripotentes ». Ces dernières ont la capacité de former tous les types de cellules du corps qui les abrite. En revanche, chez les vertébrés, les études montrent que c'est un peu différent. Nous serions équipés essentiellement de cellules souches dites « multipotentes », ce qui signifie qu'elles ne peuvent produire que certains types de cellules présentes dans l'organisme et non pas tout type de cellule. L'être humain serait cependant pourvu d'une petite quantité de souches pluripotentes.

Cela dit, tous les vertébrés ne fonctionnent pas de la même manière en termes de régénération. Prenons l'exemple de la salamandre. Une étude de Lucas Laursen, publiée en 2009, explique que « les créatures guérissent si bien parce que les cellules musculaires, osseuses et cutanées les plus proches du site d'amputation reprennent une forme plus générique, formant un amas de cellules souches adultes appelé blastème. Ces cellules se divisent ensuite et se différencient en types de tissus nécessaires pour fabriquer un nouveau membre... »

Ce type de fonctionnement n'est pas étonnant à la lecture du fonctionnement du vivant. En effet, **l'ADN niché au cœur de nos cellules connaît le plan de fabrication du membre en question, puisqu'il l'a déjà reçu au moment de l'embryogenèse.**

La majeure partie des recherches en médecine régénérative s'articulent donc autour de la compréhension de ces phénomènes, afin de pouvoir expliquer pourquoi et comment certaines espèces peuvent se régénérer entièrement et d'autres non. Différents travaux se penchent également sur la recherche de moyens de neutraliser les freins moléculaires à la régénération...

POURQUOI VIEILLIT-ON ?

Si notre corps peut se régénérer, qu'est-ce qui fait qu'on vieillit ? Et qu'on finit tou.te.s par mourir ? Plusieurs réponses à cette question.

En premier lieu, c'est une question physiologique : les dommages cellulaires (et du matériel génétique plus particulièrement) s'accumulent au cours de la vie d'un être humain. Plus les cellules se régénèrent tardivement au cours de notre vie, plus elles disposeront des mêmes endommagements que leurs cellules mères, tout comme leurs consœurs. Pour illustrer ce propos, nous pourrions prendre l'exemple de la photocopie : si le photocopieur est endommagé et qu'il commence à supprimer une ligne en bas de votre texte, si vous utilisez la feuille amputée d'une ligne pour effectuer une nouvelle photocopie, vous aurez perdu une partie de votre texte.

Au sein de nos cellules se trouve notre ADN. Les télomères sont des régions hautement répétitives de l'ADN, située à l'extrémité de chaque chromosome. La dégradation de ces dernières est directement liée au processus de vieillissement. Heureusement, nous savons aujourd'hui qu'il existe des solutions, comme le jeûne par exemple, pour limiter leur dégradation et prolonger leur durée de vie.

Malgré tout, **nos cellules ne sont capables de supporter qu'un certain seuil d'altération, au-delà duquel elles ne peuvent plus fonctionner.** C'est ce phénomène qui nous rapproche chaque jour de la lumière et nous éloigne de l'interrupteur.

Comme nous l'avons vu, certaines parties de l'organisme humain ne se régénèrent que difficilement (rappelez-vous les cellules souches). Notre corps n'a pas la capacité de reconstituer l'entièreté de toutes les pièces du moteur, comme ce serait le cas pour une automobile. Le cerveau peut mettre plus de temps à se régénérer que la peau, par exemple. Parfois aussi, dans le cas où une intervention extérieure a entravé le bon fonctionnement du vivant, il peut être plus difficile, voire impossible, de régénérer une partie du corps : une peau brûlée au troisième degré laissera toujours une cicatrice, un doigt amputé ou une dent arrachée ne repousseront pas, et une lésion de la moelle épinière pourra entraîner une paralysie à vie... Et bien que nous soyons équipé.e.s de cellules souches pluripotentes, des recherches sont en cours pour comprendre pourquoi la jambe d'un être humain ne repousse pas, contrairement à d'autres vertébrés comme la salamandre.

L'ÉPIGÉNÉTIQUE

Les travaux portant sur l'épigénétique montrent aujourd'hui que nous pouvons modifier l'expression génétique de nos cellules en modifiant l'environnement dans lequel elles baignent. Rappelez-vous de notre définition de départ : « Un être vivant est défini par le fait qu'il ait un corps qui constitue sa propre substance à partir de celle qu'il puise dans son milieu. » Si le milieu et l'environnement changent, l'expression génétique peut donc se modifier également.

LE MIRACLE

Parfois pourtant, nous observons ce qui pourrait relever du miracle : une dame à la moelle épinière sectionnée à qui l'on pose un diagnostic formel : « vous ne marcherez plus », et qui finit par se remettre à tenir sur ses deux jambes. Ou encore ces personnes qu'on était à deux doigts de débrancher car elles étaient en état de mort cérébrale, et qui se réveillent sans qu'aucun médecin ne puisse l'expliquer... Nul objectif ici de faire miroiter des choses infondées. Cela dit, si nous avons l'humilité de comprendre que l'humain ne maîtrise pas encore toutes les clés de compréhension de la régénération donc de la guérison, nous pourrions laisser une part de doute quant aux limites que nous attribuons au processus régénératif du corps.

LA MISE EN CONDITION DE LA RÉGÉNÉRATION

Facteurs de régénération

Nous l'avons vu, l'endommagement cellulaire crée un impact fort sur la mort cellulaire. Heureusement pour nous, nous avons prise sur la majeure partie des facteurs qui endommagent nos cellules. Alors que faire pour éviter de les abîmer ?

- **Une alimentation saine, adaptée à la physiologie humaine** : il s'agit d'une alimentation qui soit riche en fruits et légumes crus ou cuits à la vapeur douce, afin de profiter d'une grande qualité micro-nutritionnelle. Manger frais, de saison, et le plus possible cuisiné « maison » participe à une alimentation saine. À l'inverse, une alimentation industrielle, riche en produits transformés et raffinés n'apportera pas le carburant nécessaire au fonctionnement cellulaire. De plus, elle endommagera l'organisme et le surchargera de déchets.
- **L'exercice physique** : il s'agit là du seul outil qui active en même temps tous les organes filtres du corps (les intestins, les reins, la peau et les poumons). La mise en activité permet d'éliminer un certain nombre de déchets cellulaires pour en libérer l'organisme et favorise ainsi un bon métabolisme.

1 SEMAINE

c'est le temps que met la paroi de l'estomac à se renouveler.



Quelques jours
le temps de régénération
des cellules des intestins.



10 ANS

le temps d'un
renouvellement
osseux complet.



10 JOURS le temps de
renouvellement
des papilles
gustatives en cas de
brûlure.



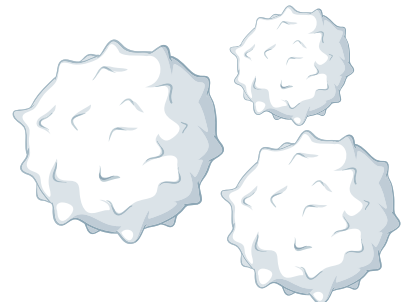
3 à 4

SEMAINES

le temps de
régénération du
système peau.



Quelques heures
le temps de régénération
des globules blancs dans
le sang.



Votre **corps**,
s'il est mis en **conditions**,
a des capacités de
régénération
époustouflantes !



- **Le sommeil** : ne surtout pas négliger la quantité et la qualité de notre sommeil. En effet, la plupart des processus de régénération de l'organisme se mettent en action la nuit. C'est pourquoi dès le réveil, nous observons un film sur notre langue, des urines plus foncées ou encore des selles qui arrivent rapidement après le lever.
- **La gestion émotionnelle et le stress** : ce n'est pas la première fois qu'on le répète dans ce mag', mais le stress, l'anxiété, la colère... oxydent nos cellules et entravent ainsi leur bon fonctionnement. Différents outils existent pour gérer nos émotions : la relaxation, la méditation, les thérapies cognitives comportementales, la sophrologie, l'hypnose... Parce que nous ne sommes pas qu'un corps physique, d'autres dimensions sont à prendre en compte comme l'énergétique, l'impact de la pensée sur nos cellules, qui sont des piliers fondamentaux de la régénération.

Vous êtes-vous déjà penché.e.s sur les facteurs de longévité des personnes vivant dans des *blue zones* ? **Il y a notamment le fait de trouver un sens à sa vie et à ce qu'on choisit d'en faire**, l'externalisation de ce qui nous arrive au travers d'une forme de spiritualité ou encore des relations sociales nourrissantes en plus des facteurs cités ci-dessus.

Facteurs limitant la régénération

D'autres facteurs que la malbouffe, la sédentarité et le stress peuvent entraver les processus de régénération du corps.

- **La pollution de l'air**, chez soi par exemple, par manque d'aération, par la présence de radon 222, de moisissures...
- **Les perturbateurs endocriniens de la maison** : les revêtements de poêles et casseroles, les produits cosmétiques, les peintures et tissus...
- **Les rayonnements électromagnétiques** : nous baignons de plus en plus dans les ondes, à la maison, au bureau, dans la rue, mais n'oublions pas que nous avons nous-mêmes, êtres humains, un fonctionnement magnétique et électrique, à commencer par le système nerveux. Par conséquent, si nous sommes soumis.e.s à des rayonnements électromagnétiques, cela va impacter notre fonctionnement cellulaire. Alors pour limiter la casse, pensez à mettre votre téléphone en mode avion, à couper votre WIFI la nuit et à mettre en place le plus possible de gestes pour vous protéger.

LA RÉGÉNÉRATION S'ÉTEND À TOUT LE VIVANT – L'EXEMPLE DES ANIMAUX

Dans la nature, on observe que tout système se régénère, du plus petit système au plus grand, dans le règne végétal comme dans le règne animal.

Les vers plats se font repousser une nouvelle tête à partir de leur queue, et les étoiles de mer de nouveaux bras comme nous des cheveux. Il est intéressant cependant d'observer que plus on monte dans l'échelle de l'évolution, plus les capacités de régénération se réduisent.

Les principes de régénération de l'organisme et leurs limites réservent encore leur lot d'incompréhension pour l'esprit humain. Alors que la science fait de plus en plus de recherches et avance dans ce qui est appelé la « médecine régénérative », nous pouvons déjà respecter un ensemble de facteurs qui favorisent la régénération du corps !



DELPHINE QUÉROU

Naturopathe, co-fondatrice de @imgood, autrice du livre *L'Huile de ricin, usages en naturopathie*

🌐 www.delphinequerou-naturopathie.com

📌 Delphine Quérou – Naturopathe – Géobiologue



LAURENT GOUNELLE

L'INTUITION AU CŒUR DU VIVANT

Qui est Laurent Gounelle, cet auteur français de plusieurs best-sellers traduits dans le monde entier, dont *L'homme qui voulait être heureux* ou *Et tu trouveras le trésor qui dort en toi* ? Profondément humaniste, en recherche continuelle de sens, il n'a cessé de partager, avec ses livres, le fruit de son expérience intérieure. Né le 10 août 1966, Laurent Gounelle fait des études de sciences économiques, il entre ensuite dans le monde professionnel à 23 ans. Malheureux, en pleine crise existentielle, il passe quelques années d'errance et de voyages. Avec le désir de mettre l'humain au cœur de ses préoccupations, il se forme en psychologie et en sciences cognitives puis devient consultant en relations humaines, métier qu'il exerce pendant 15 ans, pour améliorer la relation entre les gens et les emmener vers plus de sens. Ça aurait pu s'arrêter là, quand Laurent Gounelle décide d'écrire... Il s'est confié au CHOU : portrait d'un homme en quête de vérité.

QU'EST-CE QUI VOUS A INSPIRÉ VOS ÉCRITS ?

Mon travail n'est pas que le fruit de mes réflexions personnelles, tout ne sort pas de mon cerveau, pour être honnête ! J'ai beaucoup reçu. À l'époque, j'étais malheureux comme la pluie, je m'étais trompé de voie. J'avais des problèmes personnels, j'étais maladivement timide, j'avais peur des gens et en même temps paradoxalement les gens m'attiraient. J'ai tout d'abord choisi d'aller à la recherche de l'information. J'ai donc rencontré beaucoup d'enseignants, de sages, qui m'ont beaucoup nourri. Jusqu'au jour où je me suis dit : je ne peux pas garder ça pour moi. Tout le monde n'a pas accès à ça, donc il fallait partager, et puis l'information n'appartient à personne.

J'ai eu mon premier éveil en lisant *Comprendre la PNL**, de Catherine Cudicio. **Cela m'a aidé à comprendre qu'il y avait des choses à creuser en moi.** J'avais enfin le sentiment non pas d'apprendre une discipline extérieure à moi-même, mais d'apprendre ma propre vie, comment je fonctionnais, qui j'étais, qui étaient les autres, apprendre le mode d'emploi de l'être humain. J'ai depuis toujours une vision de la vie non compétitive. Pour moi, l'être humain est un élément de la nature, un membre de la biosphère comme un autre, et quand on observe la nature, on ne voit pas de compétition. Au contraire, il y a de l'entraide, de la coopération. Quand on voit la vie de cette façon, cela change tout ! C'est un peu un leitmotiv dans ma vie : le partage.



©Bruno Lévy

D'OÙ VIENT CETTE CONNAISSANCE SPIRITUELLE ?

Elle vient de l'inspiration. On pense que ça vient du cerveau et qu'on va se concentrer suffisamment pour avoir des idées. C'est très flatteur pour l'égo ! Mais aujourd'hui, je sais que non. Mon bureau est pratique quand je travaille sur le plan de mes livres, mais ce n'est guère un lieu d'inspiration ! C'est difficile de saisir la différence entre l'intuition et nos réflexions, parce que le canal est un peu le même. Cela surgit au même endroit, dans l'esprit ! La frontière est mince. En voici un exemple : je préparais un livre, puis une idée me traverse l'esprit, à savoir que l'héroïne était originaire de Djibouti. Il n'y avait aucune raison objective à ça, l'histoire se déroule à Lyon, en France, sur un bateau amarré. Au bout de 6 mois, parce que j'aime que les choses aient un sens, j'ai fait une recherche étymologique sur le pays d'origine de mon héroïne. J'apprends alors que *Djibouti* vient de l'arabe ancien qui signifie *est-ce que le bateau est arrivé*. Ça ne pouvait pas sortir de mon cerveau ! L'idée est venue à moi et manifestement d'ailleurs. Évidemment dans ce livre, d'autres idées viennent de mon cerveau, de mes réflexions. On a aussi un cerveau associatif qui produit des pensées issues de différentes choses.

C'EST CELA QU'ON APPELLE L'INTUITION ?

Einstein ne le disait pas autrement ! Un scientifique est quelqu'un qui va avoir une intuition de départ, puis cela devient une hypothèse, et ensuite il y a tout un protocole pour la valider ou l'infirmer. Et tout part d'une intuition ! Depuis que j'ai découvert l'existence de l'intuition, et que j'en ai des preuves parce que je me suis formé au Remote viewing (ou « vision à distance », protocole créé à la fin des années 60 par des chercheurs du laboratoire du Stanford Research Institute, en Californie, ndlr), qui permet de rechercher de l'information par une méthode intuitive, je sais que ça marche ! Je suis capable de décrire un objet mystère caché dans une autre pièce ou un lieu mystère auquel une personne pourrait penser. Cela m'aurait semblé dingue et complètement irrationnel il y a encore 8 ans ! Et pourtant je l'expérimente aujourd'hui. Ça fonctionne autant dans la créativité que dans toutes les décisions que je dois prendre au quotidien. Avant, je réfléchissais, je définissais des critères, de manière objective et rationnelle, si j'avais une décision à prendre. Maintenant, je me dis plutôt « **Comment je me sens ? Qu'est-ce qui émerge en moi ?** » Chez moi, cela se manifeste beaucoup dans le corps, donc je me fie à mes ressentis, avant de monter à l'esprit.

LE MONDE SERAIT-IL DIFFÉRENT SI LES HUMAINS ACCUEILLAIENT PLUS LEURS INTUITIONS ?

Cela changerait tout, les gens prendraient de bien meilleures décisions dans leur vie. La société se porterait mieux. Aujourd'hui, en Occident, on a été conditionné par notre éducation à réfléchir, et ce n'est pourtant pas la meilleure façon de prendre des décisions par rapport à sa vie. On ne prend pas nos décisions avec notre intuition, on n'écoute pas notre corps. Or, **le corps est un vecteur d'intuition, en ce sens que la réalité extérieure se manifeste à l'intérieur du corps**. C'est donc important de se reconnecter à soi, pour ressentir les choses, parce qu'au fond de nous, on sait quelles sont les bonnes décisions. **Si tout le monde faisait ça, chacun serait plus heureux, la vie serait beaucoup plus conforme à nos aspirations profondes, mais cela rejaillirait aussi sur toute la structure de la société**. Nos modèles actuels sont fondés sur le tout économique plutôt que sur l'harmonie de la vie. Et dans ce terme d'harmonie je ne parle pas que de l'Homme, mais de toute la biosphère. Notre mesure actuelle de la santé de notre société, c'est le PIB ! L'économie est utile pour un pays, certes, mais ce n'est pas l'essentiel. La vision de la vie la plus proche de ce qu'est vraiment la Vie serait la vision amérindienne. Pour eux, chaque être est un élément du grand Tout, qu'il soit humain, végétal, animal, avec une obsession de l'équilibre et de l'harmonie.

**Il est temps
d'appuyer sur
le bouton
« actualiser ».**

POURQUOI NOTRE SOCIÉTÉ N'ÉVOLUE-T-ELLE PAS PLUS VITE SUR LE CHEMIN DE LA SPIRITUALITÉ ?

C'est le poids des habitudes ! On a une certaine aversion à l'égard du changement, on reproduit ce qu'on a toujours connu. On le constate avec des personnes qui sont en situation de souffrance : parfois rester dans cette souffrance par habitude sera plus simple qu'aller dans une situation prometteuse, sans souffrance mais... inconnue ! **Nous sommes des êtres d'habitude.** De plus, nous sommes tous dotés d'une psyché et d'un égo, c'est donc en fait assez facile d'attirer un être humain par le bas. Si on faisait une échelle de la spiritualité, on constaterait que c'est plus difficile de lâcher prise sur nos besoins égotiques, c'est au contraire plus facile d'y plonger. Et puis la société a aussi un intérêt économique à ce que l'on ne soit pas « éveillé ».

Il y a une raison culturelle fondamentale aussi. La France est la patrie de Descartes, nos pays européens ont beaucoup profité de l'apport des philosophes des Lumières, au XVIII^{ème} siècle, qui nous ont aidés à nous libérer de la religion grâce à la science. Alors on s'est libéré de la religion, sauf qu'on a jeté le bébé avec l'eau du bain ! C'est-à-dire qu'on a aussi jeté la spiritualité... Aujourd'hui, beaucoup de gens y sont fermés juste par acquis de cette histoire. Il est temps d'appuyer sur le bouton « actualiser ».

Notre société correspond à notre vision de la vie. Si on a une vision matérialiste, qui signifie que tout disparaît à la mort, eh bien cela nous pousse à en profiter un maximum. Il s'agira de jouir de ce que peut nous offrir cette vie, les plaisirs notamment. Et l'argent permet cela ! Si on a une vision de la vie plus spirituelle, le simple fait de se dire que la vie ne s'arrête pas au moment de la mort physique, et que peut-être l'âme perdure, à ce moment-là on questionne plus volontiers le sens de cette existence passée sur Terre. On se dira peut-être que l'âme s'incarne pour réaliser certaines choses, et quand on les réalise, cela met en valeur ce qui est secondaire, la course effrénée vers les plaisirs faciles semble soudain moins importante.

La société a aussi un intérêt économique à ce que l'on ne soit pas « éveillé ».

PEUT-ON CONCILIER LA MATÉRIALITÉ ET LE SPIRITUEL ?

Bien sûr, j'en suis un exemple type ! À la base je suis plutôt scientifique, j'ai été formaté de manière rationnelle, cartésienne. La découverte de l'intuition a tout changé. À partir de là, on ne peut plus être matérialiste ! Maintenant je sais qu'il y a « quelque chose » d'autre. Et ça remet dans une dimension plus humble. Quand j'étais plus jeune, c'était très important pour moi d'avoir le sentiment d'être maître de ma vie, j'étais très pro-actif à aller dans une direction. Aujourd'hui, je vis un vrai lâcher-prise par rapport à ça. Je sais juste que j'appartiens à la biosphère. **J'accepte de ne pas tout décider et de m'en remettre à l'univers.** J'ai un rituel tous les matins. Je sors dehors et j'y reste quelques instants, simplement pour me sentir être un élément de la nature, et je lève les yeux au ciel pour me sentir en connexion avec l'univers. Je me répète toujours cette phrase : « **Je suis un élément de l'univers, j'ai confiance, je sais que tout se passe pour le mieux.** » Je remets ma personne à quelque chose de plus grand que moi. Cela ne veut pas dire que je deviens passif, je travaille sur mes projets, je suis actif, mais j'accepte de ne pas tout contrôler. Même si quelque chose m'échappe ou me paraît négatif, je me dis que c'est juste que je n'en vois pas encore le sens. **Ce qui compte, c'est d'être dans un état de confiance en la vie.** C'est une forme de foi.

BLIND TEST

Ses titres de livres

PEUT-ON ÊTRE (R)ÉVEILLÉ ET HEUREUX ?

Oui ! Ça va de pair pour moi. Mais ça peut aussi conduire à se sentir en décalage avec le monde, ce déphasage peut rendre un peu malheureux, mais il ne faut pas tomber dans ce piège-là. D'où l'idée de s'en remettre à plus grand que soi...

LES DIEUX VOYAGENT TOUJOURS INCOGNITO ?

J'ai choisi ce titre d'un de mes livres en m'inspirant d'Einstein, qui disait : « Le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito ». Dieu est en chacun de nous, et il se manifeste... ou pas ! Tout commence par un travail psychologique sur soi, sinon on peut utiliser le spirituel pour enterrer ses problèmes... Quand on s'intéresse moins à sa personne, mais plus à ce qui nous dépasse, on peut vraiment commencer à s'inscrire dans une démarche spirituelle. C'est là qu'on manifeste la part de divin en nous !

LE TRÉSOR QUI VIT EN VOUS EST TOUJOURS AUSSI FORT AUJOURD'HUI ?

Je pense à ce feu intérieur qui m'anime pour partager des choses... Alors, oui. Si j'ai un seul talent sur cette Terre, je pense que c'est d'être pédagogue. Ma passion est de transmettre : c'est peut-être ça, mon trésor !

EST-CE QUE L'HOMME QUI VOULAIT ÊTRE HEUREUX LE REGRETTE ?

Je ne regrette rien, mais par exemple j'ai ressenti de la tristesse quand je me suis éveillé à une conscience écologique. Parfois, j'aurais préféré ne rien savoir, mais le fait de savoir un certain nombre de choses permet aussi de faire des choix de vie en accord avec ce qu'on veut voir dans le monde. Gandhi disait que nous devons être le changement que nous voulons voir dans le monde...

JE TE PROMETS LA LIBERTÉ... POUR TOUS ?

La liberté est inhérente à la vie humaine. Il en est question dans tous les grands textes, même dans la Bible ! Maintenant, sommes-nous vraiment libres ? La société nous influence beaucoup, de manière assez perverse et savamment calculée. On est souvent influencés sur la base d'affirmations, de rêves auxquels on nous fait croire, et on joue aussi sur nos peurs. Depuis presque trois ans, avec cette période du Covid, on a joué sur la peur des

gens... pour les conduire à des décisions qui vont bien arranger les grands groupes dont Big Pharma et autres gros industriels. Cela se chiffre en milliards ! Et après ça, les gens croient être libres ! Donc où est notre liberté, quand on joue sur nos peurs qui conduisent nos décisions que nous croyons libres ? C'est une vraie question.

LA NOUVELLE GÉNÉRATION PEUT-ELLE CHANGER LE MONDE ?

Une étude tout à fait sérieuse a démontré qu'il y avait une chute de l'empathie depuis 20 ans et une forte montée du narcissisme. Cela donne des jeunes qui peuvent être autocentrés, c'est une tendance que l'on constate. Le positif, c'est que les jeunes semblent beaucoup plus en accord avec eux-mêmes, ils sont en quête de sens, ce qui montre qu'il y a un appel pour ça en eux. Donc je crois qu'on peut miser sur eux pour améliorer la société !

LE PHILOSOPHE N'A-T-IL PAS DE TEMPS EN TEMPS ENVIE DE FAIRE DES CONNERIES ?

On peut être en quête de sagesse et faire des erreurs ! La notion de pêché, souvent citée dans les religions, est très mal interprétée. Le sens originel du mot pêché serait « se tromper d'objectif ». Ce n'est en rien le mal.

LE RÉVEIL : ON NE REPRENDRAIT PAS UN PETIT SOMNIFÈRE ?

Avec tout ce qu'on voit depuis trois ans, j'ai plutôt envie de boire du thé pour rester bien éveillé et contribuer à l'éveil collectif ! Pour que le monde change, il suffirait que 20 à 25 % de la population ait un nouvel état d'esprit, pour qu'il y ait une bascule du monde...

🌐 <https://www.laurentgounelle.com>



SOPHIE DI MALTA

Rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne

🌐 www.sophiedimalta.com

📧 sophie.holistique

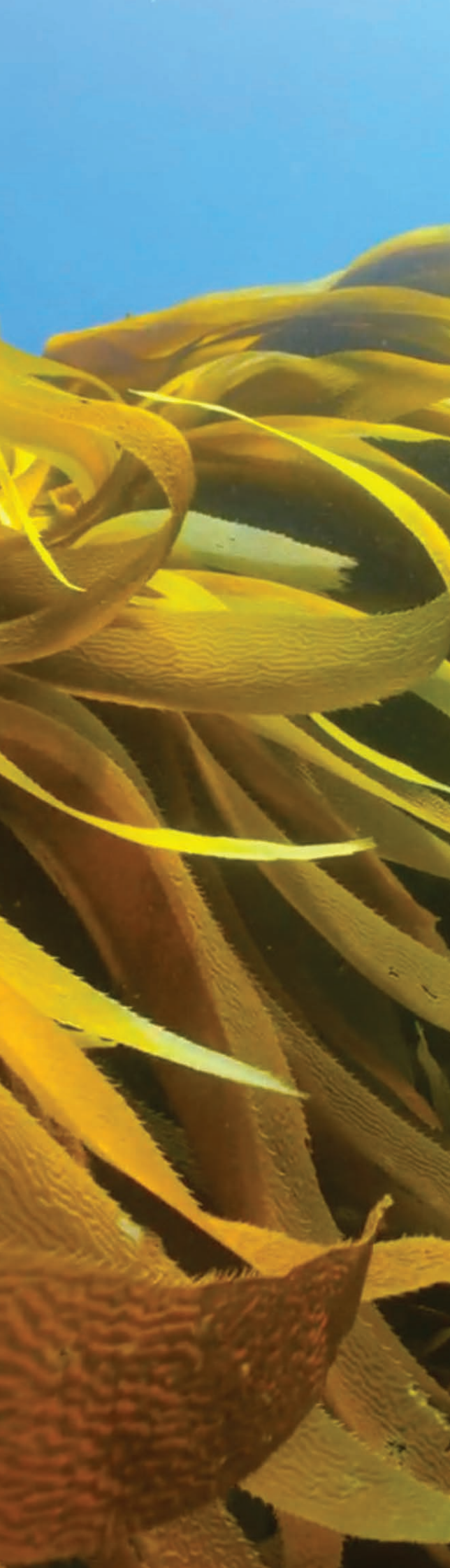


**La société nous
influence beaucoup,
de manière assez perverse
et savamment calculée.**



LA MER pour sauver LA TERRE

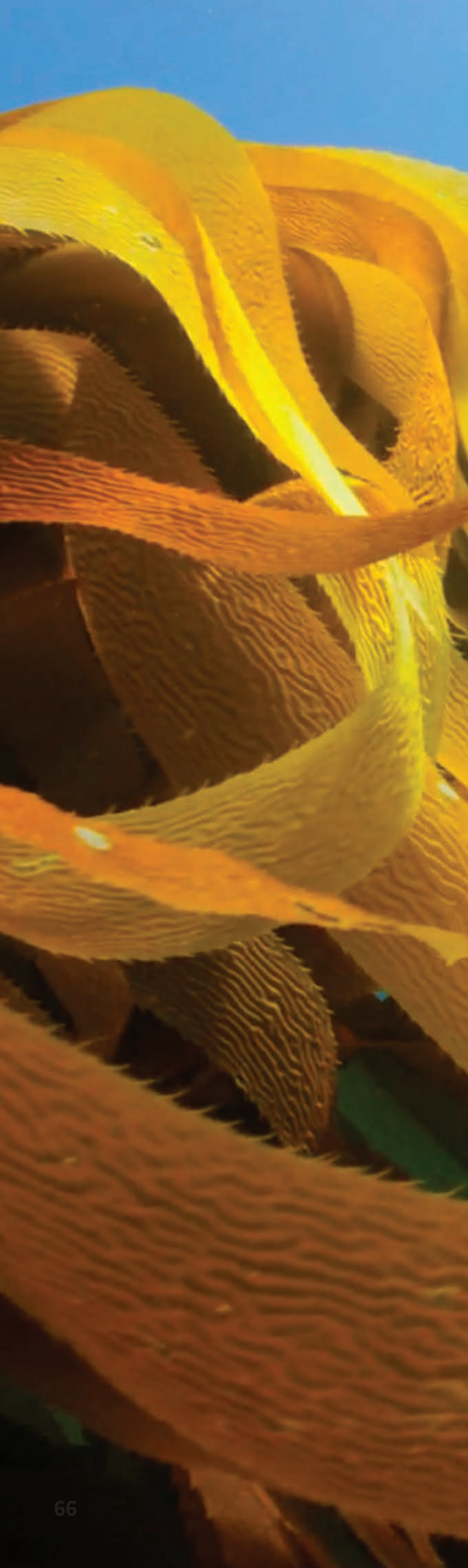
Le miracle des algues



Elles sont connues côté pile comme super-aliments, côté face comme une pollution massive des côtes littorales. Mais les algues constituent avant tout la plus importante ressource naturelle encore inexploitée au monde... Loin d'être seulement une nourriture, elles ont des propriétés tout bonnement miraculeuses ! Elles pourraient en effet être une réponse à presque tous nos problèmes – réchauffement climatique, énergie, alimentation, santé, agriculture... Elles sont en train de devenir de véritables outils de régénération, pour la Terre et les océans, pour le corps, pour l'avenir de l'humanité. Le livre de Vincent Doumeizel, *La révolution des algues*, est un formidable témoignage d'espoir et d'optimisme.

« Qu'y a-t-il qu'on ne puisse faire avec une algue ? Presque rien. Qu'y a-t-il qu'on sache faire aujourd'hui avec une algue ? Presque rien. » Le chercheur Vincent Doumeizel l'affirme : les algues sont un trésor oublié qui mérite toute notre attention – elles commencent justement à être reconsidérées. Elles offriraient en effet un champ d'innovation infini avec des solutions concrètes pour répondre aux grands défis actuels de notre planète.

Formant une véritable forêt sous-marine, certaines algues vertes, rejetées sur les côtes il y a 500 millions d'années, ont formé toute la végétation terrestre que nous connaissons. Leurs ancêtres furent les premiers végétaux de notre planète, et en tant que phytoplanctons, elles constituent le premier maillon de la chaîne alimentaire aquatique. Par ailleurs, à la même époque (il y a 500 millions d'années), la prolifération d'une fougère aquatique nommée azolla a provoqué une extraordinaire chute des températures entraînant la fin d'une ère géologique vieille de plusieurs millions d'années – **les algues et les plantes aquatiques peuvent donc influencer le climat !** Le biologiste marin allemand Victor Smetacek, dans le documentaire *Les algues vont-elles sauver la planète ?* est en effet convaincu que « les algues peuvent sauver le monde, car elles ont déjà modifié le climat terrestre par le passé. Si on les utilise de la bonne manière, elles pourront le faire à nouveau ».



LEUR CHAMP D'ACTION EST IMMENSE

Les algues peuvent servir à :

- nourrir les êtres humains et les animaux (l'algue est même un aliment) ;
- soigner, et révolutionner la médecine en permettant la fabrication de nouveaux médicaments ;
- améliorer l'état sanitaire des élevages et nourrir les animaux ;
- fertiliser les champs et les jardins de manière naturelle et saine ;
- nettoyer les océans et reconstruire les écosystèmes marins ;
- refroidir l'atmosphère et inverser le changement climatique ;
- décarboner l'économie, remplacer au maximum les combustibles fossiles ;
- remplacer le plastique ;
- remplacer les fibres de coton ;
- créer de nouveaux biocarburants non issus de matières fossilisées, diminuant ainsi drastiquement l'empreinte carbone et environnementale ;
- apporter des sources de revenus et d'emplois dans des pays en voie de développement et dans les lieux côtiers où la pêche se fait rare.

UNE MENACE ? PLUTÔT UNE OPPORTUNITÉ

En matière environnementale, les algues sont trop souvent perçues comme un risque, alors qu'au contraire elles représentent une opportunité. Cette mauvaise réputation est liée aux dommages économiques et écologiques provoqués à travers le monde par la pollution de marées d'algues malodorantes, les sargasses, difficiles à maîtriser. Pourtant, **elles sont seulement le symptôme d'un océan qui rejette les résidus chimiques de synthèse des engrais de notre agriculture intensive, les déchets de nos activités industrielles et les déjections animales déversés dans les fleuves.** Elles réagissent comme le système immunitaire du biotope planétaire face à une agression. Comme les plantes terrestres envahissantes dites « du chaos », selon le terme employé par Thierry Thévenin dans son ouvrage du même nom, **elles ne sont pas le problème, elles ne sont qu'une conséquence de l'activité humaine.** Pour s'en débarrasser et rééquilibrer les écosystèmes, c'est donc notre façon d'agir qu'il faut accepter de changer. Heureusement, plusieurs initiatives d'entrepreneurs sont en cours pour upcycler ces algues excessives et les transformer en biomatériaux : par exemple avec la fabrication de briques de construction, ou leur transformation en bio-emballages.

À l'exception de celles-ci, que l'on voit échouées sur les plages, détachées de leur substrat et en phase de décomposition, toutes les algues sont comestibles.

LES LÉGUMES DE LA MER : À INTÉGRER AU MENU

Vertes, brunes ou rouges, les algues ne sont pas de l'herbe, contrairement à la légende. Les Asiatiques les appellent « légumes de la mer » à juste titre : certaines se nomment haricots de mer et laitues de mer. Et plus encore que les légumes terrestres, leurs bienfaits santé sont exceptionnels. « Les algues sont de véritables bombes nutritionnelles, chargées en fibres et micronutriments. Elles contiennent de l'iode, du fer, du zinc, des oméga-3, c'est aussi le seul végétal comestible qui contient de la vitamine B12. Les algues sont anti-inflammatoires, anti-fongiques, anti-bactériennes et antivirales ; et elles améliorent grandement notre microbiote intestinal en agissant comme des prébiotiques équilibrants. Même une fois déshydratées, elles conservent leurs apports, elles ne se dégradent pas avec le temps, ne nécessitent pas de chaîne du froid pour être conservées. Bonus, elles s'avèrent même faciles à transporter sans emballage plastique ». Sur le modèle des peuples asiatiques qui n'ont jamais, au cours de leur histoire, perdu le contact avec l'océan contrairement à nous les Occidentaux, nous devrions réintégrer les algues à notre quotidien – le mouvement est déjà initié grâce à la tendance des makis et sushis et leurs fameuses feuilles de nori ; la dulse et autre wakame sont aussi plus connues et consommées désormais. Mais en plus d'être les super-aliments du futur, les algues sont présentes dans de nombreuses innovations centrales.

LES ALGUES EN MÉDECINE

Elles peuvent certes redonner de l'éclat à la peau, et bien plus encore que ça : les algues sont capables de régénérer les vaisseaux sanguins. Actuellement, des tests sont même effectués pour fabriquer des vaisseaux sanguins artificiels. Depuis longtemps, l'alginate des laminaires ou des fucus est utilisé dans les pansements car il permet d'activer des cellules impliquées dans la cicatrisation, de maintenir un environnement humide avec un grand pouvoir d'absorption, de favoriser la coagulation grâce au calcium et de diminuer les risques infectieux par fixation des bactéries. Ce polysaccharide sert aussi à réaliser des empreintes dentaires et à régénérer des tissus cellulaires.

Récemment, « une société norvégienne a également développé des solutions révolutionnaires à base d'alginate pour traiter la mucoviscidose et autres maladies respiratoires. Et en Australie, d'importants financements viennent d'être attribués à des centres de recherche afin de comprendre comment les algues peuvent aider à soigner les blessures, prévenir le vieillissement et régénérer les tissus humains. »

Nous en consommons déjà sans le savoir.

Ces sels d'alginate gélifiants sont déjà inclus dans les recettes de dentifrices, crèmes dessert et mayonnaises industrielles. L'agar-agar, lui, obtenu à partir de familles d'algues rouges, a des propriétés gélifiantes très prisées dans l'alimentaire, notamment comme alternative à la gélatine pour les végétariens.

Les gélules que nous ingérons sont constituées d'alginate qui se désintègre afin de libérer le principe actif du médicament dans notre estomac. Les médicaments les plus fréquents pour protéger la paroi stomacale ou les reflux sont aussi à base d'alginate.

On en trouve aussi dans les cosmétiques, et spécifiquement dans les crèmes anti-âge hydratantes et les masques régénérants pour la peau.

Elles contiennent de l'iode, du fer, du zinc, des oméga-3, c'est aussi le seul végétal comestible qui contient de la vitamine B12.

SANTÉ ANIMALE ET VÉGÉTALE

Depuis des siècles, les algues ont été utilisées afin de nourrir les animaux, et les éleveurs ont régulièrement témoigné de leurs effets positifs. « En France, les élevages de poulets ou de poissons, comme les unités de production d'œufs, parviennent désormais à se passer d'antibiotiques en utilisant des algues comme complément alimentaire. Les défenses immunitaires des animaux sont améliorées.

D'autres produits élaborés à base d'algues limitent les dysfonctionnements du système digestif ou les problèmes rénaux et permettent d'améliorer, entre autres, la qualité du lait et la longévité des vaches laitières. Une association de professionnels baptisée *Merci les algues* regroupe des scientifiques, des producteurs, des transformateurs et des distributeurs pour tester et valoriser l'utilisation d'algues dans l'alimentation animale et l'agriculture. » En effet, les algues servent en outre à améliorer la production agricole : ce sont de très efficaces biostimulants naturels pour les plantes, appelés physio-activateurs : elles se substituent aux fertilisants ou engrais chimiques à effets secondaires, et améliorent leurs performances. « Les algues permettent aux plantes d'absorber jusqu'à 20 % de nutriments en plus. Grâce à elles, les vignes, les céréales, le soja, le coton, la pomme de terre et même les fruits traités aux algues peuvent se passer à la fois des fongicides, des pesticides, des herbicides et des répulsifs. »

Certaines de celles utilisées pour nourrir les animaux permettent également de réduire nos émissions de gaz à effet de serre très nocifs, tels que le méthane produit par les bovins. Selon le GIEC, l'agriculture représente aujourd'hui 24 % des émissions de gaz à effet de serre. Or, l'incorporation dans les régimes alimentaires des ruminants de 0,2 % d'*Asparagopsis taxiformis*, une petite algue rouge tropicale, permettrait d'améliorer la digestion et le bien-être des animaux, mais surtout induirait une réduction de plus de 80 % de leurs émissions de méthane.

DES SOLUTIONS POUR LA PLANÈTE

Les algues figurent parmi les premières victimes des changements climatiques et représentent en même temps un potentiel inexploité pour lutter contre ce même dérèglement. D'abord, elles permettent en effet de séquestrer le carbone puisqu'elles absorbent de grandes quantités de dioxyde de carbone, grâce à leur photosynthèse. Notons en parallèle que 50 % à 80 % de l'oxygène présent dans l'atmosphère provient des océans où il est produit par les algues. « **Elles sont le poumon de la planète puisqu'elles seules, elles sont responsables de la moitié du renouvellement en oxygène sur Terre.** »

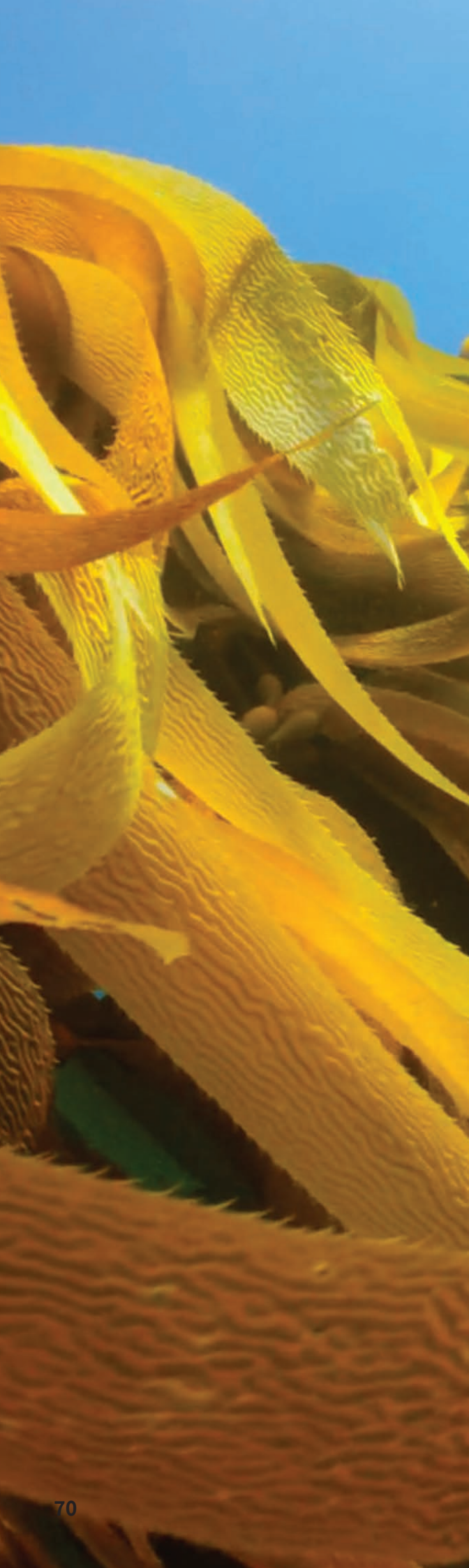
Déjà en Occident, les macro-algues filamenteuses sont depuis longtemps utilisées pour le nettoyage des eaux usées, éliminant les nutriments résiduels des effluents des stations d'épuration. En Australie aussi, le gouvernement développe des solutions de barrières en algues visant à filtrer les polluants aux alentours de la grande barrière de corail. Quant aux algocarburants, réalisés à partir d'algues riches en protéines, ils représentent une alternative au pétrole intéressante pour diminuer drastiquement la pollution produite par l'industrie automobile. Ils pourraient être un autre moyen de valoriser les marées vertes et sont actuellement considérés comme une alternative crédible au pétrole classique, même s'ils sont cependant encore très onéreux – environ 10 €/L, et selon des procédés encore trop coûteux en argent et en énergie – soit pas encore commercialisés. Et nous pourrions encore mentionner la capacité des algues à réduire la force des vagues et donc à prévenir l'érosion des côtes. Car en effet, « la culture d'algues peut améliorer le fonctionnement et la structure des communautés marines en servant d'alimentation, de refuge et de nurserie à chacun des niveaux de la chaîne de la vie marine. Cette biodiversité renouvelée aux niveaux végétal et animal fournira à son tour de grands services écosystémiques ». Décidément, ces végétaux jouent un rôle primordial pour notre planète.

DÉVELOPPER UNE ALGO-CULTURE...

Il faut développer une agriculture océanique restaurative, c'est-à-dire domestiquer une partie des algues, les cultiver à travers le monde et par la même occasion les protéger. Pour développer son infini potentiel d'innovation bien sûr, mais avant tout parce que l'océan couvre 71 % de la planète et moins de 3 % de nos besoins alimentaires... « En parallèle, nous utilisons aujourd'hui 0,004 % de la superficie théorique permettant la production d'algues. **Elles pourraient nourrir la planète si nous les cultivions, écrit Vincent Doumeizel.** À l'heure où nous réalisons que les cultures terrestres ne nourriront pas les 10 milliards d'humains annoncés pour 2050, il est important de considérer la ressource importante que représentent les algues. Notre système alimentaire, essentiellement terrestre, est en plus aujourd'hui l'un des plus grands émetteurs de gaz à effet de serre. Pour surmonter ces contraintes, nous disposons de fort peu de solutions sur terre. Les océans en sont une ! »

An underwater photograph showing a dense forest of brown seaweed (kelp) with long, thin blades and bulbous air bladders. Several small, dark fish are visible swimming in the greenish-blue water. The scene is illuminated by natural light filtering down from the surface.

Elles sont le **poumon** de la **planète** puisqu'à elles seules, elles sont **responsables** de la moitié du **renouvellement** en **oxygène** sur Terre.



En apprenant de l'agriculture terrestre, il faudrait idéalement mettre en place une agriculture régénérative d'algues. « Pour cela, il nous faut apprendre à les cultiver de manière durable. Incroyable mais vrai, leur mode de croissance est exceptionnel : elles ont la capacité de se reproduire rapidement et peuvent pousser de plusieurs mètres en quelques jours sans nourriture, ni eau douce, ni terre, ni pesticides – juste d'eau salée, de soleil et de nutriments présents dans l'océan. Elles s'adaptent à tous les milieux dans toutes les géographies : des glaciers opalins aux lagons brûlés par le soleil, des mers saturées de sel à l'eau douce de nos rivières. Leur rapidité de croissance est elle aussi fabuleuse : elles poussent plus rapidement que les forêts tropicales. »

La solution serait, selon les scientifiques, l'aquaculture multi-trophique intégrée, AMTI – ou permaculture en mer, ou 3D farming, voire encore Vertical farming. C'est un modèle régénératif et durable moins néfaste pour l'environnement puisqu'il reproduit les cycles du vivant et ne déséquilibre pas les écosystèmes ; **il permettrait de nourrir des milliards de personnes avec des apports nutritionnels riches, sans dégrader l'environnement.** Une approche systémique reliant ainsi les mers avec nos sociétés terrestres pourrait nous permettre de bâtir des systèmes réellement régénératifs. (...) En apprenant à cultiver et à utiliser à bon escient les 12 000 espèces de macro-algues de nos mers et océans, nous pourrions entrer dans une ère nouvelle, conséquence d'un changement aussi décisif que l'avènement de l'agriculture au Néolithique. Presque une révolution civilisationnelle... »

ENCORE DES FREINS

Vincent Doumeizel l'affirme : il ne sera pourtant jamais possible de cultiver la surface entière des océans – 361 millions de kilomètres carrés. « Les algues ont généralement besoin de fonds rocheux afin de se fixer, sauf si l'on utilise des substrats artificiels. Elles ont besoin d'un certain niveau de température et doivent aussi se situer à des profondeurs qui leur permettent de capter la lumière du soleil, soit au maximum à environ 20 mètres de profondeur, même si certaines espèces peuvent se développer à 100 mètres dans des eaux très claires. Les algues doivent aussi baigner dans une eau suffisamment riche en nutriments pour croître. » Autre paramètre d'importance : la phycologie (ou science des algues) n'est pratiquée que par de trop rares scientifiques qui ne disposent que de budgets limités.

D'autre part, les populations côtières de ces zones sont encore parfois traumatisées par les marées d'algues destructrices et l'aquaculture intensive du saumon, ce qui bloque le développement des projets. « À cela s'ajoute la frilosité des autorités à délivrer un permis ou une concession d'une zone océanique qui n'appartient à personne afin d'y effectuer une activité encore peu connue et encadrée par des réglementations environnementales assez confuses. » Pourtant, certains y croient... C'est le cas de Jeff Bezos, président directeur d'Amazon, qui, non content d'investir dans l'espace, a récemment alloué un budget de presque 100 millions d'euros à travers son fonds caritatif et via le WWF, afin de favoriser des projets qui visent à augmenter « l'acceptation locale des cultures d'algues et herbiers marins » par les populations.

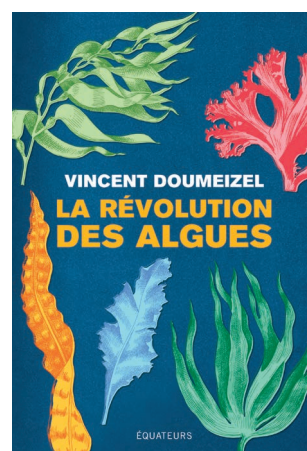
TANT DE PROMESSES, UN AVENIR MEILLEUR QUE PRÉDIT ?

La demande mondiale d'algues augmente. Selon la FAO (agence de l'ONU responsable de l'agroalimentaire), en 2019, le marché global des algues s'élevait à 15 milliards d'euros et continuait de croître à grande vitesse. Le marché commercial des algues pourrait dépasser les 85 milliards de dollars avant 2026, relate un reportage de CNBC en 2020. Pour l'heure, plus de 97 % de la production mondiale des 35 tonnes vendues par an proviennent d'Asie.

Vincent Doumeizel résume ainsi leurs bénéfices : « **Les algues offrent la promesse de systèmes alimentaires plus durables.** Promesse d'une nutrition animale utilisant des molécules naturelles et non synthétiques, où l'alimentation se substitue à la médication. Promesse d'une agriculture fonctionnant de façon circulaire entre la terre et les océans, en recyclant les nutriments qui vont de l'un à l'autre. Promesse d'une production carnée réduisant sa terrifiante contribution aux changements climatiques. Promesse surtout d'un système agricole durable et régénératif respectant les plantes, l'animal et leur environnement. (...) **Nous pourrions être la première génération de la planète qui ait réussi à reconnecter la terre et l'océan, dans un processus circulaire et régénératif** ».



Vincent Doumeizel est directeur des programmes agro-alimentaires à la fondation Lloyd's Register de Londres, co-dirigeant avec le CNRS de la Safe Seaweed Coalition et conseiller océan au Pacte mondial des Nations Unies.



CLAIRE LELONG-LEHOANG

Journaliste spécialisée : maison, jardin, santé naturelle, écologie, IEF

🌐 www.clairelelong.fr

f Claire Lelong-Lehoang Journaliste

📷 claretakescare

L'ÊTRE HUMAIN, NATURELLEMENT BIENVEILLANT



Marshall Rosenberg, fondateur de la Communication NonViolente®, nous dit que l'être humain est naturellement bienveillant. Cette affirmation est-elle vraie ? *Spoiler alert !* Non seulement c'est vrai chez l'être humain, mais aussi pour l'ensemble du vivant. Si nous avons grandi à coups de : « la première loi de la jungle est la compétition », il s'avère que cela tient finalement plus du *fake*. L'entraide est omniprésente dans le monde du vivant, elle en est même un des plus grands principes...

UNE NATURE QUI COOPÈRE

Dans la nature, contrairement à ce que l'on pourrait penser, les espèces qui survivent le mieux sont celles qui s'entraident le plus ! Et ça, notre bon vieux Darwin l'avait bien remarqué. Il rapporte de ses observations du vivant que dans la nature règne la coopération. Darwin lui-même posait la coopération comme indispensable à la survie. Bon connaisseur du monde animal, il a observé de nombreux comportements d'entraide, bien sûr entre parents et enfants, mais aussi entre membres d'une même espèce animale. La morale humaine a donc selon Darwin des racines biologiques. La sélection naturelle a favorisé des comportements altruistes chez nombre d'espèces. Resterait donc à dévoiler les bases génétiques, épigénétiques, hormonales, neurales de l'altruisme... sujets dont débattent les spécialistes depuis près d'un siècle !

Et quand on dit que l'entraide est présente partout dans la nature, c'est vraiment partout...

LES PLANTES

À commencer chez les plantes, tout d'abord entre membres d'une même espèce, comme les arbres du genre *Cecropia* qui connectent leurs réseaux racinaires pour mutualiser l'eau et les nutriments. Mais aussi entre espèces différentes, comme l'armoise et le tabac ou l'orge et le chardon qui se préviennent mutuellement de l'arrivée d'herbivores. Dès que l'un est croqué par un insecte, il émet des substances volatiles qui provoquent chez ses congénères une émission instantanée de substances toxiques pour les insectes.

LES ANIMAUX

Les exemples de collaboration chez les animaux sont bien connus : que ce soient les fourmis ou les abeilles qui travaillent ensemble au sein d'une même colonie ou les oiseaux migrateurs volant en groupe, comme les sternes arctiques qui se regroupent pour avoir plus de chances d'échapper aux prédateurs et qui font de furieuses piquées en série avec leur bec acéré, accompagnées de cris, pour faire fuir les intrus qui se sont hasardés à traverser leur colonie – le plus souvent un chat ou un renard en maraude. Ainsi les zèbres, autruches, gazelles et antilopes ont tendance à s'associer pour s'entraider et se protéger. Vive le travail d'équipe !

L'ÊTRE HUMAIN, ALTRUISTE DÈS SON PLUS JEUNE ÂGE...

Pour voir cela, penchons-nous sur une étude présentée lors d'une conférence du Dr Gerald Hüther. Dans le cadre de cette recherche, des bébés de 6 mois ont observé une petite scène animée en trois séquences.

- Séquence 1 : on voit une colline au pied de laquelle arrive un bonhomme jaune voulant l'escalader. Ce dernier glisse et recule plusieurs fois, et finit par arriver au sommet, non sans difficultés.
- Séquence 2 : de nouveau la colline, de nouveau le bonhomme jaune qui cherche à escalader la pente et là, apparaît un bonhomme vert qui l'aide en se plaçant derrière lui pour le pousser jusqu'en haut.
- Séquence 3 : à nouveau le bonhomme jaune qui tente de grimper sur la colline, mais cette fois-ci, apparaît en haut un bonhomme bleu qui le repousse tout en bas.

Après le visionnage, sont présentés aux bébés le bonhomme vert et le bonhomme bleu qu'ils viennent juste de voir en action. L'idée est d'étudier quel bonhomme ils choisiront. Eh bien, après avoir vu les trois scènes, ils prennent tous le bonhomme vert, celui qui aide ! Aucun d'entre nous ne vient au monde en égocentrique brutal.e et sans égard... Cette bienveillance naturelle est confirmée par une étude réalisée à l'institut Max Planck de Leipzig et qui montre que dès l'âge d'1 an, alors qu'il.elle.s apprennent à peine à marcher et à parler, les enfants manifestent spontanément des comportements d'entraide et de collaboration désintéressés qui ne leur ont pas été appris par les adultes. Il s'agit donc d'une inclination naturelle pour l'enfant à venir en aide, qui se retrouve généralement plus tard chez l'adulte...

Aucun d'entre nous ne vient au monde en égocentrique brutal et sans égard...

LA COOPÉRATION CHEZ L'HUMAIN

À l'université Johns-Hopkins, des chercheurs ont analysé les réactions humaines lors de dix catastrophes très diverses survenues entre 1989 et 1994. Aussi bien des tremblements de terre et ouragans, que des déraillements de trains ou des crashes d'avion, en passant par des explosions de bombes et des incendies. Les chercheurs ont constaté à chaque fois que les victimes avaient spontanément formé des groupes organisés, fixé des règles communément admises et s'étaient réparties les rôles en vue de la survie du plus grand nombre. Il ne s'agissait pas juste de sauver sa peau, mais un maximum de personnes.

Comme le rappellent les scientifiques, plusieurs expériences ont déjà montré que la générosité et la bienveillance envers les autres contribuaient au bonheur, non seulement de ce.lui.elle qui reçoit, mais aussi de ce.lui.elle qui donne. Les personnes qui rendent service ont de plus hauts niveaux de satisfaction de vie, sont plus heureux et présentent moins de symptômes de dépression.

Jennifer Aaker, psychologue sociale, et ses collègues Mélanie Rudd et Michael Norton, sont les auteur.e.s d'une étude sur les recettes du bonheur. Il.elle.s montrent que la clé du bonheur est d'aider les autres de manière concrète. Ainsi Clifton B. Parker, qui résume l'étude pour le site de Stanford, donne quelques exemples : « **L'un des chemins pour atteindre le bonheur est de passer par des buts précis et concrets de générosité – comme donner le sourire à quelqu'un ou davantage recycler ses déchets – au lieu de suivre des buts similaires mais plus abstraits – comme essayer de rendre quelqu'un heureux ou sauver la planète.** »

INDIVIDUALISME ET COMPÉTITION

L'état d'esprit de compétition s'acquiert. Eh oui, cela s'installe avec le temps... L'expérience décrite plus haut avec les bébés de 6 mois qui prennent tous le « bonhomme vert qui aide », a été répétée avec les mêmes enfants 6 mois plus tard, à 1 an, donc, avec à nouveau les trois séquences, le bonhomme vert puis le bonhomme bleu. Cette fois, 10 % à 20 % des enfants prennent le bonhomme bleu, celui qui repousse l'autre. Ce qui montre que dès la plus tendre enfance, notre environnement nous influence.

Plus tard, dès l'entrée à l'école, les enfants sont soumis à un environnement qui s'avère compétitif. L'école est un drôle d'environnement. Objectivement, tous les élèves vont dans la même direction et essaient, en même temps, de réussir leur année scolaire. Pourtant, ce contexte qui devrait être celui de l'entraide, est empreint de compétitivité, basé sur un système de classification. On y retrouve les premiers et les derniers, les bons et les mauvais... L'évaluation des élèves se fonde sur des notes qui incitent à la comparaison : vous souvenez-vous de l'époque où les professeurs rendaient les copies aux élèves en clamant haut et fort, pour que toute la classe puisse entendre, la note obtenue, qu'elle soit bonne ou mauvaise ? Il va sans dire qu'en cas de mauvaise note, l'humiliation était totale face à toute une horde d'élèves en alerte. Et puis, il y a les établissements qui sélectionnent leurs futurs apprenants par des tests de compétence, ce qui accentue ce sentiment de compétitivité entre étudiants. Toutes ces pratiques développent et renforcent individualisme et compétition.

L'IMPACT INSOUÇONNÉ DE LA RÉCOMPENSE

Il s'avère que des centaines d'expériences ont établi que, lorsque l'on propose à des personnes une activité intéressante – donc motivante en elle-même – **le fait de leur fournir une récompense pour faire cette activité induit une baisse de leur motivation.** Les personnes trouvent l'activité moins intéressante et s'y engagent moins longtemps que lorsqu'on ne leur donne aucune récompense.

Il n'est donc ni utile ni efficace de donner une récompense à un enfant qui rend service, car il n'apprendra pas l'importance d'assumer ses responsabilités de manière spontanée, dans le plaisir de se rendre utile et de contribuer à la collectivité. L'éducation par la récompense du type « si tu fais ceci, alors tu auras cela » introduit un échange marchand dans les relations : « Si tu débarrasses

bien la table, alors nous lirons des histoires. » Quand un enfant est simplement remercié pour une chose qu'il a faite et qui ne va pas de soi pour lui (comme dresser la table, ranger les courses, etc.), il comprend que la coopération l'unit aux autres et que cette coopération est une valeur importante pour les personnes qui l'entourent. À l'inverse, quand un enfant reçoit des récompenses matérielles, il comprend que posséder des objets est ce qu'il y a de plus précieux dans la vie. En grandissant, il risque de ne se sentir satisfait qu'en présence de beaucoup d'objets ou d'argent. Utiliser les récompenses matérielles en matière d'éducation dégrade l'importance qu'un enfant accorde à la valeur de l'affection et de l'entraide...

Si la compétition et la prédation font partie de la vie, l'entraide et la coopération en constituent une part des plus importantes, et se trouvent naturellement présentes en nous tou.te.s. Notre vision du monde déformée par notre éducation, nos réseaux d'information et notre culture en général, nous a fait oublier cette part belle et savoureuse qui se trouve dans chaque personne et chaque être vivant que nous sommes amené.e.s à croiser.

Nous sommes submergé.e.s de liens hiérarchiques, de comparaisons par niveau de valorisation écrasant les autres en étant plus fort.e, plus beau/belle, plus riche... Il nous faut peut-être trouver le juste équilibre dans nos relations et passer d'un mode autoritaire à un mode coopératif. À commencer peut-être par favoriser l'épanouissement des enfants dans un modèle de coopération et d'entraide plutôt que d'obéissance et de réussite à tout prix. Si les apprentissages coopératifs et compétitifs ont en commun de développer la confiance en soi et une meilleure estime de soi, là où la compétition active dans notre cerveau les zones du dégoût et du stress, la coopération serait plus bénéfique en activant celles du plaisir et du bien-être.

Les personnes qui rendent service ont de plus hauts niveaux de satisfaction de vie, sont plus heureux et présentent moins de symptômes de dépression.



NICOLAS TRESSERAS

Explorateur du vivant, il accompagne et forme à la communication consciente et empathique et propose également des accompagnements à la parentalité et au développement de l'enfant.



EN MARCHÉ POUR LE SERVICE SCOLAIRE OBLIGATOIRE



L'école de la République est en train de devenir la seule option possible pour l'enfance. Le fondement de la famille et des droits de l'Homme est en danger. Il est urgent de sauvegarder l'instruction en famille.

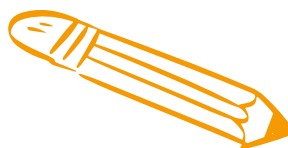
Vous avez envie de tourner la page en pensant que ce sujet ne vous concerne pas, si vous ne faites pas déjà partie des familles non-sco qui se battent actuellement pour défendre ce mode de vie ? Détrompez-vous. Il s'agit là de la protection de tous les enfants et de toutes les familles. Car pour n'importe quelle raison (harcèlement, phobie scolaire, santé, situation familiale propre, bien-être et adaptation de l'environnement à l'enfant), **chaque enfant peut avoir besoin de bénéficier, au cours de sa scolarité, de l'instruction en famille.** Mais les choses se compliquent depuis le discours d'Emmanuel Macron au nom de la présupposée lutte contre les séparatismes, le 2 octobre 2020 aux Mureaux, visant à éviter l'endoctrinement de certains enfants qui recevraient une éducation non républicaine, sectaire ou communautaire. La loi est entrée en application.

Il reste deux ans, maximum. Deux ans seulement pour bénéficier de la liberté d'instruire ses enfants en famille en France, sous régime d'autorisation et non plus déclaratif. Car la loi concernant le libre choix de l'éducation a changé : il faut désormais demander et obtenir une autorisation selon quatre motifs encadrés. Déjà, de trop nombreuses familles se sont vu refuser arbitrairement ce droit en cette année 2022-2023.

« Les parents ont par priorité le droit de choisir le genre d'éducation à donner à leurs enfants », dicte l'article 26-3 de la Déclaration Universelle des droits de l'Homme de 1948. Précédemment en 1882, la loi du 28 mars stipulait aussi : « l'instruction obligatoire des enfants peut être donnée soit dans les écoles publiques ou privées, soit dans les familles ». Mais la France est sur une pente glissante, puisque cette responsabilité fondamentale des familles est en train d'être dissoute, avec la suppression totale, à partir de la rentrée 2024, de la possibilité d'instruire hors des écoles. Et ce, dès l'âge de 3 ans puisqu'en 2019, la Loi pour une école de la confiance a avancé le début de la période d'instruction obligatoire à 3 ans contre 6 ans précédemment – la France est le seul pays de l'Union européenne, avec la Hongrie, à avoir ce seuil. En bref, l'Éducation nationale et elle seule se déclare responsable de l'instruction des petits Français de 3 à 16 ans.

Les chiffres

- **71 553** enfants sont instruits en famille en 2021-2022 (+ 9 155 par rapport à 2020-2021) selon les chiffres de l'Éducation nationale, rapporte l'association Liberté Éducation (et ce chiffre gonfle chaque jour).
- **+ 20 % à 30 %** par an : selon l'association Led'A, le nombre de familles faisant le choix de l'instruction à domicile croît de 20 % à 30 % par an.
- Les adhésions aux associations nationales explosent aussi : **+ 766 %** pour Liberté Éducation en six mois ! Les groupes Facebook d'IEF rapportent aussi accueillir des nouveaux membres chaque semaine depuis janvier 2022.
- **98 %** des inspections dans les familles sont positives (source : Enfance Libre, Ramïn Farhangi).



$$3 \times 2 = 6$$



**ET DANS UN PAYS
OÙ L'ÉCOLE VA MAL...
COMMENT
PEUT-ON RENDRE
L'ÉCOLE OBLIGATOIRE**

?!



POURQUOI VOULOIR INTERDIRE L'IEF ?

Sans doute parce que « ces familles [NLDR, de plus en plus nombreuses, voir encadré Les chiffres] revendiquent également un changement plus global de paradigmes, qu'ils soient éducatifs, sociaux, économiques, etc. », écrit Raphaëlle Houlette, co-auteure de *L'instruction en famille, apprendre autrement*. Et le modèle de l'école de la République est de plus en plus remis en question, surtout parce qu'elle échoue trop souvent à respecter et protéger les enfants, sans conditions d'apprentissage optimales. Le système éducatif, de moins en moins performant, ne peut répondre adéquatement aux besoins individuels des élèves et encore moins développer leurs talents. Alors certes, « l'école rassure, elle est LE modèle, même si elle fait des dégâts et si elle est critiquée, raconte Estelle Soavi, qui témoigne dans cet ouvrage. Les modèles rassurent même s'ils sont oppressants. **Sommes-nous si apeurés que des modèles oppressants nous rassurent et nous soulagent au point que nous oublions que, ce qui souvent nous fait vibrer, ce sont les histoires hors du commun, hors des cadres, car elles sont inspirantes et nous donnent secrètement de l'espoir ?** (...) La peur, très répandue, comme quoi ne pas scolariser ses enfants risquerait d'en faire des analphabètes, des asociaux, des gens incapables de se débrouiller seuls dans la vie, est, quand on y pense, totalement infondée. En effet, ne pas mettre son enfant à l'école ne signifie pas qu'on ne veut pas l'éduquer, au contraire, c'est qu'on veut l'éduquer nous-même. En faisant appel à d'autres aussi, bien sûr, qui sont compétents dans telle ou telle matière à laquelle s'intéressera l'enfant, etc. Mais c'est une démarche d'éducation. Ne pas scolariser, c'est aussi décider d'avoir prise sur ce qui lui sera enseigné et comment cela lui sera enseigné, sur les relations qu'il aura et comment il les aura, jusqu'à ce qu'il soit assez grand et mature pour se guider tout seul. Bien sûr, il y a une part de mystère dans la vie, chaque parcours est particulier, c'est un mélange d'éducation, d'histoire, de contexte social et culturel, d'inconnu ; il ne s'agit pas de tout contrôler, c'est impossible et non souhaitable, mais simplement de vivre auprès de son enfant, de partager sa vie et ensuite il volera de ses propres ailes. »

Rappelons que l'instruction en famille est déjà très encadrée, avec des contrôles tous les ans par les inspecteurs académiques, et tous les deux ans par la mairie, pour vérifier que le droit à l'instruction de l'enfant est respecté et qu'il progresse chaque année vers la maîtrise du socle commun.

AUCUN LIEN ENTRE SÉPARATISME ET IEF

Il y a un amalgame entre radicalisation et instruction à la maison. Or le lien entre radicalisation et école à la maison n'est absolument pas établi ! Même la Miviludes, Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires, a réaffirmé dans chacun de ses rapports qu'il n'y avait aucun cas de dérive sectaire et communautaire dans l'IEF. De même, les derniers rapports de la DGESCO, direction générale de l'enseignement scolaire de l'Éducation nationale, ont confirmé qu'il n'existait aucun lien entre séparatisme et IEF, et même que tout se passait bien en instruction en famille.

Or le gouvernement s'acharne malgré la mobilisation des familles, des collectifs locaux et des associations nationales, le soutien de nombreux députés, d'avocats, de spécialistes internationaux de l'éducation et de l'enfance ; malgré les rapports favorables de la DGESCO et l'avis de la cheffe du renseignement qui ne voit pas de lien direct entre repli communautaire et augmentation de l'IEF ; malgré aussi les réserves de la Défenseure des droits qui s'inquiète que cette loi n'affaiblisse les principes républicains, plutôt que de les conforter et de les promouvoir, malgré les prises de position du syndicat SUI FSU Créteil¹ qui considère que le déni de droit sur l'IEF est idéologique, injustifié et inefficace ; enfin, malgré l'avis en commission spéciale de M. Gilles Platret, président de la commission laïcité de l'AMF, qui réclame non pas une autorisation pour l'IEF, mais des moyens supplémentaires pour le contrôle de l'IEF, et même l'opposition de M. Jean-Michel Blanquer au régime d'autorisation en 2019, exprimée au Sénat quatre mois avant le discours des Mureaux. Rappelons également les propos d'Anne Brugnera lors de la séance du 11 février 2021 à l'Assemblée nationale : « L'essentiel pour les familles est de garder la possibilité d'opter pour l'instruction en famille si elles la jugent bénéfique à leur enfant. » Mais c'est précisément l'objectif du quatrième motif !

¹ Inspecteurs d'académie qui contrôlent les familles.

DÉJÀ DE NOMBREUX REFUS ET DES INCOHÉRENCES

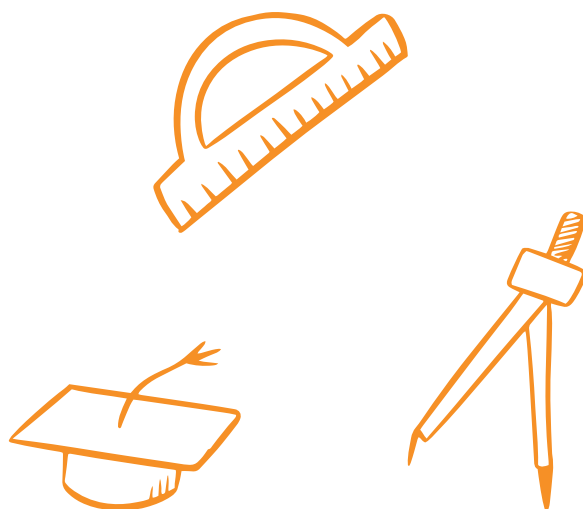
Il existe quatre motifs dérogatoires pour faire une demande d'autorisation d'IEF : le handicap, le sport, la musique et le libre choix des parents qui voudraient instruire leur.s enfant.s de cette façon ; ce dernier est appelé « situation propre à l'enfant ». Pour cette rentrée, de nombreuses familles ont reçu un refus pour les quatre motifs et ne comprennent pas ; même certains enfants dys-² ou autistes ne sont par exemple pas jugés assez handicapés pour obtenir l'autorisation, alors que l'instruction en famille fonctionnait très bien pour eux avec de bons résultats.

Au mois d'août 2022, le Conseil constitutionnel a émis des réserves sur cette loi des séparatismes, ce sont justement ces réserves qui rendent l'article 49³ constitutionnel. « Le problème actuel, rapporte Déborah H., membre de l'association Led'A, Les enfants d'abord, c'est que les rectorats ne respectent actuellement pas ces réserves émises par le Conseil constitutionnel. **Des enregistrements audio ont révélé les directives émanant du ministère de l'Éducation nationale de refuser systématiquement les demandes d'autorisation notamment au quatrième motif, 'situation propre à l'enfant'.** » Elle assiste des familles qui doivent formuler des RAPO (rapport administratif préalable obligatoire) avant de passer par le Tribunal administratif, et constate les situations injustes et inhumaines. « D'ailleurs, les rectorats ne communiquent pas sur les chiffres des refus et autorisations, et ils n'ont pas donné le droit aux familles d'être reçues pour comprendre la décision imposée et échanger, ni de convoquer les familles pour échanger en cas de doute avant de prendre leur décision, comme l'indiquent les textes réglementaires. La loi rate donc sa cible et impacte des familles qui font bien l'IEF – il y a par exemple de nombreux refus pour le benjamin des familles qui ont reçu des autorisations pour tous leurs aînés : le petit dernier est donc sommé de rentrer à la maternelle à 3 ans, ce qui divise les fratries. »

Lors de son audition, le 2 août dernier, M. Pap Ndiaye, ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, a reconnu les disparités entre académies. Une discrimination existe bel et bien d'une académie à l'autre, allant à l'encontre des réserves du Conseil constitutionnel.

LE RÉGIME D'AUTORISATION, PREMIÈRE BASCULE

« Maintenant, avec le régime d'autorisation, tout va être beaucoup plus compliqué, explique Déborah H. présente lors de la JIPLI, journée internationale pour la liberté d'instruction, devant la préfecture de Versailles le 15 septembre 2022. Il y a une fenêtre de tir où les familles doivent déposer leur demande d'autorisation [NLDR avant le 31 mai de chaque année en cours, pour la rentrée suivante], et si les problèmes surviennent après, il faudra justifier encore plus. Notamment pour le harcèlement, les familles devront obtenir l'avis circonstancié du chef d'établissement, avec toutes les difficultés de communication et de compréhension que ça comprend... Soulignons également le problème des déserts médicaux, qui concerne autant l'Île-de-France que la province, et qui ajoute une difficulté supplémentaire : par exemple, pour un enfant ayant des difficultés d'apprentissage et étant en situation de décrochage, jusqu'alors les parents pouvaient le retirer de l'école et s'occuper de lui pour l'instruire selon ses besoins propres pour progresser rapidement ; désormais, il va falloir justifier avec des diagnostics, et il arrive qu'il faille attendre un an avant d'obtenir un rendez-vous avec un professionnel. »



² Dyslexiques, dysphasiques, haut potentiel, etc.

³ L'article 49 de la Loi n° 2021-1109 du 24 août 2021 vise à modifier le code de l'éducation : « L'instruction obligatoire est donnée dans les établissements ou écoles publics ou privés. Elle peut également, par dérogation, être dispensée dans la famille par les parents, par l'un d'entre eux ou par toute personne de leur choix, sur autorisation délivrée dans les conditions fixées à l'article L. 131-5. »

LE SYSTÈME ÉDUCATIF ACTUEL NE PEUT RÉPONDRE ADÉQUATEMENT AUX BESOINS INDIVIDUELS DES ÉLÈVES...

L'ARTICLE 49 EST LE ROUND UP DE L'INSTRUCTION ET DE L'ÉDUCATION

Déborah estime que M. Macron a réussi à faire de l'école un lieu de privation de droits : nos jeunes sont en semi-liberté, et entre 8h30 et 16h30 ils n'ont pas le droit d'être en forêt, au musée, sauf autorisation... Les inadaptés (motif 1 handicap et santé) et les privilégiés (artistes/sportifs de haut niveau) sont exemptés de service, ainsi que les « asociaux » que représentent les nomades... Les autres ont un service scolaire obligatoire à effectuer. « **L'IEF était la seule alternative laïque et gratuite pour les familles**, notamment pour la classe moyenne. Et dans un pays où l'école va mal... comment peut-on rendre l'école obligatoire ?! Peu importe qu'on soit pour ou contre l'IEF, il n'existe pas de liberté sans choix. L'IEF était le thermomètre pour permettre à l'école de la République de se remettre en question. Aujourd'hui, demandons-nous pourquoi les classes moyennes, voire des familles au RSA, fuient l'école publique... L'IEF est un écosystème dans lequel, des enfants "inadaptés" à l'école pouvaient justement se retrouver en groupe avec d'autres enfants "normaux", en totale confiance, résilience, bienveillance. Le motif 4, et donc la présence de ces enfants, est essentiel pour tous les autres enfants de motif 1, 2 ou 3. Des enfants nomades, quand ils arrivent dans une ville, profitent du réseau non-sco pour faire des sorties de groupe, de même que les motifs 2 qui ont des emplois du temps surchargés. Les motifs 1 ne se retrouvent pas entre handicapés. En quoi les familles refusées avec fratrie IEF sont-elles devenues séparatistes pour le dernier ? En quoi les 80 % de "familles nouvelle demande" dans le Val d'Oise, où les refus d'autorisations sont nombreux par exemple, sont-elles séparatistes ? »

Les associations parlent déjà de plusieurs milliers de dossiers refusés en cette rentrée scolaire. En 2024, elles s'attendent à un rouleau-compresseur pour contraindre le maximum de familles à scolariser les enfants. Certaines

familles, rassemblées sous le collectif Enfance Libre, sont entrées en désobéissance civile et sont prêtes à mener le combat jusqu'au tribunal pour faire valoir leurs droits et dénoncer cette mauvaise loi, contre ce qu'ils jugent être un système oppressif, une forme de colonisation, des dérives fascistes.

Le 15 septembre 2022, les associations et collectifs réunis sur la coordination pour la liberté d'instruction (CooPLI) ont manifesté dans le cadre de la journée internationale pour la liberté d'instruction (JIPLI) afin de dénoncer l'atteinte portée à l'instruction en famille et au libre choix d'instruire. Au-delà de l'instruction en famille, nous sommes pour la liberté de l'instruction qui permet d'avoir un système diversifié, démocratique et républicain par définition.

Pour aller plus loin :

- <https://www.lesenfantsdabord.org/analyse-denquete-sur-le-controle-pedagogique-2021-2022-et-les-demandes-dautorisation-pour-linstruction-en-famille-ief-pour-2022-2023/>
- *L'instruction en famille, apprendre autrement*, Amandine Geers et Raphaëlle Houlette, ed. Terre Vivante, mai 2022.
- La pétition sur Change.org : Enfants bouleversés, fratries séparées et familles ravagées
- #suppression_article_49



CLAIRE LELONG-LEHOANG

Journaliste spécialisée : maison, jardin, santé naturelle, écologie, IEF

🌐 www.clairelelong.fr

f Claire Lelong-Lehoang Journaliste

📷 claretakescare

L'INTÉRIORITÉ CITOYENNE

Un intérêt public oublié

RENCONTRE AVEC THOMAS D'ANSEMBOURG



Spécialiste de la Communication NonViolente® (CNV), Thomas d'Ansembourg a tout d'abord été avocat et conseiller juridique. Il s'est ensuite engagé pendant près de dix ans en tant que responsable-animateur d'une association qui s'occupe de jeunes en difficulté. Formé à différentes approches psychothérapeutiques, il anime régulièrement des formations et donne des conférences. Qu'est-ce que l'intériorité citoyenne ? Rencontre.

LA NOTION D'INTÉRIORITÉ CITOYENNE

« La notion d'*intériorité citoyenne* m'est venue quand j'étais avocat. J'ai constaté que les conflits avaient très largement trait à des malentendus, qui eux-mêmes étaient les fruits du mal exprimé - mal écouté. **Si les gens avaient appris à avoir un peu de recul par rapport à ce qu'ils vivent et surtout ce qu'ils sentent, ce qu'on nomme l'intelligence émotionnelle, afin de comprendre ce qui se passe en eux sous la forme d'émotions, on éviterait énormément de conflits.** Il y a trente ans, je faisais déjà le constat que les tribunaux étaient encombrés d'affaires relatives à des enjeux émotionnels. Je voyais donc cette dimension citoyenne, qui est d'avoir simplement un peu de compréhension de soi, pour son propre bien mais aussi pour la communauté. Ce sentiment a été renforcé par la suite quand, en tant que bénévole, je me suis occupé de jeunes de la rue pris dans la délinquance, le deal, la pauvreté : cela a été une expérience pivot pour moi. J'ai réalisé que la violence tournée vers soi ou les autres était généralement un manque de discernement, de conscience pour observer ce qui se passe en soi, et surtout trouver les mots justes pour exprimer cette pulsion de vie autrement qu'avec la violence. Je me suis dit que si ces gamins avaient appris à se connaître, à savoir ce qu'ils sont et ce qu'ils sentent, aussi bien qu'on apprend à lire ou écrire, si ces personnes avaient appris ce vocabulaire de la vie intérieure, nous éviterions bien des déprédations et du mal-être. Qu'est-ce que mes ressentis racontent de moi, de mes joies, de mes enthousiasmes, mais aussi de mes tristesses, mes désarrois, mes colères, mes rages ? Et donc m'est venue encore cette notion de travail sur soi au bénéfice de la vie collective, qui m'est apparue de plus en plus clairement. »

UN IMMENSE BÉNÉFICE COLLECTIF

« Quand je suis devenu thérapeute, j'ai mesuré combien, à commencer par moi-même, nous n'avions pas acquis les clés de la connaissance de soi, permettant de mettre le meilleur de soi au service de tous. **Bien des gens que j'accompagnais étaient coincés dans des voies de garage parce qu'ils avaient suivi des formatages extérieurs, des systèmes de pensée qui n'étaient pas les leurs,** qu'ils avaient copiés-collés en somme, et se retrouvaient bien malheureux, voire dans des addictions graves compensatoires ou dans des tensions, des colères reproduites ensuite sur les enfants, les conjoints, l'entourage. Cela a conforté cette idée que si nous avions un peu de recul sur notre intériorité, cela apporterait un immense bénéfice collectif. Et c'est comme ça que, petit à petit, le terme d'intériorité citoyenne m'est apparu, par lequel je réconcilie deux notions : l'intériorité, que l'on voit parfois comme du domaine privé, et la citoyenneté, comme si les deux choses étaient séparées. Ce n'est évidemment pas le cas : je suis la même personne en privé qu'en public.

Nous avons bien souvent un système de pensée qui n'est absolument pas remis en question. Nous le prenons pour le seul possible, ce qui nous amène à être convaincu de la vérité de ce que nous vivons, alors que cela peut être une illusion. Notre système de pensée nous a peut-être sécurisé et servi afin de nous insérer dans le labyrinthe de la société, mais pourrait bien finir par nous enfermer. Nous avons donc besoin, d'une part, de développer notre capacité de remise en question, et donc d'une certaine assise à l'intérieur de nous-même pour observer nos habitudes et systèmes de pensée ; d'autre part de nous réaligner sur nos valeurs – ce que j'appelle notre fil rouge – ce qui nous demande de penser autrement : penser autrement est la seule façon d'arriver à faire autrement ! Il s'agit donc d'ouvrir dans notre esprit de nouveaux circuits neuronaux. Les neurosciences montrent bien aujourd'hui que notre cerveau se formate dans des circuits, par lesquels la pensée passe automatiquement. Et nous prenons trop souvent cet automatisme pour l'exercice de notre liberté ! Or c'est juste un automatisme. Nous ferions l'économie de bien des souffrances si nous commençons tôt, dès l'enfance, ce travail de connaissance de soi. Il s'agit tout bonnement d'écouter en soi et de comprendre sa vérité. On n'apprend pas encore cela à l'école, malheureusement. Mais je suis convaincu que ces apprentissages d'une hygiène psychique et émotionnelle feront prochainement partie de notre système scolaire, comme lire, écrire et calculer. »

RÉAPPRENDRE À S'ÉCOUTER VRAIMENT

« J'ai trouvé personnellement un support extrêmement pertinent dans la pratique de la Communication NonViolente®. Cette appellation peut surprendre. Moi-même, la première fois que je l'ai entendue, je me suis dit : « ce n'est pas pour moi, je ne suis pas violent, je suis tellement gentil ». Et pourtant ! Je ne savais pas à quel point certains formatages amènent aux jugements, aux croyances, à des automatismes de pensée. C'est la pensée binaire, c'est le « soit blanc – soit noir » qui divise, les « il faut », « tu dois » ; je ne voyais pas tout ça. **La CNV vise cette violence subtile, qui est dans notre système de pensée : c'est donc à l'intime de nous que l'on s'adresse.** Quand j'exprime mieux ce que j'ai à dire, avec peut-être plus de bienveillance et de tact, j'écoute aussi davantage ce que l'autre a à dire.

L'élément le plus profond, le plus transformateur, c'est que cette capacité à m'exprimer avec plus de discernement, de responsabilité et d'attention à la façon dont l'autre reçoit les choses demande de travailler à m'ancrer à l'intérieur de moi-même, dans la vraie personne que je suis. Pas juste dans le personnage de surface que tout le monde a, et qui n'est pas soi. De la même manière, je vais pouvoir écouter l'autre, même s'il emploie des mots désagréables, qu'il a un ton agaçant, l'essentiel est de l'écouter au bon endroit. Si je travaille avec discernement dans une communication profonde avec la personne que je suis, il y a une sorte d'ancrage dans mes valeurs, dans l'estime de moi, dans ma confiance en moi. C'est comme s'il se tissait une sorte d'antenne pour capter des choses beaucoup plus subtiles, avoir un niveau de perception plus fin, plus global du sens de la vie, mais aussi de la place de l'être humain sur la planète, et donc une capacité à faire face aux événements avec un autre regard, un autre angle de vue. En ce sens la CNV est donc un outil d'éveil de conscience bien au-delà d'un simple outil de communication. »

SAVOIR QUI JE SUIS

« Comment savoir qui on est profondément ? Cela ne se joue pas en une journée, parce que j'ai lu un bouquin de développement personnel ou écouté un podcast. Ce serait complètement artificiel, parce que nous sommes des processus vivants, pas des ordinateurs où on clique sur l'écran suivant ! J'aime parler de jardinage intérieur, par exemple, car cela induit une notion de durée. Il s'agit de semer des graines puis de voir le long processus qui va s'ensuivre. L'image du jardinier revient très souvent dans mon travail, parce qu'il y a ces valeurs de persévérance, d'engagement, de régularité et d'alliance avec le temps. Le temps n'est pas mon ennemi, le temps est ce qui va permettre à mon jardin de pousser. Donc je lâche cette guerre complètement inutile et contre-productive avec lui.

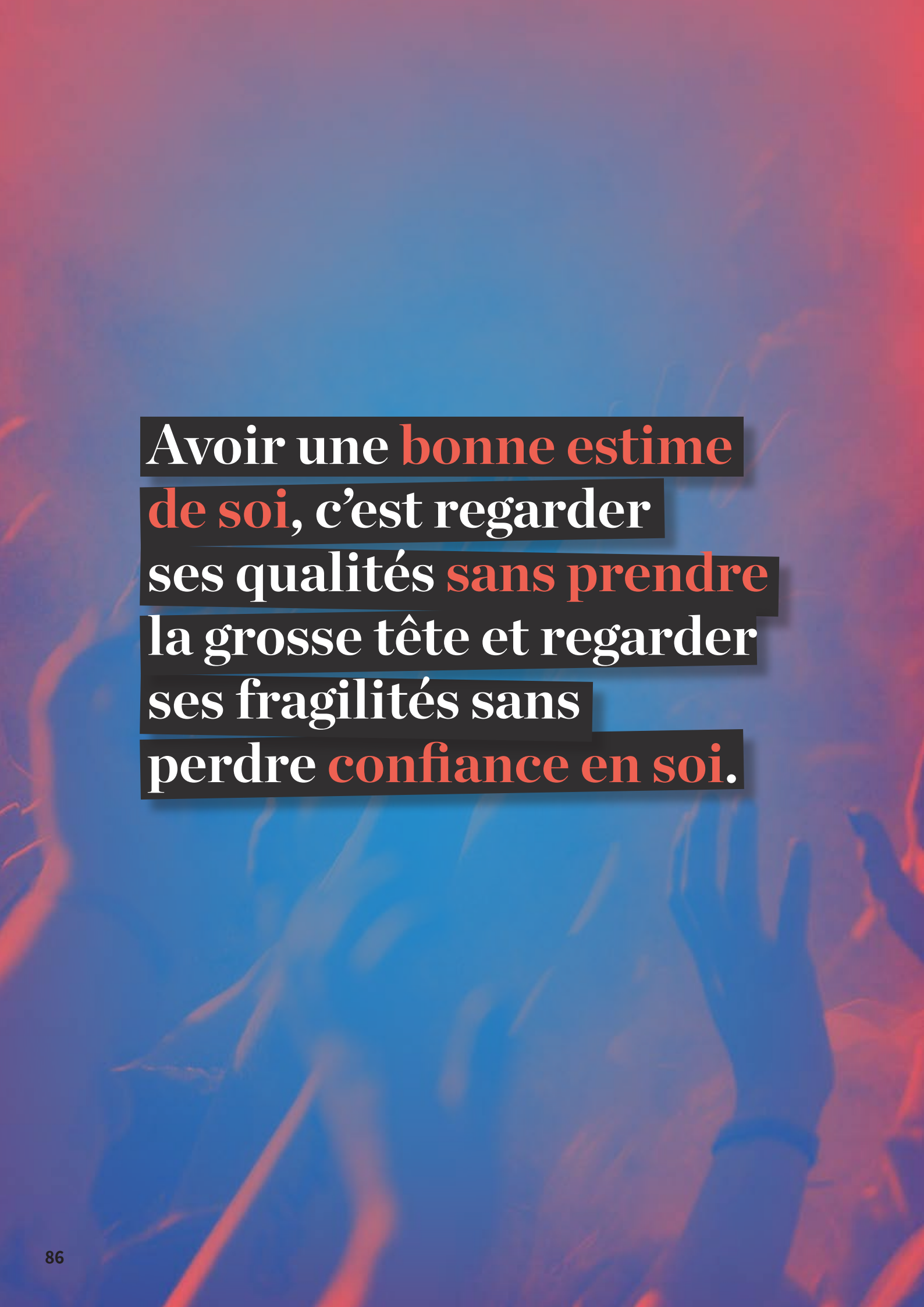
Ce que je vois depuis vingt ans que j'anime des sessions, c'est qu'en cinq jours de stage s'opère un travail d'ouverture du discernement et du cœur, d'un ancrage dans la conscience que nous appartenons à un monde vivant, qui a ses cycles et ses saisons. La nature a ses moments d'éclosion, mais aussi de déconfiture et de mort, et tous ces cycles sont parfaitement naturels. Ils permettent justement la vie. Les personnes que j'accompagne peuvent sentir en cinq jours qu'elles ont fait un *shift* à l'intérieur d'elles-mêmes. C'est donc un processus, il n'y a rien de magique là-dedans. Quand on voit la nature éclore, de la terre noire surgir une fleur, on voit combien le potentiel en dormance soudainement éclot, c'est merveilleux ! Mais ce n'est pas magique, c'est un processus. Et le jardinier connaît bien ce processus, il lui fait donc une totale confiance. C'est une de mes citations préférées : **Observez la nature, et ralliez-vous à ça.** »

L'HUMAIN, À L'IMAGE DES POUPÉES RUSSES

« Ce n'est pas forcément confortable de plonger en soi pour se connaître. C'est pourquoi un certain nombre de personnes ne s'implique peut-être pas dans ce travail. Toutefois je pense que si les gens savaient davantage à quel bien-être profond et stable ils peuvent accéder s'ils travaillent un tant soit peu sur eux, ils feraient ce cheminement. Mais comme cela demande du temps, de l'engagement, cela peut décourager et entretenir une certaine inertie. J'observe depuis plusieurs années que si nous nous écoutons profondément au bon endroit, dans cette conscience que nos besoins sont comme des poupées russes qui s'emboîtent les unes dans les autres, **qu'il faut écouter le besoin derrière le besoin, et encore derrière le besoin, jusqu'à l'intime poupée russe qui est notre centre,** l'état de plénitude à l'intérieur de nous-même, eh bien il y a beaucoup plus de connexions

Penser autrement
est la seule façon
d'arriver à faire
autrement !





Avoir une **bonne estime de soi**, c'est regarder ses qualités **sans prendre la grosse tête** et regarder ses fragilités sans perdre **confiance en soi**.

possibles avec l'autre. Bien des petites guerres viennent de ce que chacun en reste à des besoins de surface et n'a pas exploré ce qu'il y a derrière, derrière et encore derrière, qui permettrait peut-être de se rassembler.

J'en parle beaucoup dans mon travail : ne soyez pas dupe d'un premier niveau de besoin ! Un exemple-type que je donne souvent, c'est que beaucoup de couples se chamaillent parce que l'un ou l'autre a seulement besoin d'être écouté. Mais la plupart du temps, ils n'ont pas vu ou ne veulent pas voir qu'ils ont besoin de s'écouter, avant tout, eux-même. **S'ils ne font pas leur part d'écoute de ce dont l'humain en eux a besoin, ils font porter tout le besoin d'être écouté à l'autre.** Ce qui est trop lourd à porter, donc l'autre s'enfuit. Et plus l'autre s'enfuit, moins il y a d'écoute, et plus on lui en veut. C'est un mouvement vicieux perpétuel. Il est donc très intéressant d'apprendre à se responsabiliser. Si j'ai à ce point besoin d'être écouté, c'est sans doute aussi parce que j'ai besoin de m'écouter plus finement, pour mieux comprendre qui je suis.»

L'ÂME EST COMME UN KALÉIDOSCOPE

« La pratique, la pratique, la pratique. Je ne peux dire mieux ! La régularité du travail sur soi nous amène petit à petit à discerner ce qui est accessoire de ce qui est principal. Qu'est-ce qui est la périphérie de ma personnalité, à savoir le personnage, et qu'est-ce qui est de plus en plus l'essence de ma personne ? Mais pour s'approcher de l'essence de ma vraie personne, c'est exactement comme quand on rencontre quelqu'un, on a besoin de s'organiser des rendez-vous, de le voir régulièrement. Sur le plan intérieur, c'est pareil, par la pratique, je vais à la rencontre de moi. Quoi de plus beau que de se découvrir afin de pouvoir mettre le trésor qui est en nous au service de la communauté ? Le trésor que nous portons en nous, ce n'est pas de l'angélisme. J'ai accompagné beaucoup de gens en souffrance, en commençant par les enfants dits « de la rue », et j'ai pu observer qu'il y avait un trésor dans le cœur de chacun d'eux, bien blindé par les traumatismes, les abus, les blessures, mais aussi les pensées négatives, les croyances limitantes. Alors est-ce qu'il y a plus passionnant que de découvrir ce trésor et le partager avec le monde ? »

L'AMITIÉ POUR SOI-MÊME

« Avoir de l'amitié pour soi, c'est la base. Je vois mes qualités, je les chéris ; je vois mes fragilités également, je les chéris aussi ! Je ne les juge pas, je les soigne, je les prends en main. Ça ne veut pas dire qu'il faut tout laisser faire, ce n'est pas du laxisme, on peut aussi recadrer ; quand on a une amitié pour quelqu'un, on sait aussi recadrer quand il le faut. Selon moi, l'égo est un manque d'estime de soi. C'est être déconnecté de qui on est. On se construit alors une idée supérieure ou décalée de soi qui compense notre manque de confiance en nous. **Avoir une bonne estime de soi, c'est regarder ses qualités sans prendre la grosse tête et regarder ses fragilités sans perdre confiance en soi, avec bienveillance et bonhomie.** L'égo est une identité superficielle. C'est une inflation de la partie de soi qui souffre et qui veut s'affirmer par l'extérieur, parce qu'elle ne trouve pas son autorité intérieure. Quand une relation n'est pas satisfaisante, finalement, c'est souvent dû au fait que ce sont les égos qui se rencontrent, ce sont donc des conflits de carrosserie.

Comment réapprendre l'inconfort dans une société-doudou qui ne tolère justement que le confort ? En portant son attention sur l'immense bénéfice qu'il y aura à traverser cet inconfort. Si on veut passer toute une vie confortable, on ne fera jamais rien. C'est comme de grimper une montagne, cela demande des efforts, mais au sommet, quelle jubilation ! Il y a donc une exaltation bien plus grande qui m'attend si je traverse cet inconfort. Si je ne veux pas d'inconfort, je n'aurai pas de grande joie. Parce que la connaissance de soi mène à des espaces bien plus authentiques ! Et cela joue ensuite sur notre interaction avec le monde, avec bien plus d'harmonie. Le bénéfice de la connaissance de soi permet l'accès à l'intériorité citoyenne. »

Retrouvez le travail de Thomas d'Ansembourg :
www.thomasdansenbourg.com



SOPHIE DI MALTA

Rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne

🌐 www.sophiedimalta.com

📷 [sophie.holistique](https://www.instagram.com/sophie.holistique)

Devenir indociles : la condition féminine

Entretien avec

MARIE-LAURENCE CATTOIRE

Marie-Laurence Cattoire est la fondatrice de l'agence Cattoire Relation Presse, et l'auteure de l'ouvrage *Éclorre enfin, manifeste des femmes indociles*, sorti en 2022. Méditer sur son parcours professionnel, avec ses atouts et ses inconvénients, et sur la réalité de sa condition féminine, lui a ouvert la voie d'une régénération profonde, ainsi qu'une connexion transgénérationnelle avec les femmes des générations précédentes et futures.

Égalité hommes-femmes, *girl power*, libération sexuelle, autonomie professionnelle et indépendance financière : les femmes, avec pugnacité et courage, ont fait des pas de géant depuis 1965 en France pour se libérer de la tutelle masculine historique. « N'oublions pas que nous sommes la première génération à avoir investi toutes les sphères politiques, culturelles, professionnelles, sociales ! lance Marie-Laurence Cattoire. Personne ne nous attendait pour construire la société, surtout pas les hommes, et pourtant il était hors de question pour nous de rester dans le schéma classique patriarcal qui dictait *'Trouve un bon mari et fais vite des enfants'*. » Marie-Laurence a ainsi montré à ses trois enfants le modèle d'une femme libre, qui travaille, fait des choix et qui a des opinions. **Mais le mot « féministe » était alors pour elle presque un gros mot.** « J'avais vraiment cette image renvoyée par les médias des féministes harpies. Ces médias qui par ailleurs nous envoyaient des messages du type : *ça y est vous avez gagné, vous êtes les égales des hommes. Mais vous voilà bien tristes à présent car vous êtes seules...* Vous connaissez le refrain *'Ne la laisse pas tomber, elle est si fragile, être une femme libérée, tu sais c'est pas si facile...'*. Comme s'il fallait que les hommes nous soutiennent dans nos caprices de femmes qui voudraient être

libres mais qui n'y arriveront pas et qui après le regretteront. Ainsi, beaucoup de femmes de ma génération, croyant ce que les médias assénaient comme vérité, ont considéré que les combats féministes avaient eu gain de cause et que l'affaire était plus ou moins réglée. » Pour ces femmes de la génération X, nées dans les années 60-70, il s'est alors produit un revirement de situation : ces droits se sont transformés en devoirs.

LA DOUBLE-CONTRAINTE, OU LES FEMMES PRISES DANS LA SPIRALE CORNÉLIENNE

« *Le double blind*¹ est un système d'injonctions opposées proposé par Gregory Bateson en 1956. Je l'ai découvert grâce à Jean-Luc Giribone² lors d'une de ses conférences. Il le résume ainsi : « **Vous êtes damné si vous le faites, et vous êtes damné si vous ne le faites pas** ». Les femmes de la génération X ont clairement été élevées dans un climat construit sur la double-contrainte : sois plus féminine mais tiens-toi comme un homme, sois intelligente mais ne la ramène pas trop, sois une mère disponible et aimante mais assure en tant que pro... Sois innovante mais ne change rien au système. »

Même en créant son entreprise et en faisant tout, inconsciemment, pour ne pas dépendre des hommes, rétrospectivement Marie-Laurence s'est rendu compte qu'elle était quand même conditionnée pour répondre aux attentes et désirs des hommes... « **J'avais transformé le joug du patron ou du supérieur hiérarchique par le joug des clients – en fait, j'avais remis le même schéma en place.** C'est le modèle de la célèbre série télévisée *Charlie's Angels*, dans laquelle les femmes sont jolies, intelligentes

Sois **plus féminine** mais
tiens-toi **comme un homme**,
sois intelligente mais **ne la**
ramène pas trop, sois une mère
disponible et **aimante** mais
assure en tant que pro...
Sois **innovante** mais **ne change**
rien au système.





et mettent leurs compétences et leur pouvoir... au service d'un homme ! Les femmes de ma génération ont été conditionnées à une domination masculine invisibilisée qui heureusement devient plus visible aujourd'hui. Le sentiment d'imposture et d'illégitimité était sous-jacent, et il m'a fallu 20 ans d'expériences et d'analyses méditatives pour oser m'affirmer en tant qu'égale. »

PASSAGE DE FLAMBEAU, SORTIE DE L'OMBRE ET SORORITÉ

Cette génération X fut courageuse, mais en restant discrète. Il est important qu'elle se fasse mieux connaître aujourd'hui, parce qu'elle est le chaînon manquant entre les premiers mouvements féministes de la fin des années 50 et les militantes d'aujourd'hui. Ces femmes de la génération X ont le courage supplémentaire (décidément elles n'en manquent pas !) d'interroger leur réalité, elles osent parler et remettre en cause les schémas imposés. Comme Marie-Laurence Cattoire ou encore ses modèles Mona Cholet³ et Chloé Delaume⁴.

« Nous avons, certes discrètement mais tout en restant indociles, préparé le terrain pour les nouvelles féministes d'aujourd'hui, qui ont entre 25 et 40 ans, et dont je suis très admirative : elles créent des podcasts et interrogent avec une telle intelligence, une telle sensibilité, tout ce que peut être la masculinité, la féminité, l'amour, la relation de couple, le corps, la société... Sous mes yeux, plus directement, mes filles de 20 et 25 ans, et mon fils de 23 ans aussi, me redonnent à voir un féminisme qui m'enchantent. »

LA RÉGÉNÉRATION DES FEMMES, ENSEMBLE

Pour remettre en lumière les maillons oubliés, tout en éclairant les prochaines générations qui reprennent le flambeau, Marie-Laurence prône la sororité : une communication active et de nouvelles relations d'amitié entre générations. Pour cela il est primordial de mieux se connaître, et c'est tout l'objet de son livre : sortir de l'angle mort une génération de femmes un peu trop vite passées à la trappe. Dès qu'un chaînon manquant est révélé, c'est toute une transmission, saine et dynamique, qui se remet en place. Les femmes de tous âges ont beaucoup à apprendre les unes des autres. Voilà qui peut les rendre fortes, les aider à se construire et à se régénérer.

ON EN EST ENCORE LÀ AUJOURD'HUI, ALORS ?

« La situation féminine reste néanmoins assez fragile : dans certains pays, il ne faut pas grand-chose pour que de nouveau les femmes n'aient plus aucun droit... Même en France, il ne faudrait pas grand-chose pour que les moins nanties, les moins installées, les moins éduquées, perdent très vite leurs droits, car elles sont vraiment sous le puissant joug du patriarcat qui peut à tout moment revenir au galop. »

LA MÉDITATION POUR RETROUVER SA PLACE DE FEMME

Le moment clef du parcours de Marie-Laurence fut sa rencontre avec la méditation, qui lui a permis d'affronter ses peurs existentielles ou plus archaïques, par exemple la peur d'être brutale, de mourir, d'être trop autoritaire ou trop active. Des peurs directement induites par les diktats de la société qui demandent aux femmes d'être douces, conciliantes ou passives. « C'est vraiment la méditation qui m'a aidée à trouver ma place en tant que femme. En apprivoisant mes peurs, en accueillant mes pensées et mes ressentis, je suis devenue la femme que j'avais à être, ou plutôt, je le deviens jour après jour. C'est-à-dire une femme qui n'essaie plus de ressembler à un modèle imposé. La méditation est aussi une pratique formidable pour apprendre à accueillir et à libérer toutes celles que nous avons été par le passé (enfant, jeune fille, jeune femme...). En regardant notre parcours, nous l'honorons et pouvons en devenir fières. Voilà une merveilleuse manière de se régénérer : puiser à la source de notre histoire singulière et entrer en amitié avec la femme que nous sommes aujourd'hui. »



CLAIRE LELONG-LEHOANG

Journaliste spécialisée : maison, jardin, santé naturelle, écologie, IEF

🌐 www.clairelelong.fr

f [Claire Lelong-Lehoang Journaliste](#)

📷 [clairetakescare](#)

² *Sorcières, la puissance invaincue des femmes*, ed. Zones.

³ *Mes bien chères sœurs*, ed. Seuil.



ONIRONAUTE

**une plongée
dans notre inconscient**

Vous est-il déjà arrivé, pendant votre sommeil, de prendre conscience que vous étiez en train de rêver ? Avez-vous déjà cherché à influencer le contenu d'un rêve ? Vous avez peut-être déjà expérimenté le rêve lucide ! Loin d'être une simple distraction, la lucidité onirique est surtout un formidable outil de connaissance de soi, qui permet l'exploration de notre inconscient. Sachez que cette expérience peut se travailler, jusqu'à pouvoir maîtriser ses rêves : on vous dit pourquoi et comment devenir un onironaute¹.

LE RÊVE LUCIDE, C'EST QUOI ?

Le terme *lucid dreams* a été énoncé pour la première fois par le psychiatre néerlandais Frederik Willems Van Eeden en 1913. Il l'évoque pour parler des rêves dans lesquels « le dormeur se rappelle de sa vie diurne et de sa propre condition, jusqu'à atteindre un état de conscience de soi, et être capable de diriger son attention et de mener différentes actions par sa propre volonté ».

Ce n'est que dans les années 1970 que Keith Hearne, chercheur en psychologie en Angleterre, et Stephen LaBerge, psycho-physiologiste aux États-Unis, ont pu mettre en évidence cet état particulier de conscience de façon scientifique.

À ne pas confondre avec le rêve éveillé, qui est une expérience de rêvasserie à l'état de veille, le rêve lucide est bien une expérience de lucidité à l'état de rêve, donc endormi.

C'est un rêve dans lequel le sujet prend conscience qu'il est en train de rêver et dont il peut par la pratique maîtriser les éléments (personnages, objets, actions, scénario).

INTERPRÉTER SES RÊVES

L'exploration du rêve, c'est le regard porté sur le rêve à l'intérieur du rêve. La lucidité onirique permet ainsi parfois d'entreprendre l'interprétation du rêve au sein même de celui-ci, au fur et à mesure de son déroulement. L'onironaute, cet explorateur de l'inconscient, observe son environnement, reflet de sa psychologie, et peut encore interagir avec celui-ci.

« Si nous rêvions toutes les nuits la même chose, elle nous affecterait autant que les objets que nous voyons tous les jours. » Pascal

Cette faculté de la pensée lucide, critique et logique, est un reflet de l'attention consciente. De même, dans le cas où les images oniriques se révèlent effrayantes ou menaçantes, l'onironaute peut les dépasser en démasquant le caractère illusoire et en comprenant l'origine. Certaines réponses peuvent ainsi être délivrées dans le rêve, d'autres peuvent cependant surgir grâce à une interprétation de bon sens logique a posteriori.

L'idéal est de combiner les deux approches. Car si la lucidité se passe en principe de toute interprétation, si son niveau est suffisamment élevé et si la durée et le déroulement du rêve permettent à l'onironaute de l'expliquer en simultané, reste qu'elle n'est pas chose aisée.

La difficulté majeure est que la logique du rêve, celle de l'association d'idées, permet toute fantaisie sans que l'on n'y trouve pendant le rêve rien d'étonnant. Cette faculté de la pensée lucide, critique et logique, est un reflet de l'attention consciente de jour. Comme toute faculté, elle se travaille et se perfectionne avec l'expérience du rêveur.

Lorsque l'on parle d'énergie ou de vibration, il s'agit d'un écho de notre propre état physiologique au sein du rêve. Or dans le rêve, notre faculté d'introspection et notre degré de sensibilité étant bien plus élevés qu'au moment où ils se retrouvent effacés derrière l'intellection, apprendre à être à l'écoute de soi, de ses émotions et de son corps permet d'entreprendre une autoanalyse logique et rationnelle du rêve lucide. Cette formidable faculté de rêver lucidement permet de faire régulièrement un bilan de notre propre état de santé psychologique et émotionnelle et cela de manière autonome, à volonté et gratuitement !

¹ Individus qui cherchent à vivre des rêves lucides.

TRAVAILLER LE RÊVE LUCIDE

L'intérêt porté envers ses rêves permet de s'en souvenir de plus en plus précisément et facilement. Prendre l'habitude de noter ses rêves au réveil, de les dessiner, de les ramener d'une quelconque façon à la réalité, permet d'en activer le souvenir. **La volonté de prendre conscience de rêver et la focalisation sur certains rêves permettent cet éveil.**

La toile du rêve se tisse autour des associations d'idées qui permettent certaines transitions des plus extravagantes pour la raison. Il y a donc d'une part utilisation d'images de toutes sortes par notre esprit dont l'extravagance ne le frappe point, et d'autre part accommodation de celui-ci à ces images. Le moyen essentiel de parvenir à la lucidité pendant le rêve est déjà de s'intéresser à ce phénomène et de lui accorder une part de son temps et de ses réflexions quotidiennes.

LES 5 MÉTHODES D'INDUCTION AUX RÊVES LUCIDES

Le journal de rêves

Notez vos rêves dès l'éveil, directement sur le papier de votre journal de rêves ou en utilisant l'enregistreur vocal de votre téléphone.

Les tests de réalité et l'attitude réflexico-critique

- **Prenez l'habitude de faire des tests de réalité à chaque réveil** : boucher son nez et respirer, regarder ses mains et compter le nombre de doigts, par exemple.
- **Remettez en cause votre environnement aussi souvent que possible dans la journée** : « Que faisais-je il y a cinq minutes ? », « Où suis-je ? », « Cette situation est-elle normale ? », « Suis-je en train de rêver ou pas ? » La question « Suis-je en train de rêver ? » est nécessairement associée et suivie de la technique des tests de réalité. Par exemple, s'appuyer contre un mur en désirant le traverser, boucher son nez, fermer la bouche et essayer de respirer, entrer en lévitation, lire un texte, regarder l'heure, compter ses doigts, essayer d'allumer la lumière, faire un calcul mental, sauter et examiner la vitesse à laquelle on descend, pousser un doigt à travers des objets solides.

La méthode du réveil-retour au lit

Cette méthode est à utiliser le week-end par exemple, où l'on peut dormir davantage le matin et donc augmenter la durée de son sommeil paradoxal. *L'utilisation de cette méthode doit rester occasionnelle pour éviter une trop grande fatigue.*

- Réveillez-vous entre 4 et 6 heures après vous être endor-

mi, ou 30 à 120 minutes avant l'heure normale de réveil.

- Durant cette période, faites une activité qui vous permettra de vous rendormir facilement.
- Recouchez-vous, tout en pratiquant par exemple une autre méthode comme la méthode de l'induction mnémonique des rêves lucides avant de s'endormir.

La méthode de l'induction mnémonique des rêves lucides

1. Se souvenir

Dites-vous que vous vous réveillerez de votre prochain rêve et que vous vous souviendrez de ce rêve au réveil. Quand vous vous réveillez, essayez de vous en rappeler le mieux possible.

2. Fixer son intention

Tout en vous rendormant, concentrez-vous sur l'intention de vous rendre compte que vous rêvez. Répétez le texte suivant ou tout autre texte que vous aurez composé vous-même : *Maintenant, je vais rêver. Je rêve. Je me rends compte que je rêve. À chaque fois que je rêve de ce paysage, je me rends compte que je suis en train de rêver.* Si vos pensées se mettent à divaguer, ramenez-les doucement et continuez à répéter les mots.

3. Visualiser

Maintenant, imaginez que vous devenez lucide dans votre rêve : rappelez-vous du rêve que vous aviez fait tout à l'heure et imaginez que vous réalisez que c'est un rêve. Si vous n'avez pas pu vous rappeler ce rêve, utilisez un rêve fait précédemment. Voyez-vous en train de vous rendre compte que vous rêvez. Visualisez ce que vous ferez une fois devenu lucide (voler, par exemple).

4. Recommencer

Répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que vous vous endormiez. La dernière chose que vous aurez pensée est cette intention de devenir lucide.

S'endormir consciemment

Cette technique consiste à s'endormir consciemment, autrement dit maintenir son attention et sa vigilance interne éveillée alors que le corps s'endort et ce, jusqu'à rêver. La lucidité onirique est donc obtenue à partir de l'état de veille. Elle se pratique idéalement après plusieurs cycles de sommeil, sur un ré-endormissement matinal.

C'est par exemple effectuer une tâche mentale répétitive pour maintenir l'attention avec un état de détente physique. On peut citer la méthode du « pianotage », qui consiste à pianoter légèrement avec ses doigts, un mouvement si faible que l'on s'endort en pianotant sans s'en rendre compte.

L'exploration du **rêve**, c'est le **regard porté** sur le rêve à l'**intérieur du rêve**.

Le truc est de reconnaître l'état hypnagogique² et de rester conscient pendant que les images de rêves se développent. Vous pourrez être ainsi capable de plonger littéralement dans votre monde onirique. Si vous arrivez à rester attentif, les images hypnagogiques vont devenir plus nettes. Vous aurez soudain l'impression de pouvoir sauter dans le rêve. Le fait de le savoir vous permet d'attraper un objet devant vous ou de zoomer à l'intérieur d'une image. Cela va vous attirer dans le rêve.

La grande difficulté est de rester conscient et de ne pas se laisser emporter par le sommeil. Si vous n'y arrivez pas, continuez à essayer. Maîtriser cette méthode peut prendre du temps, mais son apprentissage en vaut le coup.

Les rêveurs expérimentés n'ont pas besoin de compter pour atteindre cet état. Ils se relaxent, maintiennent leur attention sur l'imagerie hypnagogique et puis entrent consciemment dans le rêve.

Voici un exemple d'endormissement conscient :

« Alors que je m'endors, je vois des images et l'une d'entre elles est un caillou. Je suis encore conscient, aussi je décide d'attraper ce caillou pour me retrouver dans la scène du rêve. Ça marche. Je me retrouve à l'intérieur du décor et je tiens le caillou à la main. »

Vous voilà prêt à vous lancer dans l'expérience du rêve lucide ! Vous pourrez ainsi laisser libre cours à votre imagination et vivre une exploration puissante de votre inconscient. Devenir un designer de son imaginaire avec le rêve lucide permet de prendre conscience qu'une richesse inestimable sommeille en nous, qu'elle n'attend qu'à être révélée au grand jour pour éclore et qu'elle vaut toutes les richesses du monde.



ANTOINE GELTZ

Psychopraticien, onirothérapeute et coach

✉ contact.onironautedelaconscience@protonmail.com



² Qui précède immédiatement le sommeil.

A conceptual image showing the back of a person's head. A white French-style power outlet is mounted on the back of the head. A hand is holding a white power plug, which is being inserted into the person's back, just below the neck. The person is wearing a white polo shirt with thin blue and green horizontal stripes. The background is a solid dark blue.

TOTAL RESET

Très connue pour son efficacité sur les allergies, la méthode Total reset propose une approche holistique prenant en compte le plan physique, psychique et émotionnel, et permettant à l'organisme humain de retrouver son état d'équilibre en profondeur. C'est une méthode non invasive, sans effet secondaire, et surtout qui ne présente aucune contre-indication. Elle viendra sans problème en complément d'un traitement médical ou tout simplement pour une personne souhaitant utiliser cette approche pour résoudre une problématique. Elle est indiquée pour tou.te.s, du bébé à la personne âgée.

Total reset peut être efficace dans de très nombreux cas, et notamment sur des troubles de santé chroniques et/ou fonctionnels. Elle est principalement connue pour le renforcement immunitaire et pour les allergies, mais ce ne sont pas ses seuls champs d'application. En effet, elle pourra être efficace sur différents troubles comme des problèmes cutanés, des maux de tête, des problèmes articulaires, digestifs, respiratoires, mais également sur des troubles du sommeil ou encore des dérèglements hormonaux.

LES FONDEMENTS DE LA MÉTHODE : L'EXEMPLE DES ALLERGIES

La méthode Total reset s'appuie sur différents piliers complémentaires les uns des autres.

Digestion, assimilation et élimination

La méthode a pour objectif d'accompagner le corps à mieux digérer, assimiler et éliminer les différentes substances (alimentaires et environnementales) avec lesquelles il est en contact et qu'il doit traiter quotidiennement. Une meilleure gestion de ces substances favorisera la disparition de symptômes physiques, tout comme des troubles émotionnels qui pourraient leur être liés. Si nous prenons l'exemple du gluten, nous savons aujourd'hui qu'il est pro-inflammatoire et qu'il peut entrer en ligne de compte dans un état dépressif. Son éviction de l'assiette permettra à de nombreuses personnes de se sentir très vite mieux.

L'épigénétique

Pour rappel, il s'agit d'une science qui étudie l'impact de l'environnement sur l'expression des gènes. Il est donc reconnu que l'expression génétique est influencée par les choix de vie, l'hygiène alimentaire, l'hygiène émotionnelle, l'environnement dans lequel on vit (la campagne ou la ville), l'exercice physique, mais aussi l'exposition à différentes substances nocives telles que des polluants, perturbateurs endocriniens ou rayonnements électromagnétiques... La prise en compte du terrain de la personne sera primordiale afin de renforcer l'organisme pour qu'il retrouve ensuite son état d'équilibre.

La médecine chinoise

La MTC (médecine traditionnelle chinoise) est fondée sur la reconnaissance d'une circulation d'énergie dans le corps au travers de méridiens et met en rapport les organes et leurs fonctions, tous en lien les uns avec les autres. Le méthode Total reset explique qu'un allergène peut provoquer un blocage d'énergie plus ou moins fort sur des méridiens. Cette stagnation pourra être à l'origine de nombreux troubles qui pourraient s'annoncer comme des préludes à une pathologie, selon que le cerveau aura une perception erronée ou non de cette substance.

Considérant le corps comme un ensemble, il sera nécessaire de prendre en compte la constitution de l'individu ainsi que son exposition personnelle aux différents allergènes.

Les familles botaniques

Dans l'exemple des allergies alimentaires, l'approche avec la méthode Total reset, une fois qu'un allergène est identifié, sera de travailler sur l'ensemble de sa famille botanique. Prenons l'exemple de la famille des alliées. Si vous êtes allergique à l'ail ou l'oignon, il y a fort à parier qu'équilibrer également les autres substances de la même famille, comme la ciboulette ou le poireau, permettra une « désensibilisation » beaucoup plus large. Travailler de cette manière-là permettra un résultat durable.



DELPHINE QUÉROU

Naturopathe, co-fondatrice de @imgood, autrice du livre *L'Huile de ricin, usages en naturopathie*

🌐 www.delphinequerou-naturopathie.com
f Delphine Quérou - Naturopathe - Géobiologue

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Afin de travailler sur le rééquilibrage, une séance se déroule en trois phases.

- 1. Le test musculaire :** à l'instar des principes utilisés en kinésiologie, le test musculaire permettra de mettre le doigt sur les substances allergisantes ou du moins perturbatrices de l'organisme et de l'énergie qui y circule.
- 2. L'acupression :** une fois les allergènes identifiés, place à cette thérapie manuelle ! Il s'agit d'utiliser les principes de l'acupuncture en médecine chinoise, mais en acupression : pas d'aiguille plantée dans la peau, il s'agit seulement de points que le thérapeute va stimuler par pression légère. Avant cela, le thérapeute propose à son consultant de le mettre en contact avec un allergène, pendant ce temps, il stimulera différents points du dos pour relancer une circulation énergétique globale, mais surtout en corrigeant une perception erronée du cerveau face à la substance. Il s'agit d'une pratique très douce qui peut même être relaxante.
- 3. Relaxation-intégration :** cette phase permet au cerveau de re-traiter l'information de façon positive, comme un RESET informatique. La personne doit rester 20 minutes en contact avec la substance en restant au calme.
- 4. Un plan alimentaire particulier après la séance :** une fois le test musculaire réalisé, l'acupression puis le temps de relaxation, le soin ne s'arrête pas là ! Pour intégrer les bienfaits de la séance, la personne devra, pendant 24 heures, supprimer de son alimentation l'aliment ou le groupe d'aliments qui aura été travaillé durant la séance.

Il est recommandé d'effectuer un suivi avec un deuxième rendez-vous pour s'assurer que le travail effectué en première intention est acquis, et il sera alors possible de passer à une prochaine étape si nécessaire. Le nombre de séances est individualisé en fonction du profil de la personne, car il s'agit bien d'une approche individuelle.

Pour la durée d'une séance, comptez environ 45 minutes à 1 heure.

Alors, vous êtes prêt.e.s à vous lancer dans un TOTAL RESET ?

A person is shown from the chest up, holding a large head of broccoli over their head. In front of their face is a large, yellow, circular object that is cracked and broken into several pieces. The person is wearing a light pink top. The background is filled with green leaves and clusters of small pink flowers.

L'ORTHO REXIE



L'orthorexie, du grec *orthos*, « correct » et *orexis*, « appétit », se caractérise par la volonté d'ingérer une nourriture saine et le rejet systématique des aliments perçus, à tort ou à raison, comme malsains. Une attitude de tri, de retenue, de défense, de limite, dans la sphère alimentaire, mais dont celle-ci n'est sans doute que la partie émergée de l'iceberg de la personnalité.

UN CORPS SAIN À TOUT PRIX

De plus en plus, de nos jours, notre société est en quête d'une maîtrise affirmée du couple alimentation-santé. Les propositions alternatives des « mangeurs sains » rendent compte des changements et différentes tendances alimentaires qui émergent en tout temps. Il n'y a, par ailleurs, aucun danger à suivre le régime qui nous convient, soit-il sans gluten, crétois, végétarien, hyper-protéiné ou à l'inverse vegan. **Le problème se trouve dans l'excès.**

Or l'enjeu santé évolue en fonction de critères de société. Qu'est-ce aujourd'hui qu'un corps sain ? Poids et esthétique s'intègrent désormais intrinsèquement à la notion de « bonne santé ». Symboliquement, un corps svelte, musclé, qui paraît sain, nous semble garant de bien-être optimal, et, inconsciemment, nous semble tenir la maladie à distance. Dans le but d'obtenir ce corps « parfait », certaines personnes finissent par adopter des régimes très restrictifs, qui peuvent alors s'avérer dangereux, d'autant que, fréquemment, ce type de conduite s'accompagne de pratique intensive de sport, là encore dans des proportions excessives. C'est ce que nous appelons orthorexie.

Mise en évidence par le Dr Steven Bratman en 1997, bien que considérée comme un trouble alimentaire, elle ne fait pas l'objet d'une reconnaissance officielle et n'apparaît pas dans la nomenclature du DSM, le manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux. Cependant, l'y intégrer est actuellement en réflexion, tant le phénomène prend de l'ampleur et gagne un pourcentage non négligeable de la population. Camille Adamiec, sociologue, auteure de nombreux travaux sur les questions d'alimentation et de santé, considère que les orthorexiques ne se sentent « ni exclus, ni en souffrance ». Elle postule alors qu'il s'agit d'un choix de vie. Sans doute a-t-elle raison... Lorsque la rigueur liée à ce que le sujet considère comme une alimentation saine à ses yeux reste dans des proportions qui n'invalident pas son quotidien.

UN DIKTAT COMME UN AUTRE ?

Fréquemment, malheureusement, de manière insidieuse mais inexorable, le « vivre sain » se transforme en diktat qui mobilise toute l'attention du sujet, dans un comportement psychorigide et préjudiciable à sa vie, tant sociale qu'émotionnelle. La qualité de la nourriture occupe toutes ses pensées, puis s'ajoute une extrême rigueur sur l'heure des repas et la quantité ingérée. C'est alors que la situation peut aisément devenir contraignante tant pour la personne concernée que pour son entourage.

Afin de mettre en évidence l'aspect pathologique éventuel de ce comportement, différents tests ont été proposés, dont aucun ne donne entièrement satisfaction, cependant ils restent tous d'excellents indicateurs. Le premier test, élaboré par le Dr Steven Bratman et nommé le *test de Bratman*, permet d'évaluer dans un premier temps l'incidence de l'orthorexie sur la vie du sujet. Il s'articule autour des questions suivantes.

- Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ?
- Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance ?
- La valeur nutritionnelle de vos repas est-elle, à vos yeux, plus importante que le plaisir de les déguster ?
- La qualité de votre vie s'est-elle dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée ?
- Êtes-vous récemment devenu(e) plus exigeant(e) avec vous-même ?
- Votre amour-propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain ?
- Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments « sains » ?
- Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis ?
- Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écarter de votre régime ?
- Vous sentez-vous en paix avec vous-même et pensez-vous bien vous contrôler lorsque vous mangez sain ?

Vous conviendrez que la teneur du questionnaire proposé par Bratman, à elle seule, rend compte de l'aliénation du sujet face à sa nutrition, lorsque celui-ci répond positivement à la plupart des questions.

En effet, passer plus de trois heures par jour à penser à son alimentation s'approche dangereusement de l'obsession et s'accompagne très vite de troubles émotionnels démesurés lors de « non-choix » alimentaires (sorties, invitations) perçus comme malsains. Aux yeux du sujet, l'obligation sociale d'ingérer des aliments qui n'entrent pas dans ce qu'il estime sain, s'apparente à une violation des règles qu'il s'impose et cause fréquemment une angoisse mêlée de sentiment d'impureté, de honte, d'insécurité. **« Mon corps va-t-il supporter ce poison ? »** devient une question incontournable, obsédante voire vitale.

À ce stade de réflexion, on constatera que les points communs entre l'orthorexie et l'anorexie sont nombreux : la perte de poids est fréquente, alors que, contrairement à l'anorexie, ce n'est aucunement le but. On retrouve aussi la culpabilité lors de la transgression des règles imposées, le perfectionnisme, les traits obsessionnels (heures des repas, temps de cuisson des aliments), les heures de sommeil, etc. qui s'apparentent fortement aux troubles obsessionnels compulsifs, encore appelés TOC, mais aussi à la perturbation de perception de l'image corporelle, qui est commune tant à l'anorexie qu'aux TOC.

DES CAUSES AVANT TOUT PSYCHOLOGIQUES

Les troubles de la nutrition ne sont pas l'apanage du XXI^{ème} siècle. Les mystiques et martyres des siècles précédents s'infligeaient fréquemment, sous couvert de pénitence, des malnutritions notables, telle Sainte Catherine de Sienne, au XIV^{ème} siècle, qui ne se nourrissait que de pain et d'herbe. L'anorexie de « Sissi », impératrice d'Autriche au XVII^{ème} siècle, est de notoriété publique. La boulimie de la princesse Diana a fait l'objet d'une couverture médiatique considérable... **Agir sur ce qu'ils ingèrent est, pour certains, la seule façon de maîtriser une vie qui semble leur échapper**, voire peut-être de se punir de culpabilités confuses, réelles ou ressenties.

C'est également sans doute, dans le cas de l'orthorexie, un **« acte magique » qui permet, en n'introduisant dans son corps que des aliments « propres », de nettoyer ce qui chez nous peut nous sembler sali**. En quelque sorte, il s'agit de « laver » un épisode vécu comme une humiliation, une faute, une blessure profonde. Ainsi s'aperçoit-on que dans la vie de beaucoup de personnes orthorexiques, intervient un épisode passé de violence sexuelle (point

commun supplémentaire avec l'anorexie), a minima de sexualité mal vécue, ou encore un épisode humiliant, de quelque ordre qu'il soit, que l'inconscient perçoit comme une souillure dont on doit se purifier par une nourriture « saine ». L'association d'activité sportive intensive (fatiguer le corps, transpirer, oxygéner au grand air) est le corollaire le plus souvent obligatoire de l'alimentation saine et frugale.

C'est l'histoire d'Helena, une jeune femme de 27 ans issue d'une famille de la bonne bourgeoisie, aux codes sociaux de bienséance très stricts. Sans doute a-t-elle dû étouffer dans ce contexte, entre un père tyrannique et une mère soumise. Elle effectue de brillantes études, interrompues quelques mois par un épisode d'anorexie grave dont elle pense ensuite s'être remise grâce à une psychothérapie intensive. Par la suite, elle entretient une relation amoureuse avec un homme violent et dominateur qui va jusqu'à diffuser des photos d'elle nue sur le web suite à la rupture, l'affaire va en justice. Elle finit par déménager et trouve un poste d'avocate stagiaire, puis elle se consacre à sa nouvelle passion : la nutrition. Aujourd'hui, Helena se dit vegan. Son alimentation se compose exclusivement de légumes verts bio, de yoghourt de soja et de miel. Cependant, suite à des tensions persistantes dans son corps malgré ce régime drastique, Helena s'est mise à courir. Quelques kilomètres par jour tout d'abord, trois fois par semaine. Puis tous les jours. Aujourd'hui, Helena court 12 à 15 km tous les matins, de 5 heures à 7 heures, à jeun, car, dit-elle, « il n'y a qu'à jeun que le corps élimine les déchets et notamment les graisses excédentaires ». Au retour de la course, elle prend un petit déjeuner rituellement composé de miel, myrtilles, cassis, parfois quelques graines, un café au lait d'amandes. Le week-end, les choses se compliquent. Elle court entre 30 et 35 km samedi et dimanche, ce qui implique, à ses yeux, qu'elle ingère quelques hydrates de carbone la veille au soir. Mais, dans sa logique, les hydrates de carbone doivent être consommés moins de 12 heures avant l'effort ainsi que les 8 heures de sommeil obligatoires avant la course... Helena prend donc son repas à 18h30 au plus tard, composé pour l'occasion de grosses quantités de légumes verts, parfois un demi avocat et quelques spaghettis à peine cuits (la cuisson augmente l'index glycémique).



« Mon corps va-t-il supporter ce poison ? » devient une question incontournable, obsédante voire vitale.

Actuellement, elle a un compagnon, qui tente de s'acclimater. Il court avec elle le week-end, se plie aux repas de 18h30 et renonce, pour un temps, à toute vie sociale, tant il est difficile de convier des amis ou d'accepter des invitations à 18h30 dernier délai. En effet, lorsque l'horaire n'est pas respecté, Helena entre dans des états émotionnels imprévisibles, allant des larmes à la colère, et qui sont incontrôlables. D'autre part, il est extrêmement délicat de partager un repas qui ne serait composé que de légumes et quelques pâtes, à l'exclusion de tout dessert ou apéritif. Récemment, sa gynécologue lui a annoncé que, si elle souhaitait avoir des cycles menstruels normaux et tomber enceinte, elle devrait manger plus et courir moins... Pourtant, impossible de s'y résoudre. Pendant l'hiver dernier, elle subit une entorse de la cheville qui, l'empêchant de courir pour quelques semaines, la plonge dans une prostration majeure. Remise, elle se lance dans une course très difficile un samedi et enchaîne avec un marathon le dimanche.

L'histoire d'Helena n'est qu'une histoire parmi tant d'autres, qui renvoie à s'interroger sur ces expressions de sagesse populaire : on dira d'un élément douloureux, d'une trahison, d'une injustice : « je ne l'ai pas avalé », ou encore : « cela m'est resté sur l'estomac », ou enfin « je ne l'ai vraiment pas digéré ». Peut-être que, finalement, au-delà de nos aliments, ce sont nos émotions que nous tentons de digérer... enfin et plus en *faim*.



MARILYNE ALBERTINI

Psychothérapeute, homéopathe,
micronutritionniste et Heilpraktiker





LES ANTI OXYDANTS

QUI ? QUOI ? QUAND ? OÙ ?

Un antioxydant est une substance naturelle qui empêche ou ralentit l'oxydation d'autres éléments chimiques. L'oxydation (ou stress oxydatif) est une réaction naturelle qui a lieu dans notre corps et qui est liée au métabolisme énergétique des cellules. Cette réaction apparaît lorsque des radicaux libres (espèces réactives oxygénées ou azotées) pénètrent ou se forment dans une cellule. En trop grande quantité, ces radicaux libres ont des conséquences néfastes sur l'organisme et provoquent un vieillissement accéléré. Bien que naturellement lié aux processus normaux de notre organisme, le stress oxydatif peut être augmenté par certains facteurs entraînant un surplus de radicaux libres.

QU'EST-CE QUI OXYDE NOTRE CORPS ?

- **La pollution.** Vivre en ville nous expose à une pollution atmosphérique importante. Les gaz d'échappement et les poussières augmentent le stress oxydatif de notre organisme. C'est également le cas des rejets d'usines et des pesticides, qui peuvent se retrouver dans l'air que nous respirons.
- **Le tabac.** Chaque bouffée de cigarette contient un million de milliards de radicaux libres contenus dans les goudrons engendrés par la combustion !
- **L'alcool.** Lorsque l'alcool est métabolisé dans le foie, il entraîne la formation de radicaux libres qui vont endommager les cellules hépatiques et se diffuser via le sang dans le reste du corps.
- **L'alimentation.** Une alimentation ultra-transformée composée de viande, de poissons fumés, de produits laitiers, de charcuterie, d'aliments frits, de mauvaises graisses, entraîne la production en grande quantité de radicaux libres, bien au-delà des capacités naturelles du corps à les neutraliser.
- **Les médicaments.** Certaines substances chimiques contenues dans les médicaments induisent un stress oxydatif pour l'organisme.
- **Les ondes.** Antennes-relais, wifi, téléphone, bluetooth, nous utilisons aujourd'hui énormément d'ondes au quotidien. L'exposition régulière à des champs électromagnétiques non naturels de haute fréquence augmentent la production des radicaux libres dans nos cellules.

- **Les écrans.** Nous sommes aujourd'hui constamment sur des écrans qui émettent de la lumière bleue. Cette exposition régulière à ces ondes lumineuses est un facteur de stress oxydatif pour les cellules cutanées et les cellules de la rétine.
- **Le soleil.** Si une exposition progressive, régulière et adaptée est indispensable à la santé, la surexposition au soleil sur une peau mal préparée entraîne la formation de radicaux libres responsables notamment d'un vieillissement prématuré de la peau.
- **Le stress.** Le stress chronique amplifie les processus d'oxydation au sein de l'organisme.
- **Le sport intensif.** Une activité physique trop importante et sans périodes de récupération contribue à augmenter le stress oxydatif par une augmentation de la consommation en oxygène.

POURQUOI LES ANTIOXYDANTS SONT-ILS NÉCESSAIRES ?

Nos modes de vie actuels sont souvent inadaptés à notre organisme. De nombreux facteurs augmentent la formation de radicaux libres à l'origine du stress oxydatif. Cette oxydation endommage les protéines, l'ADN et les membranes des cellules de notre corps. Notre organisme est littéralement attaqué par ces molécules oxydantes, de la même manière que la rouille attaque un métal. La lutte contre le stress oxydatif est au cœur de la médecine anti-âge, car l'exposition à de trop grandes quantités de radicaux libres ainsi que le faible apport d'antioxydants entraîne un vieillissement prématuré de tout l'organisme. Les radicaux libres endommagent notamment les cellules qui produisent le collagène, l'élastine et l'acide hyaluronique, responsables de la fermeté de la structure de la peau. Enfin, un stress oxydatif trop important sur le long terme est à l'origine de symptômes inflammatoires, d'une baisse de l'immunité, de maladies dégénératives, de maladies cardiovasculaires et de cancers.



LES ANTIOXYDANTS DANS L'ALIMENTATION

Les antioxydants sont présents dans tous les fruits, légumes, herbes, épices, noix et graines. Ils regroupent principalement certaines vitamines, comme les vitamines A, C et E, les polyphénols (dont les flavonoïdes, les tanins, les anthocyanes...) et les caroténoïdes (lycopène, bêta-carotène...). Certains oligo-éléments comme le zinc, le cuivre, le manganèse ou le sélénium ne sont pas des antioxydants en tant que tels, mais jouent un rôle important comme cofacteurs des enzymes antioxydantes produites par notre corps. Une alimentation principalement végétale, basée sur les fruits et légumes crus, apporte quotidiennement une grande quantité d'antioxydants. **Parmi les fruits et légumes qui en contiennent le plus, on trouve : la myrtille (ou bleuet), la canneberge (ou cranberry), la baie de goji, la mûre, la fraise, la framboise, le raisin, la prune, l'artichaut, les choux, le poivron, les épinards, l'ail, le curcuma, les noix...**

À noter que la quantité d'antioxydants est affectée par le mode de cuisson. Les légumes bouillis perdent une grande partie de leurs antioxydants dans l'eau de cuisson. C'est également le cas pour les cuissons à haute température en présence de corps gras. La cuisson vapeur et la cuisson au four semblent être celles qui préservent le plus les antioxydants. Une cuisson à basse température permettrait même de rendre les antioxydants, contenus dans les fibres coriaces des légumes, plus biodisponibles que sous leur forme crue. L'utilisation d'un extracteur de jus permet sans cuisson, donc sans perte d'aucun nutriment, d'avoir accès à l'essentiel du contenu en antioxydants des légumes.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Si besoin, il est possible d'augmenter les apports en antioxydants grâce à des compléments alimentaires naturels. Voici une liste des principaux antioxydants que l'on peut trouver facilement en comprimés sur le marché.

- **Le glutathion** est un des antioxydants les plus puissants naturellement produits par notre organisme. Par sa capacité à se lier à de nombreux composés toxiques, il participe à la fonction de détoxification hépatique. Il est essentiel pour la détoxification des métaux lourds (plomb, mercure, cadmium...) et de nombreux autres polluants. Toutefois, le glutathion en complément alimentaire présente une faible biodisponibilité. Ainsi, afin d'augmenter son assimilation par l'organisme, il est conseillé de choisir une formule améliorée prise en sublinguale ou mieux sous forme S-Acetyl Glutathion (SAG), mais plus difficile à trouver sur le marché. Pour cette raison, on s'oriente de plus en plus vers son précurseur, le NAC.

- **Le NAC** (N-acétylcystéine) est un dérivé synthétique de la cystéine (acide aminé présent dans de nombreux aliments comme l'ail, l'oignon, les choux et synthétisable par l'organisme). Le NAC est un précurseur indirect du glutathion et permettrait d'augmenter plus facilement les niveaux de glutathion qu'un apport direct en glutathion. Il est efficace en cas d'intoxication au paracétamol et joue un rôle protecteur contre des molécules toxiques dont certains médicaments.

- **L'acide alpha lipoïque** (ALA) est produit naturellement en infimes quantités par notre organisme et joue un rôle d'antioxydant. Il favorise notamment la détoxification des métaux lourds et aurait la capacité d'augmenter la durée de vie d'autres antioxydants comme les vitamines C et E et le glutathion.

- **La vitamine C** (ou acide ascorbique) est un puissant antioxydant très présent dans la peau et qui joue également un rôle important dans le fonctionnement du système immunitaire. Afin d'éviter le vieillissement prématuré de la peau dû au stress oxydatif, il est possible d'appliquer quotidiennement une solution à base de vitamine C directement sur la peau.

- **La vitamine E** (ou tocophérol) est un antioxydant liposoluble également très présent notamment dans les cellules de la peau. Apportée de manière régulière, elle aurait un effet réparateur des cellules cutanées.

- **Le romarin** (en extrait) contient une très grande quantité d'acide carnosique, un puissant antioxydant pouvant représenter jusqu'à 10 % du poids sec des feuilles de romarin. Il est très utilisé comme substitut des antioxydants de synthèse dans le secteur de l'agroalimentaire, de la médecine et de la cosmétique.

- **La spiruline** contient un pigment bleu : **la phycocyanine**. C'est un antioxydant qui peut se trouver sous forme concentrée en complément alimentaire et présente également d'autres vertus thérapeutiques.

- Il existe enfin des compléments alimentaires qui contiennent **un large panel d'antioxydants naturels** extraits de fruits et de légumes. Mais sans besoin particulier, n'oublions pas que tous les antioxydants se trouvent dans une alimentation saine, vivante, végétale et variée...

L'exposition à de trop grandes quantités de radicaux libres ainsi que le faible apport d'antioxydants entraîne un vieillissement prématuré de tout l'organisme.



BEN HICAUBERT

Naturopathe-hygiéniste et iridologue

🌐 www.benhicaubert.com

f Ben Hicaubert - Naturopathe Hygiéniste

📷 [ben_hicaubert_naturopathe](#)

LA CURE DE COLLAGÈNE

Le collagène est une protéine présente dans toutes les structures du corps : peau, cartilages, tendons, ligaments et tissus conjonctifs. Il représente environ 30 % des protéines totales de l'organisme et assure la cohésion, l'élasticité et la régénération de tous ces tissus. À partir de 25 ans, la production de collagène par notre organisme commence à diminuer. Pour pallier cette baisse et ses effets, il est possible d'avoir recours à une complémentation.

Plusieurs études^{2,3} ont montré que le collagène (en particulier marin) pouvait avoir une puissante action antioxydante, plus efficace que les polyphénols présents dans le thé vert. Ainsi la prise de collagène permet de favoriser la bonne élasticité et tenue de la peau et de lutter contre la dégradation liée à l'âge. Le collagène est également indiqué pour la santé et la réparation des articulations, des muscles, des tendons et ligaments. Des études ont montré une amélioration significative pour des pathologies comme l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

Il est conseillé de privilégier le collagène marin issu de déchets de poissons et de crustacés plutôt que le collagène bovin, afin d'éviter le risque d'allergie et le potentiel risque de maladies transmises. De plus, le collagène marin est plus proche du collagène humain.

Le collagène étant une protéine, en cas d'insuffisance rénale, il est déconseillé d'en prendre sans l'accord de son médecin. La prise de collagène augmente le taux de calcium et l'aide à se fixer sur les os. La complémentation en collagène est donc déconseillée aux personnes souffrant d'hypercalcémie. Il est toujours conseillé de commencer une complémentation de manière progressive pour une cure allant de 3 à 6 mois. Il semble préférable de le prendre le soir avant de se coucher, car l'activité cellulaire est plus importante pendant la nuit.

Ces conseils d'ordre général ne se substituent pas à la consultation d'un médecin. Pour un accompagnement complémentaire adapté, il est recommandé de consulter un.e naturopathe.

¹ Pour aller plus loin : <https://chou.news/vitamine-c-immunite/>

² Wang, B., Wang, Y. M., Chi, C. F., Luo, H. Y., Deng, S. G., & Ma, J. Y. (2013). Isolation and characterization of collagen and antioxidant collagen peptides from scales of crocodile croaker (*Pseudosciaena crocea*).

³ Zhang, Ling et al. "The anti-photoaging effect of antioxidant collagen peptides from silver carp (*Hypophthalmichthys molitrix*) skin is preferable to tea polyphenols and casein peptides."

La
FUMIGATION
une médecine universelle

S'il y a une pratique humaine commune à toutes les civilisations depuis des millénaires, c'est bien l'art de brûler des végétaux à des fins de purification. L'utilisation du parfum et de la fumée parfumée dans les rites religieux et spirituels est commune à de nombreuses cultures différentes dans le monde. La fumée est un composant extrêmement puissant, qui est capable d'enivrer, avec son corps éthéré, les recoins de n'importe quel espace et de le purifier profondément. C'est pour cette raison que la fumée a fasciné toutes les cultures pendant des milliers d'années.

UNE TRADITION PERPÉTUÉE

Qu'il s'agisse d'assainir une maison ou un hôpital de toutes contagions et maladies possibles, d'entrer en contact avec des esprits, d'éloigner les mauvais esprits ou les mauvaises énergies, de guérir, d'accompagner des cérémonies religieuses et mystiques, ou même d'aller chercher des états modifiés de conscience, ces pratiques sont ancestrales depuis l'Égypte ancienne et encore bien présentes au XXI^e siècle ! De tout temps, l'Homme a toujours brûlé du bois et des plantes, quelle que soit sa communauté d'origine. Dans les traditions anciennes, les plantes séchées étaient brûlées pour accompagner les rituels de purification ou les rites d'initiation. Les plantes dites de « pouvoir » occupaient une place centrale, considérées comme sacrées et médicinales, devenant objets de vénération de culte, avec une symbolique profonde. Des moines bouddhistes du Tibet aux Incas d'Amérique du Sud ou aux indiens d'Amérique du Nord, tous, à travers l'esprit de la fumée, cherchent à établir une connexion vibratoire, créant des ponts entre le monde tangible et les mondes parallèles. Dans l'Antiquité, il existait des fumigations orales, nasales et vaginales, pour traiter différents troubles.

Aujourd'hui, la pratique de fumigation des plantes est présente dans de nombreux domaines ; à commencer par l'inhalation, pour se déboucher le nez avec des plantes décongestionnantes. On la pratique aussi au yoga ou lors des réunions méditatives, dans les instituts de bien-être, les banyas russes, les cercles de femmes, dans le cadre d'une démarche spirituelle ou de développement personnel, ou encore tout simplement pour assainir l'air intérieur d'un habitat. La fumigation a toujours accompagné l'être humain. Ainsi les anciens rituels sont devenus « tendance », avec les herbes médicinales brûlées comme moyen de guérison, de purification et de clarification de l'esprit, comme bénédiction ou connexion spirituelle ou tout simplement pour diffuser des parfums magiques dans l'habitation.

Sans parler des usages industriels pour éloigner toute épidémie dans les foyers industriels de concentration animale... Si l'utilisation des feuilles d'eucalyptus pour désinfecter une pièce, principalement par vapeur d'eau, était courante, la fumigation reste un procédé de désinfection bien efficace en cas d'épidémie.

USAGES THÉRAPEUTIQUES RECONNUS

L'action d'exposer son corps ou certaines parties du corps à la fumée ou à la vapeur est reconnue pour son rôle médical. La combustion ou l'ébullition des végétaux produit des vapeurs chargées de principe actif de la plante. Dans le monde entier, ce sont les parties de plus de 400 espèces de plantes qui sont utilisées ; bois, résine, feuilles, écorce, racine, herbe, exsudat¹... Une étude indienne menée par le *National Botanical Research Institute* a mis en avant que la fumigation via un mélange de bois et de plantes médicinales et odorifiantes entraîne une diminution de 94 % des bactéries situées dans l'air ambiant pour une durée de 24 heures, éradiquant ainsi les agents pathogènes. La fumée produit des ions négatifs équilibrant ainsi l'air atmosphérique chargé en ions positifs. Il s'avère qu'un air riche en ions négatifs est bon pour les voies respiratoires, le renforcement du système immunitaire et l'équilibre psychique... La combustion des plantes aromatiques est un excellent remède traditionnel permettant de traiter l'anxiété et la dépression. En plus de dissiper l'énergie négative et d'apporter une détente, cette combustion stimule la cognition et la vivacité d'esprit. Nettoyer le corps, les objets et les espaces favorisant l'accueil de nouvelles énergies, plus fraîches et positives, permet d'augmenter le niveau d'énergie.

PLANTES À BRÛLER ET BÂTONS DE FUMIGATION

Pour pratiquer la fumigation à la maison, on trouve généralement les plantes séchées prêtes à brûler sous forme de cônes, de poudre ou de petits fagots appelés « smudge », qu'on laisse consumer sur une coupelle type terre cuite ou coquillage épais. Pour une fumigation à des fins purificatrices, il est important de créer un courant d'air en laissant entrer et sortir l'air, pendant, avant et après. La combustion d'herbes aromatiques, également appelée purification par maculage, est une pratique spirituelle des peuples autochtones d'Amérique du Nord consistant à brûler de la sauge blanche pour les « cérémonies de la fumée ». La pratique du nettoyage par fumigation à l'aide de plantes aromatiques est commune à presque toutes les cultures du monde. Ces bâtons de fumigation composés là-bas de sauge blanche

¹ En botanique, l'exsudat désigne la substance végétale qui s'écoule à l'extérieure de la plante (résine, latex, gomme ou sève).

(*Salvia apiana*)² ou sauge sacrée, doivent être consommés entièrement pendant le rituel de purification pour chasser les mauvais esprits et les énergies négatives, mais aussi pour purifier physiquement l'atmosphère, la fumée ayant des propriétés désinfectantes.

L'emploi de la sauge blanche est bien connue maintenant en Occident. Sensible en dessous de 7°C et à l'humidité, elle reste délicate et difficile à cultiver dans nos régions. Les plantes locales de nos régions seront probablement les plus puissantes. Les chamans sud-américains utilisaient le bois d'un arbre *Bulnesia sarmientoi*. Nos druides brûlaient du gui ou du lichen de chêne, et au Moyen Âge, le bois de genévrier en fumigation était la panacée pour désinfecter l'air lors des épidémies de peste ou de choléra. En Europe, on préférerait à cet usage la sauge, la lavande, le romarin, la rue, l'hysope, le laurier noble, l'absinthe ou encore l'armoise vulgaire.

Pour faire un bâton de fumigation tonifiant et purifiant, il faut faire sécher des branches de romarin et deux ou trois feuilles de laurier qu'on attachera avec du fil naturel. Quand les feuilles sont craquantes, le bâton est bien sec, prêt à brûler... L'extrémité des feuilles doit brûler lentement, ce qui permet la libération d'une épaisse fumée. Ensuite, laissez-la s'attarder sur les zones de votre corps ou de votre environnement. L'utilisation d'une plume peut également aider à diriger la fumée. Puis laissez les cendres s'accumuler dans le bol en céramique.

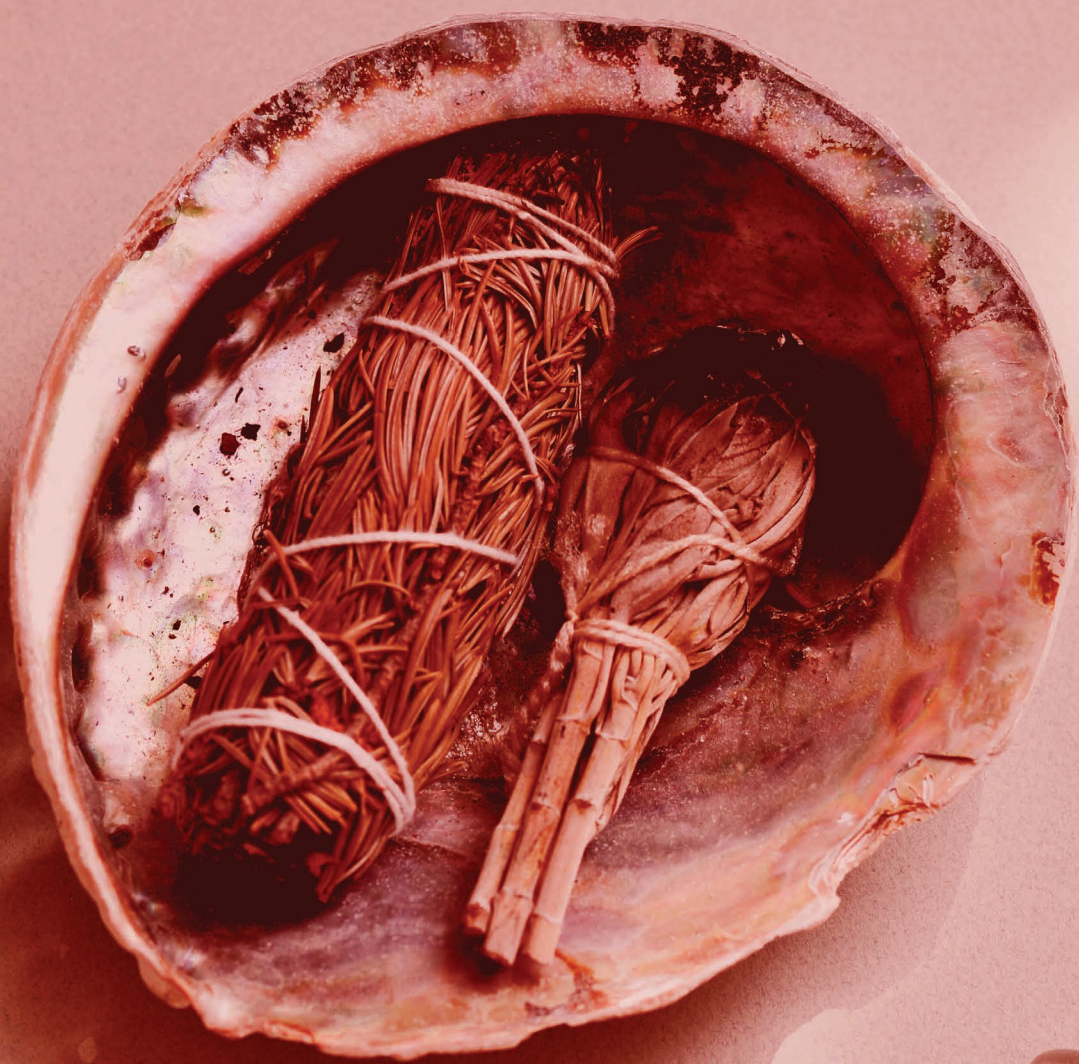
Vous pouvez employer un bâton à tout moment en choisissant la plante selon l'objectif souhaité ; pour désinfecter l'air et purifier symboliquement une pièce de votre habitat, mais aussi un objet et même une personne que vous considéreriez chargés en énergies négatives ; à chaque fois que vous sentez le besoin de nettoyer énergiquement un lieu, lorsque des tensions émotionnelles vous submergent ou tout simplement pour accompagner des cycles naturels en ritualisant les moments de solstice ou changements lunaires. Pour les Incas d'Amérique du Sud, étroitement liés aux lois divines et à la nature, la fumigation servait à remercier la Terre mère et le soleil, sources de vie.

QUELQUES PLANTES ...

- **Le laurier noble**, *Laurus nobilis*, appelé aussi laurier-sauce, laurier d'Apollon ou laurier des poètes. Traditionnellement, les feuilles de laurier sont utilisées comme sédatif, analgésique et anti-inflammatoire. Elles ont aussi des propriétés antibactériennes, antifongiques, antiseptiques et expectorantes, et une action sur la circulation sanguine et la pression cardiaque. Le laurier en fumigation crée une détente musculaire en cas de stress, d'insomnie ou de mauvaise humeur.
- **La sauge**, *Salvia officinale*, est principalement utilisée pour laver du monde extérieur lors d'une cérémonie ou dans un lieu sacré, ainsi que les objets pour les débarrasser des influences indésirables. Elle est l'une des herbes qui modifie le plus la composition de l'air générant des ions négatifs, qui ont pour effet de réduire notre réaction au stress. On l'associe à la fertilité, à la clarté mentale, à la guérison, à la longévité et à la sagesse. Le bois de cèdre a les mêmes effets nettoyants que la sauge, avec des propriétés antibactériennes.
- **Le romarin**, *Salvia rosmarinus*, est purificateur et apaisant, il apporte un sentiment de paix dans l'environnement. Il stimule la mémoire et attire les bonnes et nouvelles énergies.
- **Le genévrier**, *Juniperus communis*, est calmant et protecteur, en prévention des infections virales ainsi que des maladies transmises par l'air.
- **La lavande**, *Lavandula angustifolia*, est bien connue pour son effet relaxant et réparateur sur le sommeil. Elle apporte un calme profond et une détente en cas d'anxiété ou de traumatismes.
- **L'écorce d'eucalyptus**, *Eucalyptus globulus*, est réputée pour les affections pulmonaires et respiratoires. Expectorative, elle est aussi antiseptique, balsamique, bactéricide, assainissante et fébrifuge. Elle absorbe les mauvaises odeurs et éloigne les moustiques !
- **Le foin d'odeur**, *Hierochloa odorata*, dégage un parfum délicat et sucré, il apporte une bonne énergie et rappelle à l'Homme que la Terre lui fournit tout ce dont il a besoin...

² Plante endémique d'Amérique du Nord qui ne pousse pas spontanément en France contrairement à la sauge sclérée ou la sauge officinale.





La pratique du **nettoyage**
par fumigation est
commune à presque
toutes les **cultures** du monde.



Exemple de rituel

- Gabrielle Bertaux de Plantes et Potions, productrice de plantes médicinales dans les Hautes Vosges, qui commercialise non pas des « bâtons » mais des sachets contenant des feuilles de sauge blanche. Elle conseille : « Une seule feuille par usage est suffisante pour une action efficace. Déposez-la dans une coupelle, embrasez-la et laissez-la se consumer. »
- Marilyn Brentegani, herboriste-cueilleuse, décrit quant à elle un rituel complet, inspiré de diverses traditions anciennes qu'elle a étudiées :
 1. Réunissez tous les éléments nécessaires : en plus du bâton de fumigation, symbole de la terre, vous devez vous munir d'une bougie, symbole du feu, d'une coquille d'ormeau ou de Saint-Jacques, voire d'une coupelle en terre cuite, symbole de l'eau et d'une plume, symbole de l'air. L'humain est le cinquième élément qui active les quatre autres.
 2. Placez-les autour de vous en fonction des points cardinaux :
 - L'élément air est relié à l'est (la plume).
 - Le feu est relié au sud (la bougie).
 - L'eau est reliée à l'ouest (la coquille d'ormeau).
 - La terre est reliée au nord (le bâton de sauge blanche).
 3. Allumez la bougie et présentez-vous au feu en parlant à voix haute (on dit que le feu n'entend pas nos pensées), pour vous relier à lui de façon symbolique ainsi qu'au point cardinal qui lui correspond. Faites de même avec les autres éléments et points cardinaux.
 4. Allumez le bâton de sauge, puis éteignez la flamme en agitant le bâton dans l'air de façon à activer la braise qui permet de disperser la fumée. Évitez de respirer directement la fumée qui se dégage.
 5. Posez une intention, c'est-à-dire formulez un souhait à associer à ce rituel : « Je souhaite être plus positive », « Je souhaite me nettoyer des énergies négatives accumulées durant la journée », etc.
 6. Déplacez-vous avec le bâton de fumigation dans votre pièce sans oublier aucun des quatre points cardinaux.
 7. Pour clore le rituel, éteignez votre stick en écrasant le bout en braise au fond de la coquille d'ormeau. Ouvrez les fenêtres pour laisser s'échapper la fumée et purifier physiquement et symboliquement votre espace de vie. Aérez pendant une quinzaine de minutes.

RECOMMANDATIONS

Quelques bonnes pratiques sont nécessaires pour la réussite autant d'une purification de l'habitat contre les microbes que de la combustion d'herbes ayant pour but la purification émotionnelle, psychique et spirituelle. Les herbes doivent être brûlées avec respect, car dans de nombreuses cultures, purifier l'air fait appel à l'« esprit » de la plante. On parle de purification « spirituelle ». L'emploi du feu comporte toujours un risque, pensez à avoir de l'eau à disposition en préventif, ne laissez jamais des herbes brûler sans surveillance et surtout laissez une fenêtre ouverte, l'inhalation de fumée peut s'avérer dangereuse pour la santé car toute combustion émet de nouvelles substances, et certaines peuvent être toxiques. La fumée s'attache à l'énergie négative présente dans la pièce, et au fur et à mesure qu'elle se dissipe, elle emporte l'énergie négative avec elle et la libère afin qu'elle soit régénérée en énergie positive.



EVE GAGNARD

Experte en phytothérapie, conceptrice de jardins, autrice du livre *Elles poussent, elles soignent*, guide pratique aux éditions Larousse

🌐 www.presdesplantes.com

📷 [presdesplantes](https://www.instagram.com/presdesplantes)

WICKING BED + BOKASHI

Le parfait combo permacole urbain

*Wicking bed : Potager hors-sol, auto-fertile et sobre en eau.
Bokashi : Composteur d'intérieur, sans jardin, ni odeur*

Gâce au *wicking bed*, le potager devient accessible aux urbains ! Transformez votre balcon ou votre salon en jardin, grâce à un système de bac hors-sol. Le *wicking bed* (traduire *bac à mèche*) reproduit artificiellement la structure d'un sol dans ses 3 composantes : une source d'eau profonde (nappe phréatique), une couche minérale (roche mère) et une strate organique (terre). La roche va drainer l'eau et les nutriments jusqu'à la terre pour nourrir les plantes.

Mais, pour maintenir la vie dans ce jardinet hors-sol, il faudra nourrir votre terre en y ajoutant régulièrement du compost. C'est pourquoi nous avons complété le tuto du *wicking bed* par celui du *bokashi* (composteur de cuisine).

Le *bokashi* est un seau discret dans lequel on entasse ses déchets verts, mélangés à un accélérateur de décomposition : des micro-organismes efficaces (Efficient Micro-organism ou EM). C'est une potion magique conçue par le professeur Teruo Higa : un «démarrateur» qui permet une décomposition anaérobie rapide et sans odeur. Ces EM se trouvent dans le commerce (par exemple sur bokashicompost.be), sous forme de poudre (son de blé inséminé). Certes, il est possible d'en préparer soi-même, mais la recette est hautement savante et demande bien plus qu'un court tuto de magazine.

Ainsi, le *bokashi* viendra nourrir votre *wicking bed*, et vous serez (presque) autonomes ! Alors, prêts à vous reconverter dans le micro-maraîchage de salon ?



ÉQUIPEMENT

- Bac
- 3 seaux
- Tube PVC
- Lame et perceuse
- Pouzzolane, billes d'argile, graviers
- Terre
- Tube fileté 5 mm, écrou, joint
- Robinet, écrou, joint
- Géotextile blanc

TUTO N°1 : LE WICKING BED

1. Tout commence avec un bac étanche (plastique ou bois + film d'étanchéité). Ici, le bac est adapté aux petits espaces. Cependant, la méthode s'adapte à toutes les tailles !
2. Récupérez un petit tuyau en PVC d'environ Ø 40 mm. Coupez un bout en biseau avec un couteau bien aiguisé ou une scie (ici c'est une scie à métaux, comme quoi, on fait avec ce qu'on a).
3. Posez le tuyau verticalement, biseau vers le bas, dans un coin du bac et stabilisez-le avec un scotch. Versez ensuite la pouzzolane ou les billes d'argile.
4. Faites monter le drain au tiers du bac. Puis, percez un trou, à l'opposé du précédent tuyau dans votre bac, avec une perceuse ou une vrille manuelle juste au-dessus du niveau atteint par le drain. Puis placez le tube fileté, les joints et les écrous.
5. Découpez ensuite un pan de tissu géotextile et posez-le afin de couvrir le drain et de bien remonter sur les bords. Vous pourrez découper au ciseau ou au couteau le tissu qui déborde.
6. Il est temps de verser le terreau. Versez une bonne épaisseur pour permettre le développement des racines.
7. Et hop, on arrose par le tuyau, jusqu'à ce que...
8. ... le trop-plein déborde. C'est le signe qu'on a atteint le max ! Cet arrosage va tenir près d'une semaine.
9. Vous n'avez plus qu'à planter vos légumes. On peut aussi déposer des graines « activées » quelques jours dans de l'eau (germées).
10. Voilà votre wicking bed bien installé devant une fenêtre du salon, de la cuisine ou de la salle de bain. N'hésitez pas à pailler la terre pour réduire l'évaporation de l'eau.
11. Il faudra régulièrement renouveler le terreau de votre wicking bed... c'est pourquoi il vous faut un composteur !



Ici un exemple d'un wicking bed terminé en grand format



JACQUES TIBERI

Rédacteur en chef du *Low-tech Journal*

low-tech
JOURNAL

🌐 www.lowtechjournal.fr

TUTO N°2 : LE BOKASHI



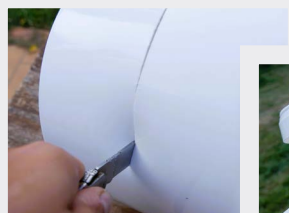
Les seaux doivent être opaques : les micro-organismes n'aiment pas la lumière. S'ils sont blancs : peignez-les !



POUR LE RÉCEPTACLE : calculez l'emplacement du robinet à partir de l'écrou de serrage, ainsi vous percerez un trou à la bonne hauteur. Utilisez un couteau pointu et bien aiguisé ou un cutter.



Le jus qui sortira du robinet doit être dilué (10 ml de jus/1L d'eau) avant d'être utilisé comme engrais.



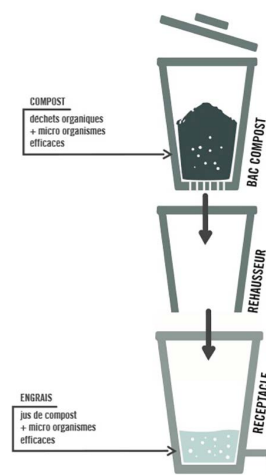
Pour le REHAUSSEUR : découpez le seau à mi-hauteur avec un couteau pointu et bien aiguisé.



Le BAC À COMPOST doit être percé depuis l'intérieur avec une perceuse ou un poinçon alésoir.



Il ne vous reste plus qu'à verser les déchets verts + une dose de son de blé ou de sciure imprégnée d'EM. Le seau plein doit fermenter 2 semaines minimum avant de pouvoir en utiliser le « digestat », pour alimenter la terre du wicking bed.



UNE CURE DE JUS

Pourquoi ? comment ?

La plupart d'entre nous aspire à un mode de vie plus sain, et cela passe souvent par l'alimentation. Une des cures qui fait sensation dans le milieu hygiéniste : la cure de jus, qui permet de nettoyer le corps en profondeur et ainsi d'améliorer et de booster son système immunitaire. Les promesses sont très belles : perte de poids, peau plus lumineuse, esprit plus clair, recharge en micro-nutriments, nettoyage des cellules en profondeur, énergie vitale retrouvée...

Par le procédé de l'extraction à froid, voilà une belle occasion simple et accessible au plus grand nombre de consommer plus de fruits et de légumes, de façon ludique et intéressante pour notre organisme.

QU'EST-CE QU'UNE CURE DE JUS ?

Dans le milieu du juicing, la cure de jus est souvent appelée « jeûne aux jus ». Cela consiste donc à boire une grande variété de jus de légumes et de fruits pendant une période donnée. Les aliments solides sont supprimés et remplacés par des jus frais.

Les cures de jus sont utilisées pour détoxifier le corps et sont pratiquées quand nous avons dépassé nos limites et que nous sentons qu'il est temps de se mettre un peu au vert. On s'offre un bon nettoyage intérieur afin d'essayer de « réinitialiser » le système.

COMBIEN DE TEMPS ?

Ces cures sont intéressantes car on peut les moduler à notre guise en fonction des objectifs que nous cherchons à atteindre. D'un jour à deux mois, toujours en fonction de ce que nous cherchons à réguler. Si c'est la première fois que vous expérimentez les cures de jus, il est évident qu'il ne faut pas se lancer dans un challenge de 60 jours de jus uniquement ! On commence doucement, sur un jour, et on observe ce qui se passe dans notre corps.

Il existe également des cures de jus qui viennent s'adapter à une alimentation épurée avec des soupes ou des salades, afin d'opérer une transition moins intense et d'expérimenter cette approche. Ainsi, quoi que vous choisissiez, vous pouvez concevoir une cure de jus adaptée à vos besoins.

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE LA CURE DE JUS

Les cures de jus ont toujours eu bonne presse, car leurs avantages sont nombreux et elles apportent souvent de bons résultats en ce qui concerne le nettoyage du corps. Pourtant, nous pouvons relever quelques inconvénients. C'est un fait, s'il y a nettoyage, cela veut dire que notre corps réagira à notre changement alimentaire. Avec une cure de jus, notre organisme a les bons outils pour expulser à l'extérieur ce dont il n'a plus besoin.

Une cure, ça se prépare afin de gérer au mieux les effets secondaires, comprendre les avantages et ajuster notre nouveau style de vie ; acheter une plus grosse quantité de fruits et de légumes, organiser le stockage, trouver le meilleur extracteur, etc.

Alors, à quoi pouvez-vous vous attendre ? Voici un aperçu des avantages et des inconvénients d'une cure de jus !

AVANTAGES

- En buvant vos fruits et légumes, vous obtenez plus facilement et rapidement l'apport quotidien en nutriments dont vous avez besoin.
- La perte de poids peut être considérée comme un avantage pour certains d'entre nous. La plupart des gens perdent du poids sur une semaine de cure de jus : en moyenne entre 4 à 5 kg. L'apport de tous ces fruits et légumes, associé en général à un mode de vie plus sain sur le moment, peut faire réagir votre corps de manière considérable. À l'inverse, certaines personnes ne perdront pas de poids. Nous sommes tous uniques et réagissons de façons différentes.
- Certains effets bénéfiques se remarquent très rapidement. Un teint plus éclatant, des cheveux plus brillants, des ongles « incassables »...
- C'est en faisant des cures de jus ou en buvant des jus quotidiennement que l'on peut se rendre compte de l'abondance en fruits et légumes qui existe dans nos épiceries. Il est important de varier les plaisirs, de changer à chaque fois de jus afin de donner la possibilité à notre corps d'assimiler tous les nutriments et vitamines que la nature nous offre et ainsi d'espérer combler quelques carences. Cela permet également d'aller vers des aliments que nous n'aimons pas forcément à la croque, mais en jus, c'est une autre histoire. Soyez curieux.

INCONVÉNIENTS

- Les fibres disparaissent. L'extracteur sépare les fibres de l'aliment pour ne garder que le jus que vous consommerez. Si vous faites des jus pendant une longue période, vous ne recevrez pas la teneur élevée en fibres nécessaire dans un régime alimentaire équilibré, afin de procéder au balayage intestinal quotidien.

- Passer au tout liquide peut s'avérer difficile à tenir pour quelques-uns d'entre nous, et nous pouvons être tentés de grignoter afin de nous sentir rassasié.

- Attention au sucre. En effet, en passant vos aliments à l'extracteur, vous éliminez les fibres insolubles. Vous pouvez donc obtenir une charge en sucre plus élevée dans votre organisme, qui aurait été ralentie par les fibres si vous aviez consommé l'intégralité de l'aliment.

Il est donc recommandé de limiter les fruits et de favoriser les légumes lorsque vous faites vos jus.

Attention cependant aux légumes trop sucrés (la betterave par exemple). Si vous respectez la règle du 80/20 (80 % de légumes et 20 % de fruits), vous limiterez la surcharge en sucre. Les conséquences d'un mauvais dosage peuvent se traduire par : des maux de tête, des tremblements, des fluctuations de la glycémie, des sautes d'humeur, etc.

- Cela peut représenter un certain budget si nous ne sommes pas organisés. L'extraction nous fait consommer beaucoup plus de fruits et de légumes que dans une alimentation classique. Il est également préférable de consommer ces produits bio. L'addition peut grimper rapidement. Alors prévoyez à l'avance en faisant des listes, consommez de saison ou directement chez le producteur et si vous le pouvez, faites pousser vos propres fruits et légumes.

Cela dit nous pouvons noter un point concernant le bio et les jus. Nous sommes d'accord, consommer bio c'est mieux pour notre corps et pour la planète, mais ça pique parfois le porte-monnaie. Sachez que les produits phytosanitaires ne sont pas conçus pour être hydrosolubles (sinon ils s'écharperaient à la première pluie). Par conséquent, ils se retrouvent principalement dans les fibres des fruits et légumes et non dans l'eau qu'ils contiennent. La quantité de toxiques que l'on retrouvera dans un jus non bio sera bien plus faible que si nous avions mangé le légume entier. Alors si vous avez vraiment un tout petit budget, mieux vaut une cure de jus avec des légumes non-bio que pas de cure du tout.

Faire une cure de jus demande de préparer son corps et son esprit. Cela n'est pas fait pour tout le monde, car cela dépend d'où l'on se trouve sur le chemin de santé.

Cependant, si ces cures de jus sont bien préparées, et pour certaines bien entourées, elles présentent de très nombreux avantages si vous décidez de relever le défi. Bien informé sur cette méthode, les inconvénients peuvent être minimisés, voire évités. Que vous décidiez d'ajouter un jus par jour à votre quotidien ou encore d'expérimenter la cure de jus sur plusieurs jours comme un pro, cela reste une expérience incroyable. Vous vous offrez la chance de vous découvrir en profondeur et de voir de quoi est capable votre corps.

Bon jus à vous !



3

JUS POUR 2023

LE HANGOVER (JANVIER-FÉVRIER-MARS)

Nous avons tous connu ce sentiment douloureux et nauséux du lendemain matin qui accompagne trop de célébrations et de toasts de la nouvelle année. Mais que se passerait-il si nous décidions qu'il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi ? Et s'il existait un moyen simple de se débarrasser de cette gueule de bois du Nouvel An ? Les symptômes de la gueule de bois surviennent pour différentes raisons, notamment la déshydratation, la perte d'électrolytes, une désintoxication fulgurante du foie et un système gastro-intestinal irrité.

Ce jus simple et délicieux contient du sucre naturel, de la vitamine C, des antioxydants, des électrolytes, soutient les voies naturelles de détoxification du foie et réduit l'inflammation. Les nutriments, dont les minéraux, les vitamines et les composés aideront à réduire rapidement cette gueule de bois et vous permettront de continuer votre journée !

Pour 350ml de jus

- 2 oranges
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 betterave
- 1 citron
- 1 pouce de gingembre

LE PINK LADY (AVRIL-MAI-JUIN)

La rhubarbe est une plante herbacée de la famille des polygonacées. On consomme la tige, qui ressemble à celle du céleri ; les feuilles sont toxiques.

Les tiges de rhubarbe sont riches en vitamines A, C, K et B. Elles sont également une très bonne source de fibres alimentaires, d'antioxydants et des minéraux et oligo-éléments suivants : potassium, calcium, magnésium, fer, cuivre et phosphore.

Si vous achetez des tiges de rhubarbe qui portent encore leurs feuilles, veillez à les ôter avant de les mettre au réfrigérateur. En effet, avec le temps, les feuilles peuvent drainer les nutriments des tiges. Les tiges de rhubarbe peuvent être mangées crues, avec modération. Craquantes et juteuses comme du céleri, elles ont un goût fort et acidulé.

Pour 250ml de jus

- 1/2 branche de rhubarbe
- 3 pommes
- 1 betterave
- 1 pouce de gingembre

LE MEXICAIN (JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE)

Voici un excellent jus aux saveurs mexicaines. Un parfait équilibre entre des notes sucrées et salées. Le piment est un excellent stimulant métabolique, la chaux aide au contrôle de la glycémie et au métabolisme des graisses, la coriandre a d'excellentes propriétés de détoxification tandis que les poivrons colorés sont riches en caroténoïdes stimulant le système immunitaire.

Pour 300ml de jus

- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 piment (facultatif)
- 2 branches de céleri
- 1 citron vert
- 1 petite poignée de coriandre



CYRIELLE CORDIER

Cyrielle, alias la Queen des jus, coach et accompagnatrice, expérimente au quotidien le juicing depuis presque 10 ans.

🌐 www.lepouvoirdelalimentationvivante.com

📺 @pouvoir_alimentation_vivante

📷 @pouvoir_alimentation_vivante

J'AI DANS
LES MAINS UN **MAG'**
AVEC 0,000% DE PUB,
IMPRIMÉ RESPONSABLE,
NON SUBVENTIONNÉ
DONC **TOTALEMENT**
LIBRE !