



LA REVUE DE L'ASSOCIATION
DE BIO-ÉLECTRONIQUE VINCENT

N° 110 · MARS 2019

ISSN : 2553-677X

Sources

VITALES

www.votre-sante-naturelle.fr

Améliorez votre vision

En prenant soin de vos yeux

« Il est impossible d'entreprendre une cure exclusivement pour les yeux, sans soigner la tête (...) et le corps (...), car on doit traiter et guérir la partie avec le tout. »

Platon (428 - 347 avant J.-C.)

Dossier

p.4

- Les yeux et la fonction visuelle
- Alimentation et santé des yeux
- Gymnastique douce pour entretenir vos yeux
- Comment protéger vos yeux
- La lumière, facteur de santé

Étude bio-électronique

p.20

- L'extrait de pépins de pamplemousse, l'antibiotique naturel

Questions d'actualité

p.22

- Lettre ouverte à mes petits-enfants n°8
- Message de Pollinis : action contre les pesticides
- La maladie de Lyme
- Dangers des médicaments antidouleur
- Livre de Jacques Collin et DVD Forum de l'eau

Vie de l'association

p.34

- Informations diverses

6,00 € - TRIMESTRIEL

Revue éditée par l'ABE

Association de Bio-Électronique Vincent
22 bis rue Ernest Renan
49500 SEGRÉ-EN-ANJOU-BLEU
Internet : www.votre-sante-naturelle.fr

Directeur de la publication : Roger Castell.

Secrétaire rédacteur : Émilie Barrère.
Comité de lecture : Soraya Bennour, Anna et Gabriel Buffet, Marie et Dominique Pétreault, et Émilie Barrère.

Ont collaboré à la rédaction :

Émilie Barrère, Gabriel Buffet, Roger Castell, Richard Haas, Francis Humberclaude, Alain de Luzan, Dr Shahid Nasim, Dominique Pétreault.

Association de Bio-Électronique Vincent

Renseignements au +33 7 66 59 60 00
(messagerie vocale)

Courriel : associationbev@gmail.com

Secrétaire général : Dominique Pétreault,

2 rue Léon Pavot, 49100 ANGERS
Adhésions et Commandes : Dominique Tollas,
trésorier - 27 rue de l'Hôtel de Ville,
35470 BAIN-DE-BRETAGNE

Adhésion annuelle comprenant 4 numéros

et 1 hors-série (règlement à l'ordre de l'ABE).

France : 45 € et pays étrangers : 65 €.

Membres d'honneur

Président d'honneur : Pierre Vincent.

V-P d'honneur : Dr André Fougerousse.

Composition du Bureau

Président : Roger Castell.

Vice-président administratif :

Jean-Christophe Belnou.

Vice-président à la formation :

Michel Jacquard.

Vice-président à la technique :

Gabriel Buffet.

Secrétaire général : Dominique Pétreault.

Trésorier : Dominique Tollas.

Membre : Soraya Bennour.

Conseil d'Administration

- Membres du Bureau.

L'Association de Bio-Électronique Vincent (ABE), créée le 1^{er} mars 1989 (n° 140.623.801) est destinée à promouvoir la technique de bio-électronique et les méthodes de prévention de la santé qui en sont issues. Toutes ont été mises au point depuis 1948 par Louis-Claude Vincent, Jeanne Rousseau et de nombreux scientifiques français et étrangers. L'association est à but non lucratif et libre de toute obédience politique, médicale, commerciale, idéologique et religieuse.

La rédaction ne peut être tenue pour responsable du contenu des articles, chaque auteur assumant pleinement ses propos.

Association reconnue d'intérêt général. À ce titre, l'ABE peut recevoir des dons déductibles à 66 % des impôts, avec délivrance de reçu.

Publication trimestrielle le 10 du mois :

mars, juin, septembre, décembre.
ISSN : 2553-677X. Dépôt légal : mars 2019

Tirage : 600 exemplaires

Maquette : Michaël Bazin,
designer graphique (tél. 06 28 04 11 19)

Impression : Imprimerie Fresnoise
(tél. 02 43 97 20 26)

Mise sous pli et expédition :

ESAT Les Oiseaux, Chemin des bannes
ZI de Mont-sur-Loir
72500 Montval-sur-Loir
(tél. 02 43 44 14 86)

Tous droits de reproduction réservés.



Imprimé sur papier PEFC
avec des encres végétales

Sommaire

Dossier : Améliorez votre vision en prenant soin de vos yeux

Les yeux et la fonction visuelle	4
Alimentation et santé des yeux	7
Gymnastique douce pour entretenir vos yeux	10
Comment protéger vos yeux	12
La lumière, facteur de santé	14
Protégeons nos yeux	16
Expressions et symbolisme des yeux	18

Étude bioélectronique

L'extrait de pépins de pamplemousse, l'antibiotique naturel	20
---	----

Questions d'actualité

Lettre ouverte à mes petits-enfants n° 8	22
Message de Pollinis : action contre les pesticides	27
La maladie de Lyme	28
Dangers des médicaments antidouleur	30
2 parutions très importantes	31
3 livres intéressants	32

Vie de l'association

Informations diverses, stages et conférences	34
--	----

BRÈVE

Appel à l'aide pour continuer notre action

L'année 2018 a été celle des **commémorations** des 70 ans de la bioélectronique et du 30^e anniversaire du décès de Louis-Claude Vincent. Nous avons honoré la mémoire du créateur de la bioélectronique, lors de **l'Assemblée Générale du 14 avril** à Angers, puis par la publication du Hors-Série n° 20 « Hommage à Louis-Claude Vincent » et enfin au cours du **Forum** qui s'est tenu du 2 au 4 novembre 2018 au Puy-en-Velay, la ville où il est né. Ce forum a été organisé par Hilaire Balandre, président de l'association locale « À la rencontre de l'eau » et 2 autres associations partenaires, l'ASCE et l'ABE. Les 12 conférenciers invités ont traité de l'un des 2 thèmes de **l'eau et de la Bioélectronique**, devant 300 spectateurs qui ont tous apprécié l'organisation, les spectacles et le contenu des conférences. Ce forum a permis de démontrer la valeur de la bioélectronique et de faire connaître à la population et aux médias Louis-Claude Vincent, encore injustement méconnu en France. Cet illustre savant a pourtant annoncé avant tout le monde, le danger des pollutions (chimiques et électromagnétiques) et l'importance, pour entretenir efficacement la santé, de la qualité de l'eau et des produits agricoles biologiques.

Votre adhésion 2019

Nous remercions tous les adhérents qui ont envoyé leur cotisation 2019 et nous prions ceux qui auraient oublié, de bien vouloir le faire dès aujourd'hui, en se reportant aux conseils de la page 34. D'avance, nous leur adressons nos bien sincères remerciements.

En 2019, nous souhaitons poursuivre notre action, en améliorant les procédures des mesures, en produisant les 4 *Sources Vitales* annuels, en éditant un Hors-Série en septembre et en organisant 3 stages de santé naturelle, au printemps, en été et en automne.

Nous espérons aussi cette année, **augmenter le nombre de nos adhérents** et c'est pourquoi, nous lançons à tous, un appel pour vous inviter à offrir à vos proches ou à vos amis, une adhésion ou un Hors-Série, comme par exemple le n° 20 « Hommage à Louis-Claude Vincent ».

Ainsi, avec votre aide, nous pourrions continuer à diffuser les connaissances transmises par Louis-Claude Vincent et à démontrer enfin que la bioélectronique, respectueuse de la Vie, est bien **une science du présent et de l'avenir**.

Chères adhérentes et chers adhérents, je suis heureux de vous adresser, au nom du bureau, mes remerciements pour votre participation et mes vœux de bonheur et de santé parfaite pour cette année 2019 et les suivantes.

Le président, Roger Castell



La citation choisie pour présenter le dossier, est extraite de « **Charmide** », un dialogue de Platon (428-347 avant J.C). Ce philosophe grec, disciple de Socrate et maître d'Aristote est considéré comme le créateur de la philosophie. Son œuvre est composée principalement de dialogues d'une grande richesse de style et de contenu et je vous invite à lire ou à relire « Charmide », pour comprendre la pertinence de ses propos. L'auteur montre une connaissance approfondie de la notion de terrain et une compréhension du fonctionnement global de l'organisme humain, que nous pouvons tous admirer. N'est-ce pas merveilleux de constater, qu'une source aussi ancienne reste toujours d'actualité ?

Oui, c'est une erreur d'espérer « soigner » seulement le symptôme, qui représente un simple message de détresse de l'organisme voulant se débarrasser de sa perturbation. Oui, on ne peut pas soigner et **guérir la partie** sans agir sur le tout comme le confirment les méthodes de santé naturelle, qui s'intéressent au terrain. C'est le cas de la méthode proposée par Louis-Claude Vincent, dont je veux poursuivre la diffusion avec votre aide.

Pour examiner cette question de la protection de la fonction visuelle, je suis heureux de publier plusieurs articles de grande qualité.

Je remercie d'abord Francis Humberclaude pour son étude sur l'anatomie, la physiologie de l'œil et les problèmes visuels. Après mon article sur les moyens « alimentaires » de protéger les yeux, trois auteurs ont participé et je les remercie tous infiniment. Merci au Dr Shahid Nasim, à Emilie Barrère et à Dominique Pétreault pour leur production très pertinente.

Des articles plus spécifiques sont ensuite proposés par Gabriel Buffet, qui a mesuré en biélectronique l'extrait de pépin de pamplemousse confirmant sa valeur pour entretenir la santé. Je le remercie ainsi qu'Alain de Luzan pour son nouvel article intéressant et Richard Haas pour ses informations concernant la maladie de Lyme.

L'ABE a encore beaucoup à faire pour diffuser la BEV et je remercie chaleureusement les auteurs, les membres du bureau et tous nos adhérents, qui soutiennent notre action et nous encouragent à persévérer pour le bien de tous. Soyez en tous vivement remerciés.

Roger Castell

CHOIX DE BONNES NOUVELLES

■ Par Emilie Barrère



La forêt se développe

Malgré les inquiétudes concernant le climat, il existe des bonnes nouvelles pour la planète, quand on respecte les arbres. Les forêts participent en effet à la régulation du climat. Par exemple, en Indonésie, la déforestation a diminué de 60 % en 2017. Contrairement à des pays comme la République démocratique du Congo, le Brésil ou la Colombie qui ont battu des records de déforestation en 2017, l'Indonésie est parvenue à diminuer le nombre d'arbres perdus au cours de l'année et à reboiser. (source : www.geo.fr; environnement)

NDLR : Tous nos compliments pour les autorités d'Indonésie, puisque les arbres consomment du CO₂ (gaz carbonique) et réduisent ainsi la présence de ce gaz à effet de serre, qui contribue au dérèglement climatique. Souhaitons que la France participe à ce mouvement de reboisement.



Une eau mieux respectée

Depuis le 1er janvier 2017, l'Etat, les collectivités locales et les établissements publics ne peuvent plus employer de produits phytosanitaires sur les voiries, dans les espaces verts, les forêts et les promenades ouvertes au public. Depuis le 1er janvier 2019, les pesticides ont disparu des rayons des jardinerie. Grâce à cette mesure, issue de la loi du 22 juillet 2015, les particuliers ne peuvent plus utiliser de pesticides dans leurs jardins, sur leurs balcons ou sur leurs terrasses. C'est une bonne nouvelle notamment pour la qualité des ressources en eau.

NDLR : Oui, c'est une bonne nouvelle mais ce sera nettement plus réjouissant quand les autorités Françaises interdiront les pesticides dans l'agriculture intensive, permettant de favoriser enfin, l'agriculture bio.



Gobelets et assiettes en plastiques interdits

Après l'interdiction des sacs plastiques à usage unique, la loi relative à la transition énergétique pour la croissance verte interdit la vente et la distribution des gobelets, verres et assiettes en plastique au 1er janvier 2020. L'objectif est de moins polluer car le plastique met des dizaines d'année à disparaître dans la nature et est souvent associé à des produits toxiques. Les modalités de l'interdiction ont été précisées par le décret du 30 août 2016. (economie.gouv.fr)

NDLR : Après de nombreux pays, comme la Nouvelle-Zélande, c'est évidemment une excellente nouvelle d'apprendre que la France participe à ce grand mouvement mondial qui refuse le plastique, un des pollueurs majeurs des océans.



Les yeux et la fonction visuelle

■ Par Francis Humberclaude



Comme tous les organes, la santé des yeux est un reflet de la santé du corps. Les yeux doivent être respectés, stimulés, protégés et relaxés, pour améliorer la vision mais aussi pour contribuer à améliorer la santé générale. Mais, avant de savoir comment perfectionner sa vision, il est nécessaire de comprendre le fonctionnement de l'œil, cet organe « magique », qui reçoit la lumière et les informations visuelles traitées ensuite par le cerveau.

1. Anatomie de l'œil

L'œil est composé d'un globe oculaire et de petits organes annexes qui assurent la protection, la mobilité des yeux et la netteté de la vision.

A) Le globe oculaire est une chambre noire où la lumière pénètre par un petit trou de diamètre variable, la pupille. Il est formé de trois membranes et contient le cristallin pour accommoder (voir le schéma de la coupe de l'œil).

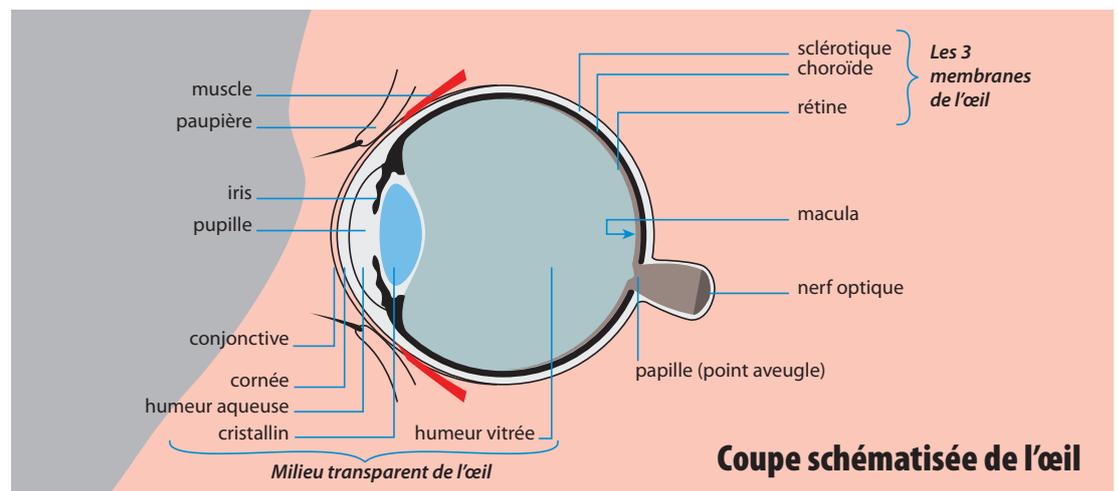
À l'extérieur de l'œil, la **sclérotique** est une membrane protectrice qui se prolonge à l'avant par la cornée transparente. Sous elle, on trouve la choroïde, une membrane essentielle, chargée de la nutrition et de l'épuration de l'œil, grâce aux capillaires sanguins. Elle forme à l'avant les muscles accommodateurs du cristallin et de l'iris. Celui-ci est percé d'un trou : la **pupille**, d'ouverture variable, commandée par des muscles lisses aux mouvements involontaires qui sont plus ou

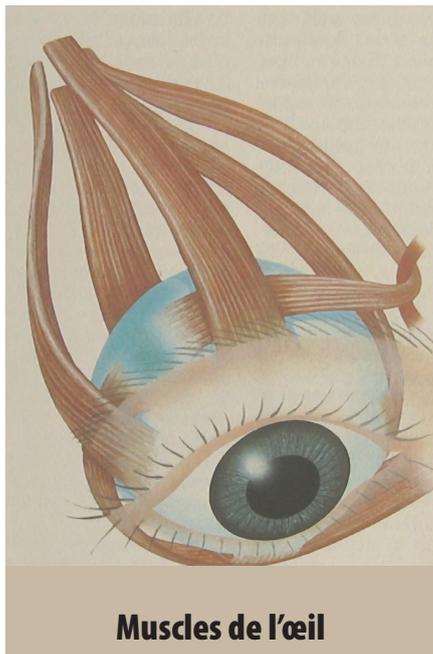
moins contractés en fonction de la lumière. La rétine, reçoit les rayons lumineux. Elle est constituée de cellules sensorielles composées de cônes et de bâtonnets, qui se regroupent pour former le nerf optique.

La **rétine** est composée d'une matière protéique associée à la vitamine A et à un pigment. Elle présente 2 régions importantes : la *tache aveugle* d'un millimètre et demi de diamètre par où le nerf optique sort de la rétine et la *macula* ou tache jaune de 2 mm de diamètre où la sensibilité de la rétine est à son maximum et où les rayons lumineux se concentrent grâce aux mouvements de l'œil.

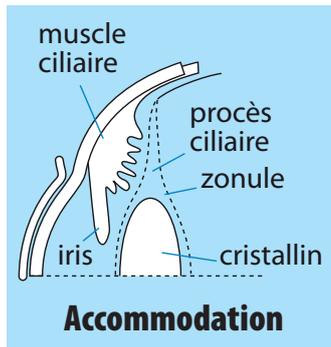
Le **cristallin** est une lentille élastique accolée derrière l'iris, qui sépare le globe oculaire en deux chambres, l'humeur aqueuse et l'humeur vitrée. Normalement les fluides des 2 chambres sont équilibrés et les variations de l'accommodation sont réalisées par les muscles ciliaires, qui étirent plus ou moins le cristallin pour améliorer la vision.

L'œil est fragile mais il est très bien protégé.

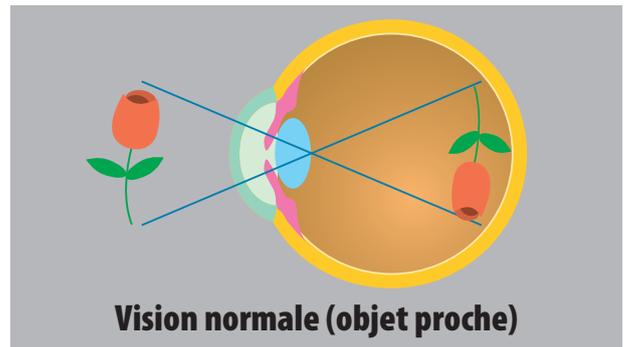




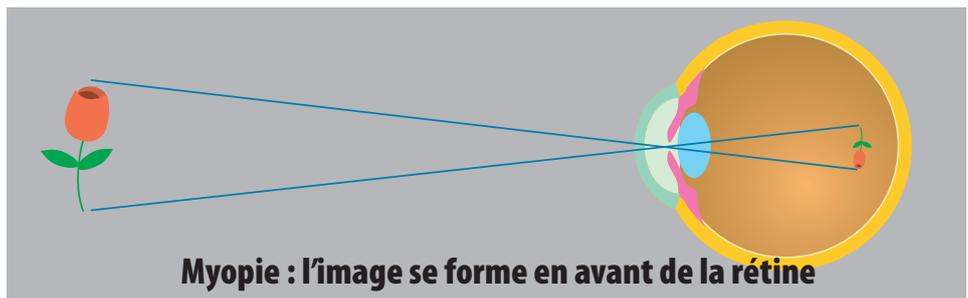
Muscles de l'œil



Accommodation



Vision normale (objet proche)



Myopie : l'image se forme en avant de la rétine

B) Les organes annexes de l'œil ont plusieurs fonctions importantes dont il faut prendre conscience pour s'émerveiller de la magnifique organisation de notre corps.

Ainsi, l'œil est fragile, mais il est très bien protégé par l'orbite du crâne, à l'arrière par un revêtement graisseux et sur le devant par les paupières dont la face interne comprend une mince peau la conjonctive. Les glandes lacrymales situées dans l'angle externe de l'œil secrètent les larmes, un liquide désinfectant qui assure le drainage.

Le globe oculaire est mobile grâce à des muscles fixés à la sclérotique. Une tension excessive de certains muscles peut entraîner une distorsion du globe et être la cause de problèmes oculaires. L'organisation harmonieuse des 6 muscles de chaque œil permet de diriger le regard dans toutes les directions.

2. Physiologie de l'œil : la vision et ses troubles

Dans un œil normal, quand l'image d'un objet extérieur se forme exactement sur la rétine, l'objet est vu avec netteté et cette condition est remplie naturellement pour tous les objets situés au-delà de 60 cm (schéma de la vision normale). Avant 60 cm, l'image ne se fait plus exactement sur la rétine et une mise au point est nécessaire. Elle s'effectue par une déformation du cristallin grâce aux muscles ciliaires et par une modification du globe oculaire dans son sens horizontal. **L'accommodation** est donc une fonction automatique mais il existe malheureusement, 4 dé-

fauts de cette accommodation : la myopie, l'hypermétropie, la presbytie et l'astigmatisme ⁽¹⁾.

1) La myopie est un défaut de l'accommodation. L'image de l'objet éloigné se forme en avant de la rétine (voir schéma). Le myope voit mal de loin et sa vision est « floue », avec les objets allongés dans le sens horizontal, les circonférences en ovale et les carrés en rectangle. La cause est souvent le résultat d'une toxémie due à une mauvaise nutrition, à des traitements médicaux (vaccinations, ablation des amygdales) et à de problèmes nerveux (peur, angoisse). La fatigue oculaire pourrait aussi expliquer pourquoi les myopes représentent 40% des Français et sont 2 fois plus nombreux qu'il y a 40 ans. Cette augmentation pourrait être causée par la multiplication des écrans (ordinateur, télévision, *smartphone*, tablette, jeux vidéo, etc.) qui habituent l'œil à la vision de près, en le privant de la mobilité nécessaire à la vision de loin. Les conseils consistent, selon le Dr Bates à rejeter les lunettes dès que possible, à entraîner les yeux à la vision de plus en plus éloignée ⁽²⁾ et d'adopter l'hygiène générale de vie saine conseillée par la bioélectronique ⁽³⁾. Relaxation, (*palming*), respiration, mobilisation des muscles de l'œil (externes et internes), compresses et bains de soleil complètent cet entretien visuel indispensable ⁽⁴⁾.

2) L'hypermétropie. Dans cette affection, qui touche 9% de la population, l'image se forme en arrière de la rétine et la mise au point entraîne de la fatigue et des troubles divers. Elle est due

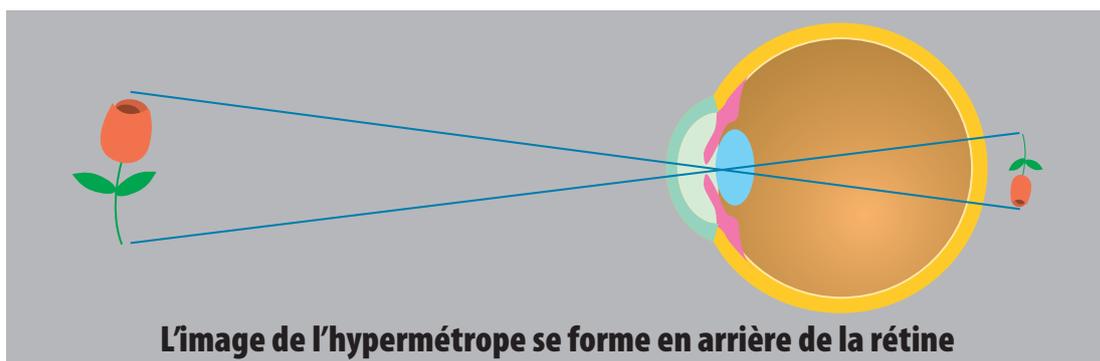
La relaxation est essentielle ainsi que les exercices pour les muscles externes.

1- Les autres problèmes oculaires (glaucome...) seront examinés par le Dr Shahid Nasim.

2- Voir l'article d'Emilie Barrère sur les exercices conseillés.

3- Livre de Roger Castell : *Les clés de la longévité active*, édition Dangles.

4- Voir en complément les articles du *Sources Vitales* n° 66 de mars 2008 (les problèmes visuels).



L'image de l'hypermétrope se forme en arrière de la rétine

La vue fait partie intégrante d'une bonne santé.

à un raccourcissement du globe oculaire, chez les enfants, pouvant provoquer un strabisme ou chez les personnes âgées par un durcissement du cristallin. Les conseils sont comparables à ceux de la myopie.

3) La presbytie. C'est la perte progressive de la capacité d'accommodation qui apparaît après 45 ans. Elle se caractérise par l'incapacité à distinguer clairement des objets à une distance normale ou dans une faible lumière et de voir de petits objets. Ce problème est dû à une perte d'élasticité du cristallin et des muscles ciliaires ainsi qu'une accumulation de déchets dans les humeurs vitrée et aqueuse de l'œil. Les causes pourraient être, là aussi, une hygiène de vie défaillante, qui entraîne la toxémie et l'énerverment. Les conseils hygiénistes consistent en cures de détoxification (alimentation réduite avec des jours de jeûne), pour purifier les tissus et les humeurs. Des exercices quotidiens d'assouplissement et de gymnastique des yeux (accommodation à distances variables, lecture de caractères microscopiques...) sont nécessaires.

4) L'astigmatisme. C'est un vice de réfraction et d'accommodation dans lequel les objets sont vus déformés, car le foyer des rayons lumineux n'est pas unique. L'astigmate a une vision floue de loin comme de près et il confond ainsi certaines lettres comme H, M et N ou encore le E et le B. L'astigmatisme devrait donc être repéré avant l'apprentissage de la lecture. On estime que ce problème visuel toucherait 15 millions de Français. Bien que l'astigmatisme cornéen soit le plus fréquent, il existe un astigmatisme interne où la déformation concerne le cristallin. Parfois, les deux déformations sont associées et on parle alors d'astigmatisme total. Les causes concernent les défauts du cristallin ou un fonctionnement defectueux du corps ciliaire qui commande les déformations du cristallin. Les conseils hygiénistes, concernent l'alimentation, par une réduction des sucres et des farineux, puis la détoxination par des jeûnes courts pé-

riodiques. La relaxation est essentielle ainsi que les exercices pour les muscles externes, l'accommodation à différentes distances et la lecture de caractères microscopiques. La persévérance est indispensable.

Une vision nette toute la vie

Bien voir est une fonction vitale essentielle pour une vie sécurisée. La vue fait partie intégrante d'une bonne santé, toutes les fonctions physiologiques et psychologiques sont impactées, d'où l'intérêt d'une bonne hygiène vitale préconisée par l'ABE. Bien sûr, l'influence de l'attitude psychologique sur la qualité de la vue est déterminante. Efforcez-vous toujours d'envisager l'avenir avec optimisme pour mettre de la clarté dans votre vie. C'est ainsi qu'il est possible de bénéficier d'une vision nette toute la vie. ■



Contact :
Francis
Humbertclaude,
naturopathe
géobiologue
et environnement
électromagnétique
Tél. 03 29 25 45 07

Alimentation et santé des yeux

■ Par Roger Castell

Dans notre société, la vision est nettement le sens le plus sollicité. Les écrans multiples (ordinateurs, smartphones, tablettes, jeux vidéo) habituent tous les jours nos yeux à la vision de près. La fatigue oculaire qui en découle permet de comprendre pourquoi 80 % des Français portent des lunettes ou des lentilles. Pourtant, l'alimentation pourrait jouer aussi un grand rôle pour détériorer ou améliorer cette fonction.

1. La vision : une fonction complexe

La vision résulte d'un processus complexe qui met en œuvre plusieurs organes, capables de capter puis de transformer une simple sensation lumineuse en **influx nerveux** transmis au cerveau. Finalement, ce ne sont pas les yeux qui voient, mais bien le **centre visuel** du cerveau. En revanche, les deux instruments visuels doivent être en bon état pour transmettre des informations précises. Mais cet état dépend d'abord du niveau général de la santé de notre corps, puisque nos yeux dépendent exclusivement de la circulation sanguine pour les nourrir et les nettoyer.



En améliorant la qualité et la pureté du sang, en stimulant l'apport de sang vers la région des yeux et en éliminant la présence des toxines, vous assurez à vos yeux un meilleur fonctionnement. Dans cet objectif, 3 aspects complémentaires devraient donc être appliqués : des apports énergétiques de qualité (alimentation, boissons, respiration et sommeil), des exercices musculaires localisés et des pratiques favorisant l'élimination. Toutes les trois sont indispensables, mais je développerai ici seulement, le rôle essentiel de l'alimentation⁽¹⁾.

2. Bien choisir pour mieux voir

Comme pour tous les organes du corps, les yeux ont besoin de bonnes décisions, pour conserver une bonne vision et éviter les troubles oculaires liés au vieillissement. Par exemple, la nourriture peut apporter de graves inconvénients ou des nutriments essentiels à la bonne santé des yeux. Le bon choix est donc nécessaire.

Aliments nocifs à bannir

Parmi la nourriture pouvant présenter un danger pour les yeux, figurent les trois déshydratants, les trois toxiques, le stress et les graisses saturées. Tous sont nocifs, car ils favorisent à la fois la **viscosité** du sang et l'**acidose** tissulaire. Le sang rendu épais circule de plus en plus mal dans les minuscules vaisseaux capillaires, chargés d'apporter la nourriture aux cellules visuelles, puis d'emporter les déchets de leur fonctionnement. Quant à l'acidose, cette accumulation d'acides dans les tissus de l'œil, elle va contribuer à fragiliser les délicats organes chargés de la vision, en provoquant des **inflammations**, dans les vaisseaux (artérite) et dans les tissus (conjonctivite...) accompagnées parfois de **douleurs** (migraine ophtalmique).

Les 3 déshydratants sont le sucre et tous les produits sucrés (desserts, friandises), les sels, aussi bien le sel de table pour la cuisine, que tous les sels ajoutés aux charcuteries et aux aliments industriels (nitrites, conservateurs), sans oublier les sels contenus dans l'eau (robinet, minérale) et enfin les médicaments, qui sont tous composés de molécules chimiques.

Les 3 toxiques pour les yeux sont les boissons (alcoolisées et sucrées), le tabac et tout ce qui

La nourriture peut apporter de graves inconvénients ou des nutriments essentiels à la bonne santé des yeux.

1- Voir en complément le Sources Vitales n° 66 de mars 2008 sur les problèmes visuels.



Pour bien voir il faut réduire ou même parfois supprimer les graisses saturées.

favorise l'acidose, d'abord certains aliments consommés en excès (céréales, féculents, protéines, fromages...), mais aussi le stress, qui consomme beaucoup d'énergie et perturbe l'assimilation des nutriments essentiels.

Enfin, **les graisses saturées** favorisent le cholestérol. Or, quand le taux est trop élevé dans le sang, le cholestérol peut entraver le transport des nutriments vers l'œil et même favoriser l'occlusion des micro-vaisseaux rétiens. Ceci peut provoquer des troubles de la vision et contribuer à l'accumulation des lipides dans la cornée, créant un **anneau jaunâtre** sur l'œil. Pour bien voir il faut donc réduire ou même parfois supprimer les graisses saturées (fromage, charcuterie, pâtisseries, beurre...).

Face à cette liste, il appartient donc à chacun de bien comprendre où est son intérêt.

3. La nourriture bénéfique pour les yeux

Cette nourriture comporte trois boissons et des aliments précieux qui proviennent quasiment tous du règne végétal. Ils devraient être consommés tous les jours.

• Les boissons favorables

L'eau est indispensable pour irriguer les cellules des yeux et pour assurer la composition des larmes. Elles sont essentielles au bon fonctionnement de l'œil, puisque sans elles, on peut perdre jusqu'à 2 dixièmes de la vision. Il faut donc boire chaque jour 1 litre et demi d'eau pure et peu minéralisée. Veillez à la **savourer** lentement, comme un grand vin, en faisant tourner chaque gorgée dans votre bouche, pour la mélanger à votre salive et favoriser ainsi sa diffusion dans toutes les cellules de votre organisme, y compris celles de l'œil.

Le vin rouge à raison d'**un verre** par jour peut convenir pour profiter de ses pigments bénéfiques (resvératrol) et de ses flavonoïdes qui améliorent la micro-vascularisation de la choroïde et de la rétine de l'œil.

Les infusions complètent l'hydratation en apportant les particules anti-oxydantes contenues dans certaines plantes comme le thé vert, la verveine et le romarin...

• Les aliments favorables

– **Mangez des fruits et des légumes frais, bio et crus.** Vous profiterez ainsi de toutes les vitamines, dont la précieuse vitamine C indispensable pour stimuler la production du collagène. C'est elle qui renforce la structure des petits vaisseaux de l'œil, préserve la transparence des humeurs et évite la cataracte. Vous pouvez aussi

préparer vos légumes en cuisson douce « cuits al dente » pour garder intacts les enzymes.

– **Faites le plein d'antioxydants naturels,** pour réduire le vieillissement cellulaire. Ces nutriments se trouvent en abondance dans les fruits et les légumes colorés (tomate, mangue, papaye, brocoli, carotte, épinard, poivron ...). Préparez trois fois par jour des **crudités « arc en ciel »**, dès le matin avec les fruits (juteux, secs et séchés) en complétant avec de **l'huile bio** de 1^{re} pression (olive, colza, noix, cameline...), puis le midi et le soir avec les légumes crus de saison. Vous bénéficierez ainsi de la vitamine E et du précieux oméga-3 qui sont tous les deux indispensables pour nourrir les minuscules cellules des yeux et du cerveau. Vous profiterez aussi des pigments colorés, notamment **la lutéine et la zéaxanthine** qui participent à l'entretien de la rétine et de la fragile macula. Cette zone centrale de la rétine permet de distinguer les détails et les couleurs mais peut s'altérer en provoquant la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

– **Faites aussi le plein d'aliments riches en acides gras oméga-3** indispensables pour fluidifier le sang et nourrir les cellules oculaires et cérébrales. Ainsi, vous pouvez compléter à midi vos crudités, avec du **poisson gras** (sardine, maquereau, truite, saumon, cabillaud), 2 fois par semaine. Choisissez comme salade bio de la mâche ou du pourpier, également riches en oméga-3. Assaisonnez avec de l'huile de colza ou de lin et ajoutez quelques cerneaux de noix, des noisettes et des amandes **râpées**. Vous aurez un apport d'oméga 3, satisfaisant pour vos yeux.

– **Consommez 2 fois par semaine des céréales complètes et bio** (pain, pâtes, riz...), qui contiennent beaucoup de magnésium et de vitamines B pour renforcer les nerfs optiques. Alternez les céréales avec les **légumes secs** (lentilles, pois chiches, haricots secs...), qui sont aussi riches en magnésium et en vitamines B, avec en plus du fer. L'oxygénation sera ainsi favorisée en évitant les maux de tête et les troubles de la vision en fin de journée.

4. Régime riche en nutriments pour les yeux

De nombreux nutriments sont impliqués dans la santé des yeux permettant d'éviter certaines maladies (cataracte, dégénérescence maculaire...). En cas de troubles personnels, d'antécédents familiaux ou simplement en **prévention**, on devrait adopter un régime alimentaire riche en nutriments essentiels pour les yeux. Dans ce but, consommez de la lutéine et de la zéaxanthine, faites le plein des vitamines C, E et A, choisissez des aliments riches en zinc et augmentez l'apport en oméga-3.

Principales sources de nutriments et d'aliments bénéfiques pour les yeux

Nutriments	Principales sources alimentaires
Lutéine/zéaxanthine	Chou vert frisé, épinard, courge, brocoli, pois vert, poivron jaune, jaune d'œuf...
Vit. A et bêta-carotène	Patate douce, carotte, citrouille, épinard, chou vert frisé, abricot, bette à carde, courge...
Vitamine C	Persil, poivron rouge, pêche, orange, brocoli, papaye, kiwi, chou vert frisé, ananas, mangue, chou de Bruxelles...
Vitamine E	Huile de germe de blé, amande, graine et huile de tournesol, olive et huile d'olive, noisette, céréale de son, sardine, avocat, concentré de tomate...
Vitamine D	Huile de foie de morue, hareng, maquereau, saumon, thon, fromage à pâte dure, œuf, beurre au lait cru...
Zinc	Huître, pollen, bœuf, veau, gibier, poulet, crabe, langouste, homard, germe de blé, graine de sésame, graine de courge...
Oméga-3 végétal	Noix, mâche, pourpier, huile de cameline, de lin et de chanvre...
Oméga-3 marin	Saumon, maquereau, hareng, flétan, sardine, truite...

La lutéine et la zéaxanthine sont des pigments ayant des propriétés anti-oxydantes qui donnent leur couleur jaune, verte ou orangée aux aliments. Selon plusieurs études, ces pigments auraient la capacité de neutraliser les radicaux libres qui endommagent la rétine, en filtrant la lumière bleue venant des rayons UV. Pour se protéger on conseille donc de consommer souvent des aliments riches en pigments tels que les légumes verts et jaunes.

La vitamine A favorise l'adaptation de l'œil à l'obscurité. Elle assure aussi le bon fonctionnement de la rétine en créant deux substances (rhodopsine et photopsine) qui jouent un rôle clé dans la transformation de la lumière et du signal visuel en impulsions nerveuses transmises au cerveau. En plus, un caroténoïde, le bêta-carotène a la propriété de se transformer en vitamine A dans le corps. Or plusieurs études ont montré qu'une alimentation riche en ces 2 nutriments pouvait diminuer les risques de dégénérescence maculaire. Il est donc recommandé de consommer souvent des fruits et des légumes orangés.

Les vitamines C et E ont des propriétés anti-oxydantes qui ralentissent le processus naturel d'oxydation (et de vieillissement) de l'organisme. Des études scientifiques ont montré que ces 2 vitamines réduisaient le risque de la cataracte et de la dégénérescence maculaire. Elles sont en abondance pour la vitamine C, dans les fruits juteux et les légumes verts et pour la vitamine E, dans les fruits gras (olive, noix ...) et les huiles de 1^{re} pression.

La vitamine D est très utile pour réduire le risque de développer une dégénérescence maculaire liée à l'âge. On recommande donc de s'exposer avec prudence au soleil, puisque l'ensoleillement transforme le cholestérol de la peau en vitamine D ou de consommer des aliments

riches en vitamine D notamment l'huile de foie de morue.

Le zinc est un minéral qui joue un rôle important en transportant la vitamine A du foie à la rétine afin de produire de la **mélanine**, un pigment protecteur de la peau et des yeux. De plus, le zinc est concentré dans la rétine et la choroïde, le tissu vasculaire qui nourrit la rétine.

L'oméga-3 se trouve en forte concentration dans la rétine, ce qui suggère qu'il y joue un rôle fonctionnel important. De plus, de faibles taux d'oméga-3 ont été associés à des maladies oculaires dont le syndrome de l'œil sec et la dégénérescence maculaire. Afin de réduire les risques, nous conseillons de consommer tous les jours des aliments riches en oméga 3.

5. Une nourriture pour avoir « bon pied et bon œil »

Pour entretenir votre vision, l'alimentation est donc une alliée précieuse. Les propos de cet article sont tous contenus dans l'alimentation **biologique, végétale et crue**, entre 60 et 80% (selon la saison) que nous conseillons. Les résultats positifs sur la santé générale et sur la vision, sont confirmés par ceux qui l'appliquent.

C'est par exemple, ce qu'affirme Julien (64 ans). « *J'ai suivi il y a 3 ans, les 4 stages de santé naturelle de l'ABE et depuis, j'applique tous les jours les conseils. Non seulement j'ai résolu tous mes problèmes de santé, mais je me sens rajeunir tous les jours. J'ai repris mes randonnées à vélo, et ma vue s'est tellement améliorée que je lis désormais sans lunettes. Je suis heureux d'avoir cette vitalité et je suis très reconnaissant envers l'ABE. J'invite tous les gens de mon âge à faire pareil.* »⁽²⁾ Julien a compris que la santé s'entretient avec les produits naturels, pour garder toute la vie « **bon pied et bon œil** ». ■

L'oméga-3 se trouve en forte concentration dans la rétine, ce qui suggère qu'il y joue un rôle fonctionnel important.

2- Voir les livres, *Bioélectronique Vincent et Clés de la longévité active* (éditions Dangles) et les stages de l'ABE.



Gymnastique douce pour entretenir vos yeux

■ par Emilie Barrère

Il existe plusieurs méthodes pour entretenir les yeux⁽¹⁾. Celle que je propose a été créée par le naturopathe Raymond Dextreit (1908-2001) dont nous admirons la production littéraire et la diversité des exercices qui accompagnent ce sujet.

1. Regardez l'esprit reposé

La plupart des gymnastiques oculaires ont été conçues à partir de celle mise au point par le célèbre ophtalmologiste américain **William Bates** (1860-1931). La méthode Bates, ou *yoga des yeux*, consiste à réaliser des exercices destinés à stimuler les muscles des yeux, à les relaxer et à irriguer les globes oculaires. On peut ainsi, améliorer les capacités visuelles. Le docteur Bates s'est rendu compte que si le port de lunettes apportait une amélioration évidente pour mieux voir, il conduisait l'œil à la passivité, car les lunettes maintiennent l'œil à son état de déformation au moment où elles lui sont adaptées. Il a constaté aussi que les fonctions visuelles intégrales ne relèvent pas seulement de l'enregistrement de l'image par l'œil, mais aussi de l'intervention de l'esprit qui doit sélectionner les images perçues et les interpréter. La vue rejoint souvent l'attention et la faculté d'observation. On peut regarder sans voir, l'esprit étant occupé par ailleurs. **La vue consciente**, en regardant **l'esprit reposé**, permet d'utiliser l'œil au maximum de ses capacités.

2. Les 3 exercices préliminaires

L'opinion courante affirme qu'à partir de cinquante ans, personne ne peut lire son journal sans verres correcteurs. En fait, cette croyance pourrait n'être qu'une belle affaire commerciale, puisque le port des lunettes ne permet ni d'améliorer la vue ni de comprendre les causes qui gênent la vision. Il est donc important de solliciter les muscles des yeux pour améliorer la coordination du cerveau avec les aptitudes musculaires générales de la vie de relation.

La gymnastique des yeux agit comme la culture physique du corps, pour fortifier les muscles et maintenir la souplesse des organes. Elle permet, comme le **Hatha yoga**, une répercussion des mouvements du corps sur les centres nerveux⁽²⁾.

Le clignement

Cet exercice très simple, peut être exécuté n'importe où et à tout moment. Le clignement des yeux est un réflexe musculaire ultra-rapide indépendant de notre volonté, mais qui peut être parfaitement volontaire. Ce coup de balai sur l'œil permet d'éliminer les poussières et les corps étrangers, et d'assurer une bonne répartition des sécrétions lacrymales sur tout l'œil. C'est un massage naturel. C'est aussi un moment de repos pour le cerveau, lors de l'obscurité même brève. L'effet de massage est accentué si l'on fait rouler les yeux, les paupières closes et bien contractées, de manière à frotter la cornée contre la muqueuse des paupières. Rien ne contribue mieux au bon entretien de la cornée.

Ne jamais masser les yeux avec les doigts, même par-dessus les paupières, mais masser la nuque et les tempes, en même temps qu'est fait le massage naturel de l'œil par ce dernier. Essayez ensuite de pratiquer le clignement alternatif, un œil après l'autre.

Le vide mental

Chaque fois que vous pouvez vous isoler quelques minutes, asseyez-vous confortablement. Placez les paumes des mains sur les yeux, sans les toucher, mais en réalisant l'obscurité. Représentez-vous un écran de couleur unie de teinte claire, et abandonnez toute pensée. S'il en survient une, chassez-la sans faire d'effort. En un mot, corps et esprit doivent être aussi décontractés que possible. Au début, on n'y parvient que pendant quelques secondes seulement, mais par la suite, cet « intervalle entre deux pensées » pourra s'allonger progressivement en s'entraînant régulièrement.

L'accommodation

Prenez un livre (ou une feuille imprimée ou manuscrite) et lisez en tenant la page le plus près possible des yeux, puis éloigner la doucement,

Les fonctions visuelles relèvent aussi de l'intervention de l'esprit.

jusqu'à bout de bras. Refaites l'exercice sans interrompre la lecture, une vingtaine de fois. Bien entendu, au début, cette page ne pourra pas être tenue trop près ou trop loin. Restez donc dans les limites de la vue en vous efforçant de les repousser très progressivement.

3. Exercices complémentaires

La mobilité des yeux

Exercez l'œil à regarder dans toutes les directions, d'abord de droite à gauche et de gauche à droite, puis de bas en haut et de haut en bas. Ensuite, regardez successivement les quatre coins d'un mur vers lequel vous restez tourné. Suivez tous les angles, dans un sens puis dans l'autre. Allez de l'angle inférieur gauche à l'angle supérieur droit, puis de l'intérieur droit au supérieur gauche. Après ces exercices qui développent les possibilités de mobilité de l'œil, on passera à la rotation de la vue qui balayera un cercle imaginaire au centre duquel on serait sensé se tenir debout (ou assis). Faites ainsi « rouler » les yeux une vingtaine de fois dans un sens et une vingtaine dans l'autre. L'entraînement aidant, ces exercices seront exécutés de plus en plus rapidement. On sera surpris de l'aisance avec laquelle on parvient à réaliser des mouvements qui demandaient un réel effort au début.

Le soleil à travers les paupières

Fermez les yeux face au soleil, et déplacez légèrement la tête, de droite à gauche et de gauche à droite, puis appliquez les paumes des mains sur les paupières, pendant quelques secondes, avant de reprendre l'exposition au soleil. Faites l'exercice 3 fois par jour

Le point noir

Regardez un point noir, puis fermez les yeux et imaginez ce point toujours visible. Si l'on insiste pour fixer le point noir, il apparaîtra au centre de la figure que l'on regarde ensuite.

L'exercice mental

Regardez rapidement un objet, puis fermez les yeux, et représentez-vous l'objet ainsi saisi au passage par le regard. Au contraire, les yeux fermés, imaginez un objet bien détaillé (par exemple, une brouette dans une allée fleurie). Ouvrez les yeux et portez rapidement le regard sur un objet différent de celui qui a été imaginé. D'autre part, essayez de lire un texte imprimé ou manuscrit en clignant des yeux, l'un après l'autre.

Le massage de la colonne vertébrale

Les réflexes rétinien sont stimulés par des pressions sur la colonne vertébrale. L'action sur



certaines vertèbres se traduit par la contraction des vaisseaux rétinien, les mêmes vaisseaux pouvant être dilatés si l'on agit sur une autre région vertébrale. Aussi doit-on considérer que le massage de la colonne vertébrale a un effet bienfaisant pour la rétine en particulier, et l'œil en général.

Pour faire ces massages, le sujet doit s'allonger, avec un coussin ou un oreiller sous l'abdomen, afin de compenser une lordose toujours possible et plus ou moins prononcée. Partir de la base de la colonne vertébrale, et masser avec la paume de la main, doucement puis fermement, en remontant jusqu'à la nuque. Pour favoriser le glissement, on peut utiliser de l'argile en poudre ou de l'huile d'olive. Faites ces massages chaque jour, pendant cinq minutes environ. En cas de glaucome, massez seulement la région lombaire.

Préservez vos yeux par l'action

Grâce aux travaux dérivés du Dr Bates il est facile pour tous de s'entraîner avec un programme de 4 exercices tout au long d'un mois, puis de changer en choisissant d'autres exercices de gymnastique des yeux⁽³⁾. Dans ce cadre, préférez toujours un même endroit confortable et silencieux. La relaxation et la méditation qui suivront ces quelques minutes journalières de gymnastique oculaire développeront des expériences physiques, émotionnelles et mentales édifiantes. C'est la raison pour laquelle « les bons yeux sont des yeux pétillants et souriants », toujours source de joie, d'amour et de sagesse comme envahis par la sensation de santé physique. Les exercices visuels sont recommandés car ils améliorent la vision en favorisant une meilleure circulation du sang. L'entraînement oculaire est donc souvent bien préférable au port des lunettes « à vie ». ■

L'entraînement oculaire est souvent bien préférable au port des lunettes « à vie ».

1- Raymond Dextreit : *Conquête et protection de la santé avec la Méthode harmoniste. Traité de médecine naturelle*. Éditions Vivre en Harmonie, 26, rue Rémy, 95430 Auvers-sur-Oise. Tél. 07 81 48 22 81.

2- *Bien voir sans lunettes* par Janet Goodrich.

3- Bates, W.H. Dr., M.D., *Better Eyesight Magazine*, Novembre 1923, Vol. VIII, n° 5.



Comment protéger vos yeux

■ par le Dr Shahid Nasim

Vos yeux sont l'un des organes les plus importants dans la vie de relation, mais ils sont fragiles. Comment peut-on en prendre soin au quotidien, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur ?

Des organes très sollicités

Les yeux captent les images et les transforment en signaux électriques, qui se dirigent par le nerf optique vers le cerveau. Ils nous aident également à gérer les signaux lumineux qui permettent à l'horloge interne de votre corps de fonctionner correctement.

Mais les yeux sont très vulnérables et il est donc essentiel de les protéger pour préserver et améliorer la vision. Toute la journée, ils sont sollicités de façon plus ou moins intense : travail sur écran, conduite d'un véhicule, éclairage artificiel, activité physique et pollution agressent la rétine et le cristallin sans que nous puissions réellement en maîtriser l'impact.

Conseils pour protéger vos yeux

Ne regardez pas la lumière. L'exposition à la lumière excessive est l'une des causes du vieillissement oculaire. Si vous devez conduire la nuit, évitez de regarder directement les phares de la voiture qui arrive en face. Regardez légèrement de côté pour éviter d'être ébloui.

Faites des pauses. Le travail devant un ordinateur pendant plusieurs heures n'abîme pas la vue mais entraîne souvent une fatigue visuelle. Pour éviter rougeurs et irritations, faites une pause toutes les 20 minutes et organisez votre espace de travail, en plaçant l'écran à 70 cm des yeux au moins. Pour la conduite automobile soyez vigilant. Le picotement des yeux, le regard fixe, la vision brouillée, la nuque raide ou la sensation d'être à l'étroit dans ses vêtements sont les signes d'une fatigue, qui rend indispensable un arrêt sous peine de multiplier par trois le risque d'accident dans les 30 minutes.

Soyez prudent. Toute activité de jardinage ou de bricolage impose de protéger sa cornée des corps étrangers en portant des lunettes transparentes. De même pour la lecture, éclairez-vous convenablement pour profiter au mieux de ce

moment de calme ou d'évasion. Enfin, ne touchez pas vos yeux sans vous être lavé les mains. Une consigne simple qui vaut pour petits et grands et limite le risque d'infections et d'irritations. Microbes et poussières pourraient provoquer des troubles oculaires tels qu'une conjonctivite ou un orgelet.

Troubles oculaires les plus fréquents

En dehors des 4 troubles de la vision (myopie, presbytie, hypermétropie, astigmatisme), examinés par **Francis Humberclaude**, il existe de nombreux problèmes oculaires qui nécessitent parfois une consultation médicale.

La rétinopathie diabétique et hypertensive.

Le diabète et l'hypertension peuvent causer des dommages secondaires aux vaisseaux sanguins de la rétine. Le maintien d'un poids de santé grâce à l'exercice et à une bonne alimentation réduit les risques de diabète et d'hypertension. Des examens de la vue périodiques sont aussi recommandés.

La cataracte. En vieillissant, la lentille de l'œil devient progressivement opaque. Bien que la cause exacte des cataractes soit inconnue, on sait qu'une mauvaise alimentation, une exposition excessive aux rayons UV et le tabagisme augmentent ce risque.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Cette maladie peut conduire à une perte de la vision centrale à mesure que vous vieillissez. La DMLA est une détérioration progressive de la macula (centre de la rétine) qui se produit avec l'âge et serait augmentée par le tabagisme, l'exposition aux rayons UV, une mauvaise alimentation et le manque d'exercice.

L'ophtalmoplastie thyroïdienne. Ce problème appelé aussi maladie de Graves, est une maladie auto-immune caractérisée par l'augmentation du volume du tissu conjonctif gras et par l'hypertrophie des muscles autour de l'œil. Le

Toute la journée, nos yeux sont sollicités de façon plus ou moins intense.

tabagisme est un important facteur de risque. Des examens de la vue complets et périodiques permettent de surveiller les changements qui peuvent mettre votre vision en danger.

La sécheresse de l'œil. L'œil sec est un problème qui affecte le film lacrymal et découle d'une carence en larmes ou d'une évaporation excessive. Ce manque d'humidité entraîne des dommages sur la surface oculaire et pourrait être occasionné par la prise de certains médicaments (tel que le Surmontil).

La conjonctivite. Si vous souffrez de démangeaisons oculaires ou que vos yeux sont vaseux, irrités, roses ou rouges, vous souffrez sans doute de conjonctivite, une maladie courante assez facile à gérer et à traiter.

Le glaucome. C'est un groupe de maladies associées à la pression intraoculaire qui peuvent causer des dommages progressifs au nerf optique. Son dépistage peut être difficile, car il varie en gravité. Les symptômes sont : halos colorés autour des sources lumineuses, impression de brumes ou de brouillards visuels, douleurs oculaires et maux de tête parfois accompagnés de vomissements. Cette hypertension permanente excessive dans les yeux entraîne une dureté du globe oculaire et peut occasionner la cécité si l'état n'est pas corrigé.

La cause du glaucome pourrait provenir d'une hyper-toxémie causée par l'abus des boissons (alcoolisées, fermentées, thé, café) et d'aliments acidifiants (sel, sucre, farine, protéines). La sédentarité et les chocs émotionnels augmentent le risque de glaucome, qui affecte souvent les hypertendus, les diabétiques et les hyperthyroïdiens.

Taches toxiques dans les yeux. Il s'agit de points flottants, de « mouches volantes », qui gênent le parcours des rayons lumineux à l'intérieur de l'œil. Ces points flottants sont constitués par des particules de tissus opaques dans l'humeur vitrée et de déchets du métabolisme rétinien qui n'ont pas été éliminés à cause de la mauvaise santé, de l'insuffisante circulation du sang et de l'énergie.

Conseils pour la santé des yeux

Pour préserver votre vue, consommez des produits riches en vitamine A, présente notamment dans le jaune d'œuf, le foie de veau, le beurre, la carotte, la tomate, le potiron et le poisson. Les antioxydants sont à mettre en première ligne. Ce sont eux qui assurent la protection contre les radicaux libres qui agressent les yeux. Signalez qu'une prise quotidienne d'antioxydants à dose forte améliore souvent les sécheresses ocu-



lares rebelles ainsi que le DMLA. La lutéine et la zéaxanthine, pigments colorés de la macula, partie centrale de la rétine, appartiennent à la famille des caroténoïdes dans laquelle on trouve les fruits et légumes jaunes, orange, l'acide gras oméga 3.

Certaines plantes sont particulièrement riches en ces substances notamment la **myrtille** sous toutes ses formes (jus, fruits, compotes, poudre de plantes), mais aussi la carotte, la tomate (en coulis) et les pépins de raisin... La liste des nutriments intéressants pour la vision est longue, il serait possible d'y ajouter : le silicium organique, le germanium organique et les vitamines.

Enfin, la suppression de l'alcool et la lutte contre le surpoids ont démontré leur efficacité notamment sur la DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge). Dès que possible, cessez de fumer, car le tabagisme est aussi pointé du doigt comme un facteur de risque de cataractes et de dégénérescence maculaire.

Une protection efficace

En vivant sainement et en passant régulièrement des examens de la vue, vous favorisez une réelle protection très efficace. Les ophtalmologistes recommandent un examen tous les 10 ans (chez les 18-40 ans), tous les cinq ans (entre 41 et 55 ans), tous les trois ans (pour les 56-65 ans) et tous les deux ans pour les 65 ans et plus. Si vous souffrez de diabète ou si vous avez des antécédents familiaux de glaucome ou de cataracte, augmentez la fréquence de vos visites pour trouver des solutions adaptées. ■

Pour préserver votre vue, consommez des produits riches en vitamine A.

Références :

- <https://olgaphone.com/blog/maladie-oeil/guide-maladie-des-yeux-00031/>
- <https://humanis.com/particulier/mutuelle-sante/conseils-protéger-yeux-limiter-troubles-oculaires/>



La lumière facteur de santé

■ Par Emilie Barrère

Les yeux sont les portes d'entrée de la lumière mais aussi les fenêtres de notre âme. Nous savons que nos yeux représentent une extension du cerveau et que, grâce à eux, c'est le cerveau qui regarde le monde. Mais la relation entre la réception de la lumière et la santé générale est moins connue.

1. Action de la lumière sur le cerveau

La vision à travers les nerfs optiques s'est adaptée aux conditions d'éclairage que nous donne la lumière du soleil. La perception de la lumière perçue (intensité, vibrations, localisation) passe directement de la rétine réceptrice au **cortex visuel**. Les cellules (bâtonnets et cônes), transmettent un message nerveux qui se propage dans les nerfs optiques et arrive **dans la partie arrière du cerveau** pour être déchiffrées et analysées au niveau du cortex occipital. Mais, ces informations arrivent également directement à l'**hypothalamus** qui agit sur l'équilibre global du corps grâce au **système nerveux autonome** (orthosympathique et parasympathique) et sur l'**hypophyse** qui dirige tout le système endocrinien⁽¹⁾. C'est ainsi que l'état général du corps est directement lié à l'intensité de la lumière environnante et tout le monde le ressent dès l'arrivée des beaux jours. Après les longs mois d'hiver, plus froids et plus obscurs, la lumière solaire plus intense, captée par les yeux, revitalise les enfants et les adultes en donnant beaucoup d'énergie et de bonne humeur. Ainsi les liens entre l'état émotionnel et la santé sont mis en évidence par la présence ou l'absence de la lumière solaire et c'est pourquoi la **luminothérapie** a été créée pour remplacer le manque de soleil en hiver.

2. Notions de luminothérapie

La luminothérapie est un traitement médical proposé pour soigner la dépression et les troubles du sommeil. Son usage thérapeutique remonte à la fin du 19^e siècle. Son effet remarquable sur le système immunitaire et les infections fut récompensé en 1903, par le prix Nobel de médecine attribué au médecin danois **Niels Finsen**. En France, la technique a été popularisée vers 1920 par **Jean Saidman**, créateur des fameux solariums tournants à Aix-les-Bains et Vallauris. Mais il a fallu attendre 1984 pour que

la luminothérapie, soit utilisée en psychiatrie, pour le traitement de la dépression saisonnière, puis des troubles du sommeil. Malheureusement, malgré des résultats évidents, ce n'est qu'en 2005, après 20 ans d'indifférence, que les collègues et les associations de psychiatres américains ont reconnu officiellement la luminothérapie comme un traitement efficace, contre la dépression saisonnière et certains troubles du sommeil.

Depuis, les recherches ont montré que la sécrétion de la **mélatonine** (l'hormone du sommeil) est dérégulée chez les personnes souffrant de dépression saisonnière. Leur taux de mélatonine, très élevé le jour, explique la fatigue qu'elles ressentent, car elles ont envie de dormir. En stimulant le matin les cellules de la rétine, on reprogramme l'**horloge biologique**, pour sécréter la sérotonine le jour et favoriser une production normale de la mélatonine la nuit, pendant le sommeil. On améliore ainsi, la synchronisation des rythmes biologiques, ce qui entraîne une meilleure vitalité et une régulation de l'appétit. Les séances consistent à exposer les yeux à une lumière d'intensité proche de la luminosité solaire, mais sans les ultra-violet (UV) nuisibles pour la peau et la cornée. L'unité d'éclairage est le lux et la dose recommandée par les spécialistes est de 10 000 lux à 45 cm de distance pendant 20 minutes le matin.

3. La lumière solaire pour développer la santé

Le soleil est notre unique source de lumière sur Terre. À condition de ne pas s'exposer directement ni trop longtemps à ses UV, il représente une source de santé, confirmée par le **Dr Brigitte Houssin** dans son livre *Soleil, mensonges et propagande*⁽²⁾. Médecin spécialisée en micronutrition et ostéopathie, Brigitte Houssin a examiné toute la littérature scientifique au sujet des effets du soleil sur le corps. Résultat, sans nier les risques d'une exposition excessive, des milliers

L'état général du corps est directement lié à l'intensité de la lumière environnante.



d'études prouvent qu'en s'exposant régulièrement au soleil aux beaux jours, on prévient et **on traite de très nombreuses maladies**. Ainsi, sur le système osseux, le soleil protège du rachitisme, mais également de l'ostéoporose, de l'arthrose et de l'arthrite. Il donne une meilleure force musculaire et diminue le risque de chute. Sur le plan métabolique, il évite le surpoids et le diabète. Au niveau cardio-vasculaire, il améliore le fonctionnement du cœur et régule la tension. Côté immunité, il accroît la résistance aux infections (grippe), aux maladies inflammatoires (articulation, intestin...) et contribue à éliminer la plupart des maladies de peau (acné, eczéma, psoriasis). Enfin, sur le psychisme, le soleil améliore l'humeur, les performances intellectuelles et fait reculer la dépression.

Le soleil pourrait représenter aussi une véritable « panacée », en permettant la production de **vitamine D**. Cette vitamine liée au soleil améliore la fertilité, favorise une meilleure détoxification par le foie et diminue le risque des maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Des études récentes indiquent qu'elle régule la thyroïde et protège des cancers (sein, poumons, prostate, colon, ovaires, pancréas et lymphomes). D'ailleurs, la vitamine D aurait non seulement un rôle préventif contre le cancer, mais elle augmenterait le taux de survie en cas de maladie déclarée. En revanche, « *le déficit de vitamine D favorise la survenue des cancers* » affirme **Brigitte Houssin**, puisque malgré les campagnes antisolaires, le nombre de mélanomes a triplé en vingt ans. « *Ce cancer de la peau en augmentation depuis 1970, atteint surtout les personnes à peau claire, aux yeux bleus, aux cheveux roux ou blonds et ayant des taches de rousseur* », indique ce médecin. Le taux de mortalité augmente bien, au fur et à mesure que l'on s'approche de l'Équateur mais seulement pour les **Anglais** émigrés en Australie, en Nouvelle-Zélande ou ausud des États-Unis, c'est le contraire pour les populations autochtones, pour lesquelles la mortalité par mélanome diminue en s'approchant de l'Équateur.

4. Laissez entrer la lumière

Profitez de ces données scientifiques, pour accueillir avec joie, chaque matin, le moindre rayon de soleil. Laissez les fenêtres ouvertes pour assainir votre lieu de vie et vitaliser l'atmosphère. Dès que possible, prenez le soleil par la peau avec prudence, mais aussi par les yeux les paupières baissées. Faites des séances courtes d'une minute, puis couvrez les yeux avec vos mains pour faire l'obscurité et admirez pendant une minute, les magnifiques couleurs de l'arc en ciel, qui se succèdent du rouge le plus intense

au bleu le plus léger. Vous stimulerez ainsi votre rétine, votre créativité et vos facultés de concentration.

La qualité de la lumière, par la nature de son spectre de couleurs, a une action beaucoup plus importante qu'on ne l'imagine. Comme le propose **Jacob Libermann** auteur du livre *Lumière, médecine du futur*⁽²⁾, l'homme étant un récepteur d'énergie, la lumière est un activateur formidable chez lui. Pour améliorer l'état de ses patients (vision et psychisme) la voie du nerf optique peut être utilisée pour traduire en actes, un ordre volontaire de la conscience. Non seulement la lumière améliore la vision et la vue, mais par la même occasion elle peut résoudre et supprimer le **mal-être** des patients qui n'étaient pas venus pour cela, en leur donnant l'énergie nécessaire aux changements.

Ainsi la lumière informe notre être matériel, en pénétrant nos yeux grâce à l'appareil de la vision mais elle est aussi combinée aux programmes de création de notre intelligence. Le champ de cohérence de notre vision fait que notre œil qui capte les images sur les couches de cellules réceptrices de la rétine, se déforment à la lumière pour recréer spontanément sa configuration initiale. Cette protéine forme un enroulement tubulaire en forme de **vortex**. À l'intérieur de ces éléments, se trouve le fragment de 11-cis-rétinol récepteur de photons. Ces structures spiralées seraient, d'après **Roger Durand**, des générateurs de vitalité⁽⁴⁾.

5. Une source de vitalité

La lumière solaire circule en chacun de nous, pour entretenir la source première de l'énergie et l'existence d'une vie psychique créative. Or, les yeux sont un moyen d'information pour amener chaque être humain à prendre conscience des merveilles de la Nature. Car les yeux sont les organes qui captent la lumière, l'énergie libre et la vitalité. ■

La qualité de la lumière, par la nature de son spectre de couleurs, a une action beaucoup plus importante qu'on ne l'imagine.

1- *Le temps, les cycles et les rythmes*, Miguel Gaudferneau

2- Brigitte Houssin : *Soleil, mensonges et propagande*, éditions Thierry Souccar, 2010.

3- *Lumière, Médecine du futur*, Jacob Libermann- Philippe Tellier

4- Article *La lumière, l'œil, la vision et l'évolution* de Roger Durand dans la revue *Le Son Bleu* n° 28 décembre 2015.



Protégeons nos yeux

■ Par Dominique Pétreault

Nos yeux sont merveilleusement adaptés à la lumière du jour tout comme au clair de lune, mais beaucoup moins à l'éclairage artificiel et aux nombreux écrans auxquels nos yeux sont soumis trop longtemps. Certaines précautions s'avèrent donc nécessaires au bon entretien de ce précieux organe que la nature a mis à notre disposition.

Nous devons nous protéger efficacement des différentes agressions lumineuses.

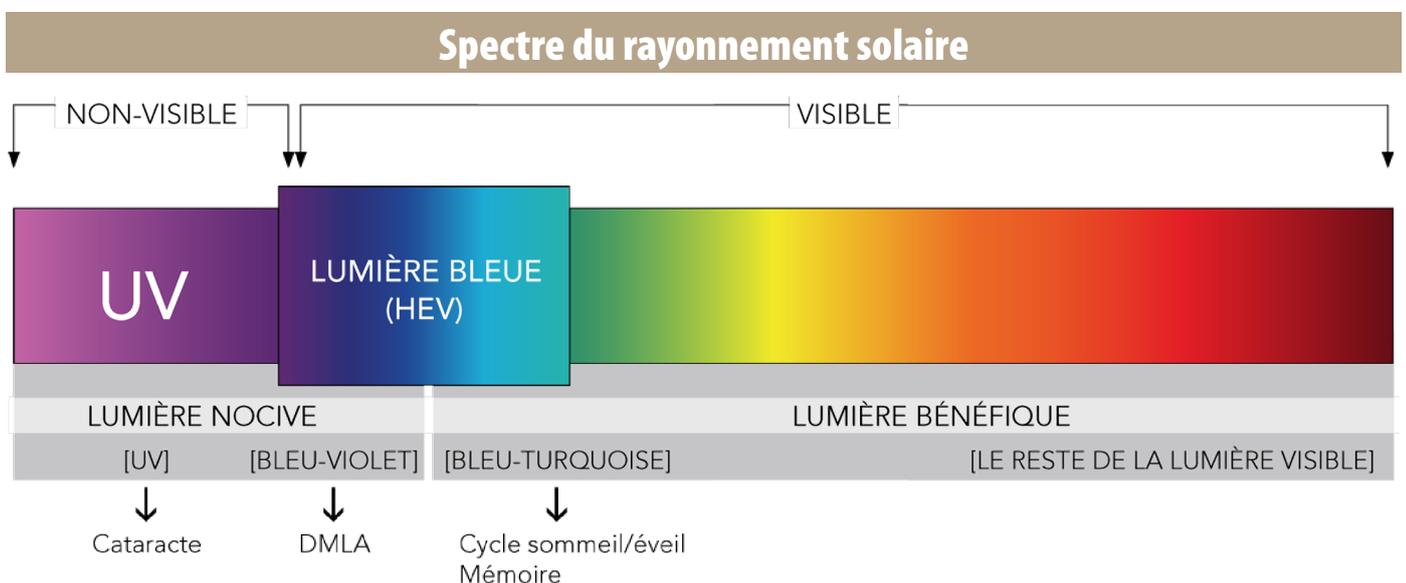
Des choix de vie de bon sens

Comme pour nos autres organes, **nous sommes responsables** de leur maintien en bon état et nous devons donc assurer un entretien quotidien. D'abord en appliquant des règles d'hygiène de vie rationnelle, avec une alimentation et une hydratation adaptées, conformes aux conseils de la Bio-Electronique Vincent. Nous devons également pratiquer régulièrement une **gymnastique oculaire**, comme celle proposée par André Passebecq⁽¹⁾ et nous protéger efficacement des différentes agressions lumineuses grâce à un équipement (filtres), et un comportement approprié. La lumière solaire pourtant indispensable et bénéfique, contient aussi des rayons nocifs et dangereux dont il faut se protéger (voir le spectre du rayonnement solaire). Les grands ennemis de nos yeux sont, en effet, la **lumière bleu-violet** (autour de 430 nm) et les **rayons ultra-violets** (100-400 nm).

La lumière bleue

Dans une étude menée par le **Dr Serge Picaud**, de l'institut de la vision à Paris, sur des cellules de l'épithélium pigmentaire rétinien de porc, il a été constaté que la dégénérescence des cellules rétinienne intervient surtout pour des longueurs d'onde entre 415 et 455 nm (bleu-violet)⁽²⁾. « **Ce phénomène est amplifié dans les LED car elles n'émettent pas autour de 480 nm, un bleu plus turquoise qui contrôle la contraction de la pupille : les cellules rétiniennes en sont d'autant plus exposées** ».

Ces données doivent nous amener à réfléchir sur l'usage de l'éclairage à LED et aussi des écrans avec lesquels nous vivons en permanence. Aussi, la lumière bleue-turquoise, gracieusement fournie par le soleil, est bénéfique pour notre santé (contraction pupillaire, régulation de notre horloge biologique).





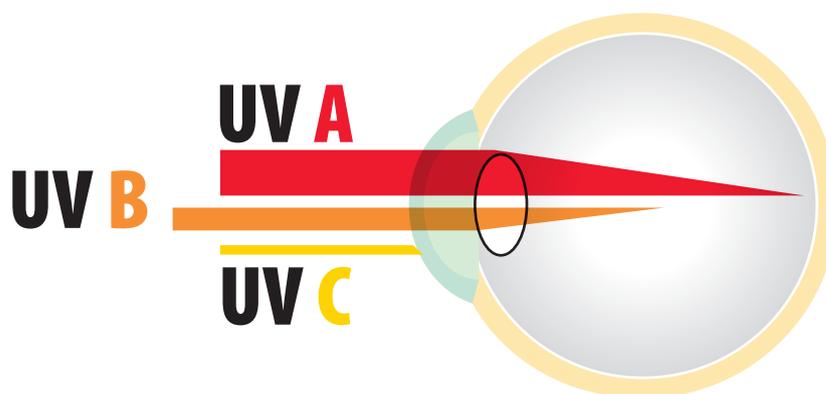
Les rayons ultra-violet (3)

Parmi les rayons ultra-violet, on distingue 3 types de rayons. Les **UV A**, de 400 à 315 nm, sont les plus dangereux pour les yeux, puisqu'ils atteignent le cristallin chez l'adulte et peuvent aller jusqu'à la rétine chez les enfants. Viennent ensuite les **UV B** de 315 à 280nm, sont absorbés par le cristallin chez l'adulte. Enfin, les **UV C** de 280 à 100nm, ne parviennent pas sur terre, car ils sont quasi-totalement arrêtés par l'ozone de l'atmosphère.

Les méfaits des UV, à peine perceptibles, ne se déclarent pas immédiatement. « Il est donc important d'apprendre à reconnaître les premiers signes d'une surexposition oculaire aux rayons du soleil. Les symptômes se caractérisent par des larmoiements abondants, une sensibilité à la lumière et d'importantes rougeurs pouvant conduire à une infection. » (3)

Il nous faut, pour préserver nos yeux, éviter de nous exposer entre **11 et 16 heures**, période pendant laquelle le niveau des UV est le plus élevé, se protéger le visage lorsque l'on s'expose au soleil, chapeau à large bord et bonnes lunettes de soleil protégeant bien le devant et le côté des yeux des UVA et UVB. Soyons prudents cependant lors de l'achat de telles lunettes. Plus un verre est foncé, plus il diminue la quantité de lumière pénétrant dans l'œil. C'est donc l'éblouissement, qui est là limité mais cela ne garantit en rien la protection des rayons nocifs (4).

La garantie certifiée de la présence d'un filtre 100% UV est donc essentielle. « UV 400 » indique que le filtre UV filtre jusqu'à 400 nm, c'est un filtre supérieur. L'indice de protection « E-SPF 50 » signifiant « Eye-Sun Protection Factor 50 » certifie le degré de protection anti-UV qui est probablement la meilleure référence actuelle. Les enfants et les seniors, plus vulnérables face au soleil, ont besoin du meilleur indice de protection.



Information importante : Les écrans plats des télévisions, les tablettes, les ordinateurs et les téléphones portables émettent souvent une lumière bleue préjudiciable à la vision. Il est donc recommandé de mettre des lunettes avec des verres teintés en jaune pour atténuer cette nuisance.

Bien voir toute la vie

Une bonne protection de nos yeux grâce à des filtres appropriés associée à la pratique assidue de la gymnastique oculaire comme celle que nous propose **André Passebecq** garantit un excellent entretien de nos yeux, une amélioration progressive de notre vision, et nous aide à rester pleinement conscient du bonheur que nous avons à voir de mieux en mieux, et ce, tout au long de notre vie. ■

1- Hors-Série n° 11 de Sources Vitales.

2- Cette toxicité s'explique par l'accumulation d'un composé de la lipofuscine, le A2E, qui absorbe la lumière bleue et génère des radicaux libres. <http://www.bleuenlumiere.com/#quest-ce-que-la-lumiere-bleue>

3- http://www.doctissimo.fr/html/sante/bien_voir/sa_5109_uv_lesions.htm

4- Des normes européennes définissent 5 classes de verres teintés : 0 étant le plus clair et 4 le plus foncé.



Expressions et symbolisme des yeux

■ Par Emilie Barrère

Les études des expressions verbales et du symbolisme des yeux sont intéressantes, pour confirmer l'importance de ces organes sensoriels qui entrent dans les champs de cohérence de la nature dont est issu le génie de l'intelligence humaine.

1. Expressions avec les yeux

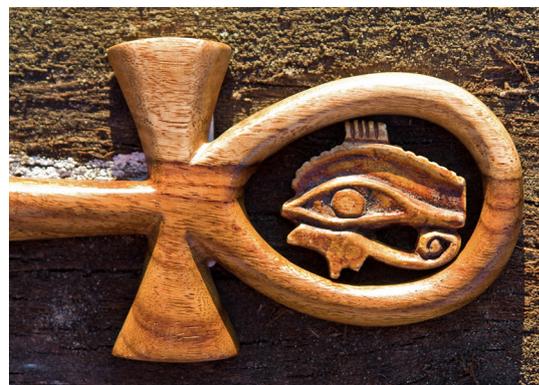
Les yeux jouent un grand rôle dans la vie personnelle et dans la vie de relation. Cette importance, sa retrouve dans les très nombreuses expressions populaire sur les yeux. Il est courant de les entendre dire, souvent pour enjoliver le langage et le rendre plus imagé. Parmi les expressions répertoriées dans les encyclopédies, nous proposons de citer quelques exemples.

« *Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit* », permet de qualifier son mauvais sommeil, ou bien : « *Tu te mets le doigt dans l'œil* », peut signaler une erreur à un ami. À un enfant qui a trop mangé, les parents pourront dire par exemple : « *Tu as les yeux plus gros que le ventre* » et s'il n'est pas sage, ils peuvent : « *Faire les gros yeux* », en le regardant avec sévérité. D'un homme très courageux on peut dire : « *Il n'a pas froid aux yeux* », mais, si on est très fatigué et encore mal éveillé, certains disent : « *Je n'ai pas les yeux en face des trous* ». Les amoureux qui se regardent avec tendresse peuvent : « *Se regarder les yeux dans les yeux* ». Mais comme l'absence est souvent fatale à l'amour, une expression propose : « *Loin des yeux, loin du cœur* », pour rendre compte de la fragilité des sentiments. Quand on est en toute confiance dans une transaction, on peut dire : « *J'ai signé les yeux fermés* ». Mais pour exprimer un prix très élevé, certains peuvent s'écrier : « *Cela coûte les yeux de la tête* ». Pour qualifier une personne très observatrice ou parfois trop curieuse, il n'est pas rare d'entendre dire : « *Il n'a pas les yeux dans sa poche* ». Quand on possède un objet auquel on tient beaucoup, on peut dire : « *J'y tiens comme à la prune de mes yeux* ». De même, quand on regarde quelqu'un avec surprise ou étonnement, « *On regarde avec les yeux ronds* », mais on peut également exprimer sa désapprobation à quelqu'un qui refuse de comprendre : « *Il n'est pire aveugle que celui qui ne veut pas voir* ».

L'œil organe principal de la vision est, par extension, celui de la perception intellectuelle.

2. L'œil dans l'histoire

L'œil organe principal de la vision est, par extension, celui de la perception intellectuelle. Il est en relation symbolique étroite avec la lumière, le soleil et l'Esprit. Dans l'Antiquité égyptienne, l'œil remplissait une fonction cosmique, en étant le symbole du Dieu Solaire, qui rétablit, chaque jour l'ordre primordial. Dans la Bible, l'œil apparaît comme un symbole de la connaissance, de la vigilance et de la protection de Dieu. Ainsi, l'œil inclus dans un triangle, évoque Dieu le Père dans la trinité. Dans les centres initiatiques, l'initié qui possédait le « savoir sacré » obtenu par ses capacités de voyance, était appelé le « grand voyant ». L'œil est bien le miroir de l'âme, mais il peut aussi être un œil magique pour calmer les peurs et les angoisses. Les amulettes contenant un œil sont destinées à lutter contre le « mauvais œil ». Elles existent dans toutes les civilisations ⁽¹⁾.



3. L'œil dans les sciences exactes

Dans le cercle des physiciens, l'œil est essentiel pour exprimer le résultat des mesures en vue d'un usage scientifique pratique. Les sept unités de base du Système international sont des uni-

Les 7 unités de base du système international

Mesures	Unité	Symbole	Définition
Longueur	mètre	m	Le mètre est la longueur du trajet parcouru dans le vide par la lumière pendant une durée de 1/299 792 458 de seconde.
Masse	kilogramme	kg	Le kilogramme est égal à la masse du prototype international du kilogramme.
Durée	seconde	s	La seconde est la durée de 9 192 631 770 périodes de la radiation correspondant à la transition entre les deux niveaux hyperfins de l'état fondamental de l'atome de césium 133.
Électricité	ampère	A	L'ampère est l' intensité d'un courant électrique constant qui, maintenu dans deux conducteurs parallèles, rectilignes, de longueur infinie, de section circulaire négligeable et placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre dans le vide, produirait entre ces conducteurs une force de $2 \cdot 10^{-7}$ newton par mètre de longueur.
Température	kelvin	K	Le kelvin, unité de température thermodynamique, est la fraction 1/273,16 de la température thermodynamique du point triple de l'eau.
Matière	mole	mol	La mole est la quantité de matière d'un système contenant autant d'entités élémentaires qu'il y a d'atomes dans 0,012 kilogramme de carbone 12.
Lumière	candela	cd	La candela est l' intensité lumineuse , dans une direction donnée, d'une source qui émet un rayonnement monochromatique de fréquence 540.1012 hertz et dont l'intensité énergétique dans cette direction est 1/683 watt par stéradian.

tés de mesures indépendantes. Ces unités fondamentales ont toutes un symbole pour les désigner dans le domaine mathématique et pratique de la vie courante (voir le tableau). On peut ainsi mesurer la longueur (avec par exemple un pied à coulisse), la masse (avec une balance), la durée (avec un chronomètre), la température (avec un thermomètre), l'intensité électrique (avec un ampèremètre), la quantité de matière (plusieurs appareils) et la lumière (avec l'œil).

Parmi ces sept unités, une seule fait une référence explicite à un observateur humain, les six autres ne concernent que le monde purement physique. La **candela** (symbole cd, du mot latin qui signifie « chandelle ») est l'unité de lumière qui sert à mesurer l'intensité lumineuse perçue par l'œil humain.

L'approche scientifique fait toujours appel à une combinaison entre le quantifiable (vivant ou non vivant) et son existence dans un système encore plus vaste⁽²⁾.

4. L'œil : champ de cohérence de la nature

Comme puissance émettrice capable d'organisation et soutenant tous les schémas de la nature, l'œil est aussi le symbole actif de la transmutation par le feu. Ce fondement constitue la structure ordonnée de l'univers et le meilleur exemple est la transformation du charbon par le feu, passant ainsi d'un état charbonneux au rayonnement de la chaleur et de la lumière. Les processus du règne minéral sont essentiellement évolutifs et géométriques, avec le point de sa plus basse concrétion, par exemple dans le



charbon et la beauté exceptionnelle accumulée dans la pureté et les prismes d'une pierre précieuse comme le diamant.

Beaucoup de chercheurs ont aussi pu bénéficier de l'amélioration rapide des performances de l'informatique. Celle-ci a permis de recréer toute notre perception de l'espace provenant de l'analyse des trajectoires des rayons lumineux, qui épousent naturellement la forme incurvée de l'espace à 3 dimensions⁽³⁾. Cependant la science ne peut pas parler de création au sens métaphysique, en revanche elle peut parler pleinement d'une évolution dynamique. L'œil est à la virtualité de l'espace-temps, ce que la paupière est à la conservation de ce que retient l'œil, c'est-à-dire l'harmonieuse beauté de l'univers⁽⁴⁾.

L'essence de l'esprit

La lumière avec les expériences qui permettent d'en reconnaître la réalité supérieure, donne toutes les « notes » de sa manifestation depuis l'atome minéral jusqu'à la communauté humaine. Les yeux sont donc l'essence de l'esprit de notre vie présente. Nous espérons que vous apprécierez, l'éventail des qualités humaines qui accompagnent le symbolisme des yeux et l'amour de la vie. ■

L'œil est aussi le symbole actif de la transmutation par le feu.

1- Nadia Julien, *Dictionnaire des symboles*, Ed. Marabout, p. 251.

2- *L'eau et la physique quantique - Vers une révolution en médecine*, Pr Marc Henry, Ed. Dangles p. 173

3- *Illuminations cosmos et esthétique* Jean-Pierre Luminet, Ed. Odile Jacob p.99

4- Symbolisme du corps « *Les incontournables* », Marie Deldos, Ed. Trajectoires



L'extrait de pépins de pamplemousse L'antibiotique naturel

■ Par Gabriel Buffet

Depuis une quinzaine d'années, on considère à juste titre l'extrait de pépins de pamplemousse (EPP) comme l'un des meilleurs antibiotiques naturels, grâce à sa richesse en flavonoïdes. Malheureusement, cette médication merveilleuse a rapidement attiré des escrocs peu scrupuleux. Examinons comment choisir le meilleur produit.

Historique de la recherche

L'histoire de cette substance bactéricide puissante provient de l'étude du Docteur Jacob Harich, physicien-immunologue serbe immigré aux États-Unis. En effet, en 1980, il a constaté que ces pépins ne pourrissaient pas sur le compost de son jardin. Dans les années 90, des études menées par l'Institut Pasteur ont confirmé les propriétés bactéricides du pépin de pamplemousse. L'action de l'EPP s'étend à 800 souches de bactéries et de virus, aux parasites unicellulaires et aux souches de champignons⁽¹⁾.

L'EPP est plus efficace que les antibiotiques chimiques, car il désorganise la membrane cytoplasmique et mitochondriale des micro-organismes. Toutes les bactéries nocives de l'intestin sont inhibées sans avoir d'effet sur les indispensables bifidus et en ne diminuant que très faiblement les lacto-bactéries. La flore intestinale s'améliore ainsi globalement.

Pour la fabrication, on utilise normalement les pépins du gros pamplemousse (*Citrus paradisi*). Certains fabricants se servent aussi du *Citrus grandis*, plus petit, ou encore du plus courant *Citrus maxima*. Le procédé consiste à sécher et réduire les pépins en poudre qui est dissoute ensuite dans de l'eau distillée. Par une nouvelle opération de séchage, on obtient une poudre concentrée qui est ensuite mélangée à un solvant de type glycérine ou alcool et à de l'eau. Tout cela est chauffé à haute pression et refroidi, filtré et traité aux UV.

Dans la réalité, le procédé de fabrication de l'EPP tel qu'on le connaît reste un peu mystérieux car dans l'hexagone les vrais fabricants sont rares. La matière première importée sous forme liquide pour les distributeurs français provient d'Amérique, de Chine et d'Allemagne (plus tra-



© Gabriel Buffet

çable). La qualité de l'extrait est donc difficile à vérifier. La norme de fabrication pour obtenir un produit suffisamment liquide est d'utiliser 20% en moyenne d'extrait de pépins pour obtenir un EPP filtré à 400 mg de bioflavonoïdes pour 100 ml de produit.

L'action antibiotique dépend uniquement des bioflavonoïdes et des composés phénoliques qui sont des puissants antioxydants. Pour ne pas se tromper, il est préférable d'acheter l'EPP dans les magasins Bio, puis de s'assurer qu'il s'agit bien de pépins *Citrus paradisi* et que l'EPP est obtenu sans solvants chimiques, sans alcool et de préférence réalisé avec de la glycérine végétale (sans ajout de l'écorce, de la pulpe ou de vitamine C). Il faut aussi préférer la formule liquide et rejeter les additifs et les ventes sur internet (peu fiables).

Il existe des produits qui répondent à la bonne norme de fabrication, notamment le laboratoire français **Dioter**. Ses pépins venus d'Asie sont mis en macération dans de l'eau chargée de glycérine végétale avec 20 g de pépins pour 100 ml. Le produit huileux obtenu contient 400 mg de bioflavonoïdes avec l'ensemble des principes actifs et non actifs. Ainsi, l'efficacité est optimum. Après une dernière filtration, l'EPP reçoit simplement un conservateur.

L'EPP est plus efficace que les antibiotiques chimiques.

Mesures BEV

PRODUITS	pH	rH ₂	rô	E (mV)	W (µW)	Résidus secs (mg/l)
EPP Château Vent d'Autan	4,60	18,90	355	287	231	1500
EPP Citro-Plus 800 mg/l (Allemagne)	3,60	16	37000	260	1,83	19
EPP Citruvial Bio 1000 mg/l	3	16	7644	295	11,43	94
EPP Citronat Bio 400 mg/100 ml	3	15	30700	266	2,30	23,50
EPP Solaray 100 mg/30 ml (Amérique)	5	14	5930	118	2,35	121
EPP Originel Dioter (France)	5,50	21	68000	296	1,28	11
EPP Diataroma (depuis 1927) 1200 mg de bioflavonoïdes	3,70	13,5	22500	180	1,44	32

Un autre laboratoire français, le **Château Vent d'Autan**, situé dans le Lot, élabore un EPP certifié AB Demeter, à partir de pamplemousses issus des cultures en Sicile et en Israël. Ce laboratoire utilise la méthode d'extraction de pépins par transfert moléculaire sur support aqueux. Sans solvant, sans alcool, et sans conservateur, cet EPP est hautement concentré (82%). Son utilisation s'applique à tous les usages humains et agricoles.

Utilisation thérapeutique

L'huile de pépins de pamplemousse, comparée aux antibiotiques et antimycotiques, est d'effet équivalent et même supérieur, selon des recherches internationales en test comparatifs. L'EPP n'affaiblit pas le système immunitaire, au contraire il le soutient et offre une action rapide aussi bien en prévention qu'en traitement. L'utilisation doit toujours se faire sous forme de dilution et loin des yeux. L'EPP lutte et guérit les pathologies les plus variées, du système digestif (ulcère de l'estomac, candidoses et mycoses), de la sphère ORL (grippe, bronchite, rhume), et des infections urinaires (cystite). Enfin, il combat la fatigue chronique due à l'affaiblissement du système immunitaire.

En soins externes, il est efficace contre l'acné, les dermatites, le psoriasis, les légères coupures, les brûlures, les piqûres d'insecte, les verrues et les mycoses. Au niveau de la chevelure, son action traite les démangeaisons du cuir chevelu, les poux et les pellicules. Pour les pieds, il agit contre les verrues plantaires, l'eczéma et les infections à champignons. Les organes génitaux bénéficient aussi de son pouvoir guérisseur (vaginite, infections vaginales, parasites). Pour la bouche, il neutralise l'herpès, le muguet, les aphtes et la gingivite.

Le doute sur son efficacité s'est installé, car des personnes ont utilisé l'EPP ayant des propriétés inactives et même dangereuses. Ces étiquettes

indiquaient des compositions bizarres (pépins, écorces, pulpe) et des chercheurs suisses, japonais et allemands ont trouvé la présence d'antibiotiques et de conservateurs industriels (chlorure de benzéthonium, du méthyl paraben, du triclosan ou du chlorure de benzalkonium). Heureusement, les marques dont les produits étaient contaminés ont été retirées du marché. L'EPP est utilisé en culture biologique, contre les pucerons et les moisissures, et dans l'élevage pour les soins aux animaux.

Mesures bioélectronique

La bioélectronique de Vincent permet de savoir, à l'aide des mesures, les qualités plus ou moins bonnes de ces solutions. Dans ma recherche, j'ai sélectionné sept marques d'EPP dont je vous propose les résultats, pour comparer leurs mesures bioélectroniques. Tous ces EPP se concentrent dans le cadran n° 1 du bioélectronigramme Vincent (milieu acide et réducteur) donc favorable à la santé. Leur potentiel acido-basique (pH) est acide (entre 3 et 5.5) donc chargé en protons. Le facteur d'oxydo-réduction (rH₂) de 13,50 à 21, signale un milieu réducteur chargé en électrons. La résistivité varie en fonction de la composition contenue dans la solution et cela nous indique la charge minérale dont l'organisme pourra bénéficier pour son bon fonctionnement et son éventuelle réparation.

Un allié pour votre santé

L'extrait de pépin de pamplemousse est un excellent produit, mais pour bien choisir, la référence AB de l'agriculture biologique doit être complétée par des mesures bioélectroniques. On obtient ainsi confirmation de la meilleure efficacité possible, car je considère que la bioélectronique Vincent est le principal vecteur du maintien de la santé. En définitive, l'EPP utilisé sous forme de cure et sans dépasser la dose prescrite, sera un puissant allié pour entretenir votre santé. ■



L'EPP soutient le système immunitaire et offre une action rapide aussi bien en prévention qu'en traitement.

1 - Shalila Sharamon et Bodo J. Baginski, *Secrets et merveilles du pamplemousse*, éditions Médicis, 2003 et aussi le livre d'Allan Sachs : *L'extrait de pépin de pamplemousse* (voir page 33)



Lettre ouverte à mes petits-enfants n°8

■ Par Alain de Luzan



Nous avons passé en revue les notions d'âme, d'esprit, de réincarnation, nous nous sommes intéressés à la Terre en nous demandant si elle est vivante et consciente. Enfin, nous avons tenté une définition de Dieu. Deux questions cruciales demeurent : Que faire de notre vie ? Comment trouver sa place ?

Comment effectuer notre choix de vie ?

« Le propre des grands cœurs est de découvrir le principal besoin des temps où ils vivent et de s'y consacrer. » disait **Henri-Dominique Lacordaire** (1802-1861). Alors, essayons de comprendre les besoins de notre temps.

Les manifestations des gilets jaunes qui ont débuté fin 2018 sont-elles une réplique de mai 68, un demi-siècle plus tard ? En partie. Mais la fracture sociale n'est pas propre à la France. Elle concerne la planète entière. Les huit hommes les plus riches du monde détiennent autant de richesse que les 3,6 milliards les plus pauvres : six américains, un mexicain et un espagnol. À lui tout seul, **Bill Gates** possède 75 milliards de dollars (source : *OGM OXFOM* et *FORBES*) et les écarts se creusent.

De nombreux dirigeants politiques français vivent hors sol. *L'ENarchie* semble déconnectée des réalités de terrain et tente d'imposer ses visées mondialistes à une population qui a du mal à boucler ses fins de mois. Les demandeurs d'emploi, les petits agriculteurs traditionnels, les retraités, les femmes seules et ceux qui habitent en dehors des métropoles régionales se sentent abandonnés depuis des décennies. La fracture sociale, dont **Jacques Chirac** avait fait l'un des principaux thèmes de campagne pour l'élection présidentielle de 1995, est devenue un gouffre. L'écart entre les revenus des « nantis de la République » et ceux des « couches sociales populaires » est devenu insupportable. Les indices du coût de la vie sont trafiqués pour éviter d'avoir à indexer les salaires des fonctionnaires, le montant des retraites et les indemnités chômage.

La fracture sociale concerne la planète entière.



QUELLE SOLIDARITÉ...

De nombreux français n'arrivent plus à vivre de leur travail. Si **Victor Hugo** revenait, il aurait de quoi écrire sur les squats et les nouveaux misérables.

Les métamorphoses du monde s'accélèrent !

Pour moi qui suis né au début des années 50, voici les évolutions que j'ai pu observer :

À la fin des deux guerres mondiales, les signataires des accords de Yalta se sont partagés le monde occidental, à l'avantage de **Joseph Staline**. Il s'en est suivi une guerre froide entre 1947 et 1997.

L'affrontement idéologique et stratégique entre les États-Unis et le bloc communiste de l'Union Soviétique s'est soldé par la diffusion des produits et des images du modèle américain. La consommation de masse et l'« *American Way of Life* » gagnèrent une présence mondiale.

Coca-cola, Pepsi, les Corn Flakes Kellogg's, le Ketchup Heinz, les fast-foods McDonald's, les rasoirs Gillette, les chewing-gums, les jeans Levi's, les baskets Nike, le triomphe du cinéma hollywoodien (westerns, films de guerre, comédies musicales, peplums, films glamour, science-fiction, *cartoons* de Walt Disney) associés à l'arrivée du CinemaScope permettent d'exporter à l'étranger le modèle de l'*American way of life*. Charlie Chaplin, Laurel et Hardy, Marlon Brando, James Dean, Charles Bronson, Steeve McQueen, John Wayne, Marilyn Monroe, Jayne Mansfield puis Arnold Schwarzenegger ou Clint Eastwood obtiennent une notoriété mondiale.

Bill Halley, Elvis Presley, le *Rock and Roll*, le Jazz, les cigarettes américaines des G.I. (General In-

fantry) et leurs lunettes de soleil Ray Ban envahissent les écrans. Les cuisines modernes avec leur équipement électroménager tels le lave-linge Laden (Whirlpool), l'aspirateur Hoover et le « Frigidaire » (General Motors) se posent en libérateurs de la femme.

Malgré la mort accidentelle de James Dean au volant de sa Porsche, les voitures américaines (Cadillac, Jeep Willys, Ford Mustang, Chevrolet...) sont un signe extérieur de prospérité. Le *made in USA* véhicule l'*American Dream* dans les chaumières.

La publicité américaine déferle sur le monde avec pour objet de s'opposer à la propagation de l'idéologie communiste. Avec succès. Le mur de Berlin construit en 1961 pour séparer la République Démocratique Allemande sous le joug de Moscou et la République Fédérale Allemande s'effondre en 1989.

Le 25 décembre 1991, **Mikhaïl Gorbatchev** jette l'éponge. Il annonce à la télévision sa démission du poste de président de l'URSS, entraînant la disparition du bloc soviétique.

Les États-Unis avaient connu la Grande Dépression issue du Krash d'octobre 1929. Le modèle américain s'était construit sur ces ruines en conjuguant le fordisme (organisation du travail + compromis salaires/productivité) et les théories de Keynes (relance de l'économie par la demande, à grand renfort de publicité).

En 1965, Zorro le justicier masqué vêtu de noir qui combat l'injustice dans la ville de Los Angeles crève l'écran noir et blanc de notre seule et unique chaîne de télévision. L'insouciance des enfants du Baby boom s'exprime dans les *night clubs*.

La consommation de masse et l'« *American Way of Life* » gagnèrent une présence mondiale.



...ENTRE LES HOMMES ?

La Chine connaît depuis vingt ans une transformation économique et sociale sans précédent.

L'émancipation des femmes bouleverse nos sociétés

Le poète **Louis Aragon** (1897-1982) déclare : « *La femme est l'avenir de l'homme* ».

Le 21 avril 1944, **Charles de Gaulle** donne le droit de votes aux femmes : « *Les femmes sont électrices et éligibles dans les mêmes conditions que l'homme* ». En 1958 il se fait élire au suffrage universel et instaure une nouvelle constitution qui met un terme à la valse ministérielle de la quatrième république. La femme prend son autonomie. L'électroménager, la pillule contraceptive et le travail des femmes bouleversent nos sociétés.

Un tsunami libertaire s'empare du monde

De 1945 à 1980, une grande vague de décolonisation refoule les puissances occidentales : la Grande-Bretagne perd l'Inde en 1947, le Sierra Leone et la Tanzanie en 1961, l'Ouganda en 1962, le Kenya en 1963 puis l'Afrique australe britannique en 1968. La France qui avait quitté l'Indochine en 1954 après 100 ans de présence, perd le Cameroun, le Togo, le Sénégal et le Soudan français (aujourd'hui le Mali), Madagascar en 1960 et l'Algérie en 1962 à la suite de huit années de guerre. En 1968, la Belgique perd le Rwanda et le Burundi. La petite Guinée équatoriale quitte l'Espagne en 1968. Le Portugal perd la Guinée-Bissau en 1973, le Mozambique, le Cap-Vert et l'Angola en 1975 ainsi que Djibouti (ancien comptoir français) en 1977. L'Érythrée, colonie italienne annexée par l'Éthiopie, s'émancipe en 1993.

Chocs pétroliers et explosions nucléaires

Octobre 1973, c'est également le début du premier choc pétrolier. En 1971 les États-Unis suspendent la convertibilité du dollar en or. Ainsi, ils mettent fin aux Accords de Breton Woods. Le dollar se met à flotter. Or le pétrole est payable en dollars. De surcroît, l'Organisation des Pays Arabes Exportateurs de Pétrole (OPAEP) annonce qu'elle réduira de 5% par mois son débit de pétrole, tant que les États-Unis ne changeront pas leur politique au Moyen-Orient. Le prix du pétrole brut s'en trouve multiplié par quatre entre octobre 1973 et juin 1974 puis encore par 2,7 entre le milieu de l'année 1978 et 1981. La grande majorité des pays développés avaient connu une forte croissance économique et d'amélioration des conditions de vie entre 1946 et 1975. *A posteriori*, ces années bénies furent appelées « les Trente Glorieuses ». Les deux chocs pétroliers de 1973 puis de 1979 y mirent un terme brutal.

Le 26 avril 1986, en Ukraine, le réacteur n° 4 de la centrale nucléaire de Tchernobyl, explose. En Mars 2011, à la suite d'un tremblement de terre et d'un tsunami au Japon, les cœurs de trois réacteurs de la centrale nucléaire de Fukushima Daiichi entrent en fusion. Leur pollution nucléaire continue à faire des ravages derrière le rideau de l'actualité. En même temps les déchets nucléaires s'entassent dans l'indifférence générale. La technologie triomphante ne s'en remettra jamais.

Le rêve américain vire au cauchemar

Secoué par de graves crises, le rêve américain connaît au XXI^e siècle un réveil brutal.

L'effondrement des tours jumelles du World Trade Center à New-York, lors des attentats du 11 septembre 2001 attribués à Al-Qaida, eut un retentissement mondial. L'image de la toute puissance américaine symbolisée par la statue de la Liberté (cadeau de la France) en sort ébranlée. General Motors était le plus grand fabricant automobile au monde entre 1931 et 2005 puis en 2011. Son slogan : « *Mark of Excellence* ». Désormais, GM a vu son titre perdre 95 % de sa valeur. Les *big Three* (GM, Ford et Chrysler) sont en grande difficulté. La ville de Détroit qui les abrite tombe en faillite, passant de 1,8 millions d'habitants en 1950 à 700 000 aujourd'hui.

L'Orient s'émancipe

Le japonais Toyota est devenu le 1^{er} constructeur automobile mondial pour les performances financières devant Volkswagen et Daimler Benz.

La Chine connaît depuis vingt ans une transformation économique et sociale sans précédent. En 1979, **Deng Xiaoping**, dignitaire de l'appareil communiste, écarté par Mao Zedong sous la Révolution culturelle, sort vainqueur de la lutte de succession. Il desserre le carcan communiste, privilégie la décentralisation, et engage un vaste programme de réformes économiques. Malgré une forte répression en 1989, les transformations de la Chine sont spectaculaires. La croissance économique de la Chine avoisine 10 % par an depuis les réformes économiques de 1979.

La planète vit à crédit

Plombée par ses prêts immobiliers à des créanciers insolubles (*subprimes*), la banque new-yorkaise Lehman Brothers dont le slogan était « *Where Vision Gets Built* » est emportée le 15 septembre 2008. La chute de cette banque entraîne avec elle la bourse américaine, puis quelques semaines plus tard toutes les bourses mondiales. La planète entre dans la pire crise économique depuis les années Trente.

Le 12 septembre 2017, le niveau de la dette de l'Etat fédéral américain franchit le seuil des 20 000 milliards de dollars.

La crise que nous connaissons aujourd'hui est plus grave qu'une crise économique. C'est la chute d'un modèle : celui du consumérisme. La théorie qui considère l'augmentation de la consommation des biens comme un bénéfice s'effondre.

Désormais, c'est l'humanité toute entière qui vit à crédit. Au cours des sept premiers mois de l'année, elle consomme toutes les richesses naturelles que la planète peut produire en une année. Depuis les années 1970, ce « jour du dépassement de la Terre » survient chaque année plus tôt. Il nous faut surexploiter les écosystèmes au-delà de leurs capacités de régénération pour continuer à boire, manger, nous chauffer et nous déplacer.

Deux causes à cela :

- La population terrestre est passée de 1 milliard d'habitants en 1825 à 7,6 milliards en 2018. L'Europe représentait un quart des terriens en 1900 et à peine dix pourcent aujourd'hui.
- Les modes de vie, toujours plus gourmands en ressources, dépendent principalement des énergies fossiles (charbon, pétrole, gaz). L'Occident et les pays riches surfent sur la misère du monde. Le mode de vie américain ne fait plus autant rêver

Les sauts technologiques transforment les relations humaines

Le 21 juillet 1969 UTC, la NASA dépose Neil Armstrong sur la lune : « *un petit pas pour l'homme, mais un pas de géant pour l'humanité !* »

La même année, quatre universités américaines connectent leurs ordinateurs créant ainsi le Network Working Group qui enfantera l'Internet à partir de 1973. Le premier ordinateur personnel débarque aussi en 1973. Le *smartphone* IBM et son cousin canadien Blackberry feront leur apparition au début des années 2000. En 1974, le français Roland Moreno invente la carte à puce. Elle va révolutionner nos moyens de paiement. Les géants du Web qu'illustre l'acronyme GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon, Microsoft), les NATU (Netflix, Airbnb, Tesla, Uber) et les plateformes mobiles Android mènent le bal. Mais la Chine se réveille avec les BATX (pour Baidu, Alibaba, Tencent et Xiaomi).

Le Baby boom prone l'amour et la nature

Née juste après la Seconde Guerre mondiale, la génération du *Baby boom* a initié le mouvement hippie dans les années 1960 aux États-



Unis, notamment à partir de San Francisco. Très vite, l'« utopie hippie » se diffuse dans le reste du monde occidental. Les hippies rejettent les valeurs traditionnelles, le mode de vie de leurs parents, la société de consommation, le matérialisme, le consumérisme, le travail et la réussite professionnelle, la primauté des biens technologiques au détriment de la nature.

En réaction aux cranes rasés des soldats américains en guerre au Vietnam, ils ont les cheveux longs et y glissent des fleurs. Leur slogan : « *Faites l'amour, pas la guerre* ». Ces « Babacools » aspirent à une sorte de fraternité universelle. Leur liberté sexuelle profite de la légalisation de la pilule contraceptive tandis que l'accès à l'avortement se généralise. Il s'agit d'un rejet massif de l'*American way of life* et de son conformisme, la société de consommation et la soumission au pouvoir et aux canons de l'art.

À partir de 1968, les jeunes européens prennent également la route vers Ibiza, ou vers Amsterdam qui devint la capitale européenne des hippies, et parfois jusqu'à Katmandou.



**Désormais,
c'est l'humanité
toute entière
qui vit à crédit.**



PEACE AND LOVE



WOODSTOCK



ABE VINCENT

En août 1969, le festival musical de Woodstock rassemble plus de 500 000 hippies dans l'État de New York. En août 1970, le festival de l'île de Wight en réunit presque autant autour de Bob Dylan, Joan Baez et Joe Cocker .

Jimi Hendrix, The Who, les Rolling Stones et surtout les Beatles ont été les promoteurs de ces *Summers of Love*. *All You Need Is Love* !

Les overdoses de drogues, le nouveau fléau du SIDA et le retrait des troupes américaines du Vietnam en mars 1973 mettront un terme au mouvement Hippie.

Malgré sa courte existence, ce phénomène Hippie, qui tentait de créer une contre-société socialiste au sein même du système du monde occidental, est à l'origine de transformations radicales : l'émancipation d'une sexualité sans tabou, le pacifisme, l'éclosion de comédies musicales (*Hair*), un retour à la nature et une prise de conscience environnementale.

Leurs valeurs écologistes et égalitaires inspirées des philosophies orientales ont engendré une quête d'évolution personnelle en lien avec la spiritualité mais aussi l'écologie moderne, le retour à la Terre, une exigence de bio.

« Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas. »
(André Malraux)

Trois bougies se sont allumées dans les ténèbres du matérialisme :

- **L'Abbé Pierre** (1912-2007) fonde Emmaüs en 1949, une organisation laïque de lutte contre l'exclusion présente aujourd'hui dans 36 pays. Il lance un appel mémorable le 1er février 1954. Les locataires ne seront plus expulsés durant la période hivernale.

- L'humoriste-humaniste **Coluche** (1944 -1986) déclare : « *Les politiciens, il y en a, pour briller en société, ils mangeraient du cirage.* » Puis il crée Les Restos du Cœur en 1985.

- Le dimanche 3 février 2019, **Jorge Bergoglio** (le pape argentin François) se rend dans le plus grand émirat des Émirats arabes unis. Il célèbre une messe géante à Abou Dhabi afin de fraterniser avec l'Islam, tout en plaidant pour une étude critique du Coran.

L'individualisation de la société, la diffusion généralisée des technologies numériques, les préoccupations éthiques et écologiques vont transformer les mondes du travail. Ils seront de plus en plus hétérogènes. L'organisation et le temps du travail deviendront plus flexibles. Le lien de subordination dans l'univers professionnel s'affaiblit. Le travail y gagnera en autonomie mais l'articulation entre vie privée et vie professionnelle sera plus délicate. Elle se fera à grand renfort de Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) car le travail sera de plus en plus nomade.

Mais surtout, l'individualisme sans âme, la quête insatiable du profit, le gaspillage, l'obsolescence programmée, la pollution environnementale et le dérèglement climatique sonnent aujourd'hui le glas des valeurs matérialistes ; celles qui ont été largement promues par « *the American Dream* » et son déferlement publicitaire. On assiste à la montée du désir de lien social, de finalité artistique, de spiritualité et à un rejet de la médiocrité intellectuelle.

Tout individu à la recherche d'une vocation doit désormais prendre en compte ces tendances et ces nouvelles aspirations.

La bioélectronique de **Louis-Claude VINCENT** s'inscrit parfaitement dans notre changement d'époque. Elle concilie nature et technologie. En mettant l'accent sur la préservation de notre terrain biologique par des moyens naturels, elle affranchit les humains de la dictature des artifices techniques qui envahit tous les secteurs. Souhaitons que les industriels de tous bords évitent d'empoisonner nos terrains biologiques et nos terres agricoles avec certaines productions chimiques de synthèse.

Il reste à espérer que la transition de l'ère du poisson à celle du verseau que nous promettent les astrologues élargira notre champ de conscience, prendra soin des laissés-pour-compte et accroîtra nos libertés.

La question qui se pose à nous est plus que jamais la suivante : quelle est notre raison d'être ? Quel sens donner à notre vie ? C'est le sujet que nous aborderons dans la *Lettre ouverte n° 9*. ■

Actions contre les pesticides

Les pesticides sont des produits chimiques utilisés pour lutter contre les organismes considérés comme nuisibles. Le but est de protéger les cultures et les récoltes, mais aussi le bois (charpente) et la famille (shampooing anti-poux, boules antimites, poudre antipuces...). En agriculture intensive, le terme pesticide regroupe les insecticides, les fongicides, les herbicides et les parasitocides, qui s'attaquent aux insectes ravageurs, aux champignons, aux adventices (mauvaises herbes) et aux vers parasites. Mais ces produits « phytosanitaires » soit disant « utiles », sont en réalité des destructeurs puissants d'insectes et de toutes les formes de vie sur terre. Déjà, tout le monde a pu remarquer l'absence des moucherons qui venaient, jadis, s'écraser sur le pare-brise des voitures. Cette disparition a déjà réduit le nombre des oiseaux qui se nourrissaient de ces insectes. Pour les abeilles le problème est grave, puisqu'elles sont les premiers alliés des humains, par leur rôle de pollinisatrices. Sans abeille la production de fruits sera réduite ou disparaîtra. L'ABE s'associe à ce travail d'informations, de mobilisation des populations sur l'urgence d'une action collective, indispensable pour inciter les politiques à agir pour « sauver la biodiversité et la Nature » et favoriser enfin la culture biologique, seule respectueuse de la Vie.

Roger Castell



Message de Pollinis

L'ANSES, l'autorité sanitaire française en charge de l'évaluation et de l'autorisation des pesticides, vient de rejeter une nouvelle fois l'alerte des chercheurs les plus réputés de l'Inserm, du CNRS et de l'INRA, concernant les effets des pesticides SDHI sur les abeilles, les humains et la biodiversité. Il n'est plus tolérable que les autorités censées protéger les citoyens et l'intérêt général continuent à « autoriser » les pesticides chimiques sur la base de tests inadaptes réalisés par l'industrie dans le but égoïste de préserver les intérêts à court terme des multinationales de l'agrochimie.

Au moment où la communauté scientifique tire la sonnette d'alarme sur une prévisible extinction des pollinisateurs et autres insectes essentiels à travers le monde entier, c'est tout le système qui est à revoir. Il faut agir vite. Toute l'équipe de POLLINIS est prête à redoubler d'efforts pour contribuer à mettre définitivement fin au massacre organisé des pollinisateurs.

Nous luttons avec les scientifiques pour protéger les abeilles et promouvoir une agriculture pérenne, respectueuse des pollinisateurs... Nous poursuivons notre combat contre les procédures d'évaluations complaisantes qui permettent aux géants de l'agrochimie, avec la complicité des autorités sanitaires censées nous protéger, de commercialiser des pesticides toxiques comme les SDHI. Ils peuvent ainsi, déverser par centaines de tonnes dans nos champs, en dépit du déclin des abeilles et des pollinisateurs, et malgré les risques pour l'environnement, l'alimentation et même la santé humaine. La lutte contre les puissants lobbys de l'agrochimie doit impérati-

POLLINIS
Bulletin de liaison #12 / hiver 2019

CONTRER LES LOBBYS
Toxicité des pesticides : POLLINIS demande l'adoption en urgence des « tests abeilles »

Il existe depuis 2013 un document scientifique qui permettrait de tester réellement l'impact des pesticides sur les pollinisateurs avant leur mise sur le marché. Mais ces « tests abeilles » subissent la loi des lobbys : un obscur comité bruxellois empêche leur mise en oeuvre. Mais la France peut et doit agir unilatéralement. Saisine du médiateur européen, rapport d'analyse, campagne de mobilisation : POLLINIS lance l'alerte et organise la riposte citoyenne face à ce blocage scandaleux.

Le gouvernement français vient d'annoncer la mise en place d'un groupe de travail pour actualiser les méthodologies d'évaluation des risques des pesticides sur les pollinisateurs. C'est une bonne nouvelle : le système d'homologation actuel comporte de nombreuses et graves lacunes : tests de toxicité sur les pollinisateurs obsolètes et inadéquats, effets déléteries non testés, conflit d'intérêt patent... Mais il existe déjà des lignes directrices et des tests scientifiques validés par l'EFSA, l'autorité sanitaire européenne et l'OCDE, qui pourraient être mis en place immédiatement.

POLLINISATEURS : LE MASSACRE AUTORISÉ

Pour l'adoption immédiate des #TestsAbeilles

vement devenir plus forte et plus efficace. Nous avons lancé l'alerte dans la presse et mobilisé à nos côtés plus de 200 000 citoyens européens pour faire pression sur les autorités publiques, à Bruxelles et à Paris. Ensuite, nous avons réuni des scientifiques de renom pour produire les études nécessaires pour contrer l'agrochimie et les autorités sanitaires qui les couvrent et faire enfin cesser cette destruction insupportable de notre environnement, qui rapporte des millions aux multinationales au détriment du bien commun. Pour faire face à l'urgence de la disparition massive des pollinisateurs, notre équipe lance à côté de ce travail militant des actions sur le terrain, en partenariat avec différents experts, des apiculteurs, des agriculteurs et de simples citoyens. Il faut restaurer d'urgence un environnement favorable aux pollinisateurs et à la biodiversité, et faciliter la mise en place d'une agriculture saine, respectueuse des abeilles et des pollinisateurs dont nous dépendons. ■

Pour en savoir plus sur nos projets pour la protection des pollinisateurs et nos actions contre les lobbys de l'agrochimie, prenez contact avec Pollinis : contact@pollinis.org



La maladie de Lyme

■ Par Richard Haas

La maladie de Lyme est une véritable maladie de civilisation totalement sous-estimée par la majorité des pays. Selon les *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), 300 000 personnes sont diagnostiquées de la maladie de Lyme chaque année aux États-Unis. Reconnaître la chronicité de cette maladie en France reviendrait à mettre en jeux des millions d'euros que la Sécurité Sociale ne possède pas. D'autre part les conflits d'intérêts existent. Ainsi, le directeur du Centre de référence Lyme en France habitant Strasbourg est expert agréé auprès des tribunaux, mais il est un farouche négationniste de la chronicité de Lyme.

Les co-infections sont officiellement ignorées en France.

Le gros problème qui se pose est la fiabilité des tests. AUCUNE analyse au monde n'est fiable à 100 %. Le labo allemand Armin-labs (adresse jointe) donne les résultats les plus fiables. Ils prennent en compte plusieurs sortes de Borrélioses mais également un élément essentiel qui est celui des co-infections. Lors d'une transmission de la maladie de Lyme, l'insecte piqueur transmet, dans 80 % des cas, d'autres bactéries infectantes en même temps (j'en ai 5 ou 6 personnellement). Ces infections sont officiellement ignorées en France. Ainsi la clinique allemande BCA donne dans les cas dramatiques, à côté de soins alternatifs, des antibiotiques sur le long terme pouvant atteindre 6 mois voire plus, avec tout le risque pour la flore intestinale que cela comporte. Pour combattre ces co-infections et les différentes sortes de Borrélioses, les antibiotiques sont alternés tous les 15 jours pour cibler tous les infectants sensibles chacun à une molécule. Je connais des personnes alitées pendant des mois et des mois ayant été déclarés « sclérose en plaques » qui recommencent à refaire de la bicyclette et à danser. Beaucoup de diagnostics de maladies diverses sont en réalité atteints de Lyme.

Domage, mais tout le monde ne peut pas se payer 1 à 3 semaines de clinique en Allemagne ou des analyses très chères non remboursées, et les quelques rares spécialistes en France ont des délais d'attente d'une telle ampleur que beaucoup de malades sont laissés à l'abandon et se soignent plus ou moins bien par leurs propres moyens. Après consultation sur place ou hospitalisation, la clinique BCA en Allemagne fait le suivi thérapeutique par téléphone pour les Français. Comme la chronicité de cette terrible maladie qui peut se déclarer 20 ans après la transmis-

sion n'est pas reconnue officiellement en France, on n'est pas prêt à résoudre le problème. On a mis en place des centres agréés pour le malades de Lyme composés d'équipes pluridisciplinaires. Mais 80 % de ces malades sont diagnostiqués dans ces centres comme étant atteints de maladies psychiatriques ! Un scandale sanitaire bien français. 50 % des médecins officiels croient en la maladie de Lyme chronique et les 50 % autres accusent leur confrères de doux rêveurs : pour eux, la maladie de Lyme **chronique** n'existe pas. Il faut savoir qu'à ma connaissance une maladie de Lyme ne guérit jamais. Tout ce que l'on peut faire c'est endormir les bestioles qui se réveillent à la moindre baisse du système immunitaire (grippe, choc émotionnel...). L'alimentation joue un grand rôle, notamment le régime paléolithique (voir le site : <https://lamaladiedelyme.fr/2018/>). J'ai essayé à titre personnel plusieurs façons de m'alimenter et suis resté au « paléo », pas trop strict. Le cétogène est probablement encore meilleur mais il est trop dur à faire. ■



© Henrik Lanson - Fotolia.com

Médecins spécialisés dans la maladie de Lyme

- Dr. Lallemand François, Généraliste. Adresse : 1 c Rue de la Forêt, 67240 Schirrhein. Téléphone : 03 88 53 93 94
- Dr. Délépine Clarisse. Homéopathe. Adresse : 29 Rue de l'Herbe, 67370 Berstett. Téléphone : 03 88 69 55 76
- Dr. Nord Michael MD. Généraliste. Adresse : 17 Avenue de la Gare, 67120 Molsheim. Téléphone : 03 88 38 79 62

Cliniques allemandes spécialisées dans la maladie de Lyme

- BCA Clinic (Le médecin français Dr. Pierre Marion y travaille). Morellstraße 33, 3. OG. D - 6159 Augsburg
Tél. +49 (0)821455 471 -0. Voir les sites :
- <https://lamaladiedelyme.fr/bca-clinic-de-augsburg/> (page en français)
- <http://www.bca-clinic.de/de/> (page en anglais-allemand)

info@bca-clinic.de Ihre allgemeinen Fragen
termine@bca-clinic.de Ihre Terminfragen
therapie@bca-clinic.de Fragen zu Ihrem Therapieverlauf
rezepte@bca-clinic.de Rezeptanforderung
<https://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2917>



- Klinik St. Georg - Rosenheimer Straße 6 – 8 - D - 83043 Bad Aibling
- <https://www.klinik-st-georg.de/klinik-st-georg/borreliosezentrum/> (page en allemand)
- www.klinik-st-georg.de (page en allemand) — info@klinik-st-georg.de
Telefon +49 (0) 80 61/398-0 (allgemeine Anfragen) oder. Telefon +49 (0) 80 61/398-233 (medizinische Anfragen).
CHC - Klinik Hannover - Clinic Hannover City. Lister Straße 17 D-30163 Hannover. Telefon : 0511 / 898188 - 0
<http://www.chc-clinic.de> (page en allemand) — mail@chc-clinic.de
<https://plus.google.com/112968199721657743612>
YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=BZNoLAA_Ryo&list=PLSWgXceJ9qGwqws66RWOxRjQHld5YkK4U

Laboratoire allemand « ARMINLABS »

Ce laboratoire pratique des analyses de pointe pour la détection du Lyme et des diverses co-infections avec N° d'agrément sur le plan européen. Son adresse : Laboratoire ARMINLABS - Zirbelstrasse 58, 2^e étage - D – 86154 Augsburg. Tél. 00 49 821 780 931 50. Voir le site : <https://www.arminlabs.com/fr> (page en français)
Contact : info@arminlabs.com

Analyses minimum à faire en cas d'une ancienne borréliose (Lyme) (dire que ces analyses ne sont pas remboursées en France et que l'on souhaite un prix réduit) : -Tickplex Plus IgG/IgM-anticorps (Borrelia, Bartonella, Babesai, Ehrlichia, Coxsackie, EBV, Parvovirus, Mycoplasma, Rickettsia). - Borrelia EliSopt. - CD3-/CD57+/CD56+CD45+cellules. - Borrelia IgG-/IgG-SeraSpot.

Compléments alimentaires pour la maladie de Lyme

- Extraits de plantes américaines Nutramédix. Yvette Bernard produits naturels. 7, Kleinhoelle. 68230 Wasserbourg. Tél. 03 89 71 02 84. <https://yvettebernard.fr> — service-clients@yvettebernard.com
- Extraits de plantes allemandes, site également en français. Kasimir & Lieselotte GmbH, Geschäftsführer : Markus Gürtler, Geschwister Scholl Str. 59. D- 14471 Potsdam. Téléphone : +49 331 287 994 58. Fax : +49 331 280 5329. <https://www.kasimirlieselotte.de/fr/> — <http://www.kasimirlieselotte.de> — support@kasimirlieselotte.de

*Au nom de toutes les victimes de cette maladie mal connue et mal soignée encore en France, je remercie Richard Haas (malade de Lyme depuis 25 ans), pour cette synthèse dont il souhaite faire profiter le plus grand nombre des malades, qui souffrent autant dans leur corps que de l'incompréhension des autorités sanitaires⁽¹⁾.
Roger Castell*

1- Sources Vitales a traité à 2 reprises de la maladie de Lyme, notamment par un dossier dans le SV 102 de mars 2017.



Dangers des médicaments antidouleur

■ Par Roger Castell

Les médias se sont faits l'écho de graves problèmes de santé liés à la consommation excessive des « opiacés ». Ces médicaments puissants neutralisent en effet la sensation de la douleur insupportable, mais risquent ensuite de créer un état de dépendance ⁽¹⁾. Comment peut-on éviter ce risque et réduire la sensation de douleur ?

1. Les sensations de souffrance et de douleur

La **souffrance** est une sensation de mal-être, liée à une expérience désagréable. Tous les humains peuvent être amenés à souffrir au cours de leur vie, et souvent dramatiquement. Ces souffrances peuvent être corporelles ou mentales, selon l'origine du ressenti. Ainsi, la douleur, la nausée, la détresse respiratoire et les démangeaisons sont des exemples de souffrances localisées dans le corps. En revanche, l'anxiété, l'angoisse, la haine, l'ennui et le deuil sont des exemples de souffrances psychiques.

La souffrance est souvent difficile à apprécier aussi bien par le sujet qui souffre que par l'entourage. Ainsi, l'**intensité** de la souffrance peut présenter tous les degrés, depuis l'anodin tout à fait négligeable jusqu'à l'atroce parfaitement insupportable. En même temps que l'intensité, on considère aussi important de prendre en compte la **durée** et la **fréquence** de l'affection. Mais, l'attitude des humains envers la souffrance varie énormément, selon leurs estimations le plus souvent subjectives. En effet, une souffrance peut apparaître pour certains : légère et pour d'autres sévère. De même une souffrance peut être qualifiée d'évitable ou d'inévitable, de méritée ou d'injuste et aussi d'acceptable ou d'inacceptable ...

La **douleur** est un grave problème de société, puisqu'elle serait à l'origine de près de deux tiers des consultations médicales et qu'après 65 ans, 87% des personnes interrogées déclarent vivre avec elle au quotidien depuis plus d'un an ⁽²⁾. On distingue généralement deux types de douleur, aiguë et chronique. La douleur **aiguë** correspond à un « signal d'alarme » de l'organisme pour inciter celui ou celle qui la ressent à

agir pour faire cesser le problème. Ces douleurs concernent principalement les **traumatismes** (chocs, coupures, brûlures, entorses, fractures, etc.) et les **inflammations** (abcès dentaire, appendicite, conjonctivite, etc.). En revanche, la douleur **chronique** qui s'installe dans la durée, concerne surtout les lésions et les suites d'opérations (cancer...). Mais, cette souffrance chronique peut envahir également tout le psychisme par exemple dans des situations anxiogènes particulièrement graves ou mal vécues.

Cette sensation parfois **insupportable** n'est pas toujours clairement exprimée. Pour l'identifier et apporter une aide appropriée, on utilise souvent une échelle d'évaluation de la douleur, qui n'est pas toujours applicable, notamment pour les jeunes enfants, les vieillards séniles et les nouveau-nés, dont on a pris conscience de leur souffrance seulement en 1987 !

L'**évaluation de la douleur** en milieu médical, est indispensable pour prescrire le médicament le mieux adapté à l'intensité de la douleur ressentie. Il existe plusieurs échelles d'évaluation de la douleur selon l'âge (enfant, adulte, vieillard) et le handicap. Dans l'auto-évaluation numérique, la personne est invitée à situer sa propre douleur sur une échelle de 0 à 10. Quand cette évaluation n'est pas possible, il existe d'autres échelles spécifiques en fonction des classes d'âges et des capacités à s'exprimer verbalement.

2. Les différents antidouleurs

Les médicaments « antidouleur » comprennent trois niveaux selon l'intensité de la douleur. Les **antalgiques de niveau 1** pour les douleurs légères, sont le paracétamol, l'aspirine ou certains anti-inflammatoires. Les **antalgiques de niveau 2**, réservés aux douleurs intenses mais



L'attitude des humains envers la souffrance varie énormément, selon leurs estimations le plus souvent subjectives.



supportables, sont par exemple le tramadol et la codéine. **Les antalgiques de niveau 3**, représentés par l'oxycodone (alcaloïde dérivé de l'opium), et par le fentanyl, **opiacé de synthèse**, ont un effet antalgique très efficace. Depuis quelques années, ces antalgiques forts remplacent les médicaments utilisés dans les douleurs d'intensité moyenne de niveau 2. Mais ces opiacés peuvent créer une dépendance, car ils donnent une sensation de **bien-être** qui incite certains malades à demander aux médecins une poursuite des prescriptions alors qu'elles ne se justifient plus vraiment.

3. Opiacés : attention, danger mortel

Selon le numéro d'avril 2017, des Annales de la chirurgie, aux États-Unis, un adulte sur 25 prend régulièrement des opioïdes obtenus sur ordonnance, ce qui en fait le plus gros pays consommateur à travers le monde. Chaque jour, 1 000 personnes sont traitées dans les services d'urgence pour une mauvaise utilisation de ces médicaments, principalement l'oxycodone, la méthadone et l'hydrocodone. Un quart des personnes à qui sont prescrits des antidouleurs pour des pathologies autres que le cancer deviennent dépendantes et cette surconsommation serait responsable d'un tiers des morts par overdose de drogue. C'est devenu aux États-Unis, une crise de santé publique qui ne cesse de s'aggraver depuis quelques années. Ainsi, en 2015, 15 000 personnes sont mortes à la suite d'une overdose et l'étude constatait une explosion de **207 millions d'ordonnances** prescrites, en partie grâce au *lobbying* des entreprises pharmaceutiques. Si la situation est moins alarmante en France, une forte croissance de la consommation de ces psychotropes a tout de même été observée.

Les opiacés modifient profondément l'activité du corps et la dépendance physique est beaucoup plus marquée que pour les autres produits psychostimulants comme la cocaïne ou les amphétamines. De manière générale, les opiacés entraînent des effets physiologiques bien connus comme **l'analgésie** (suppression de la douleur), mais les effets induits dépendent de la voie d'administration, de la quantité utilisée et de l'opiacé lui-même. Ainsi, l'héroïne injectée procure une sensation de plaisir intense proche d'un orgasme. Certains sujets rapprochent alors leurs prises et d'autres augmentent les doses jusqu'à cent fois la dose initiale. Mais cette escalade peut mener à la mort par overdose, surtout pour les personnes non tolérantes aux opiacés qui risquent le coma ou la dépression respiratoire dès la première prise.

4. Les alternatives aux opiacés

La surveillance des thérapies médicamenteuses est le rôle du médecin et du pharmacien. Ils ont un rôle social en participant à des programmes de **prévention** du risque des médicaments psychotropes, avec les autorités policières, les écoles et la santé publique. Avec les toxicomanes, ils doivent établir un lien de confiance pour les inciter à entreprendre un traitement de **substitution aux opiacés**. Celui-ci consiste à prescrire une substance ayant une activité pharmacologique comparable. Ainsi, la méthadone permet de stabiliser puis de diminuer la consommation afin de permettre à l'usager de retrouver un début d'insertion sociale et de suivi psychologique dans un centre spécialisé (CSST), comme pour se libérer de l'alcool.

5. Réduire les douleurs pour augmenter le plaisir de vivre

La douleur est angoissante, car elle s'accompagne souvent de conséquences comme la dépression et l'isolement. Beaucoup de patients se plaignent de l'inefficacité ou des effets secondaires, des traitements proposés par leur médecin. Une autre voix conseille d'utiliser des plantes médicinales pour traiter au moins les douleurs **supportables**⁽³⁾. Par exemple, contre le mal de dents, le **clou de girofle** se montre efficace, de même le gingembre, le curcuma et les poissons gras riches en **oméga-3**, (sardine, maquereau...), diminuent les inflammations du colon et des articulations. Enfin des pratiques, comme la **thermothérapie**, contraste du chaud et du froid et surtout **l'activité physique** donnent de bons résultats contre le mal de dos. Les endorphines sécrétées réduisent l'intensité de la douleur en 30 minutes de marche par exemple et aident à conserver une bonne mobilité. Une pratique quotidienne diminue de 20 % les douleurs articulaires inflammatoires, surtout si on pense à **boire chaque jour**, 1,5 litre d'infusion tiède (verveine par exemple), pour **drainer les acides** responsables des inflammations et des douleurs. En retrouvant la mobilité aisée, on peut ainsi augmenter l'énergie et retrouver **le plaisir de vivre**. ■

Chaque jour, 1 000 personnes sont traitées dans les services d'urgence pour une mauvaise utilisation de ces médicaments.

1- Extraits de plusieurs articles, *Aujourd'hui en France, Le Figaro...*

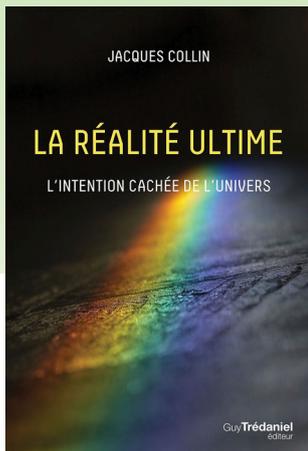
2- Société française d'études et de traitement de la douleur : Sanofi mai 2016.

3- Dr Jean Valnet : *La phytothérapie, se soigner par les plantes*, édition Maloine.



2 parutions très importantes

- Le livre de Jacques Collin
- Le DVD du Forum du Puy-en-Velay organisé par Hilaire Balandre



La réalité ultime - l'intention cachée de l'univers (éditions Guy Trédaniel, 22 €)

Cet ouvrage est un vrai roman. Les personnages sont fictifs mais les faits, eux, sont bien réels. Le PDG d'une multinationale de l'énergie mondiale, a développé dans son centre de recherche une cellule secrète pour concevoir des systèmes tirant du vide de l'espace une énergie implosive, infinie, gratuite et non polluante. Le défi est relevé : ces systèmes sont opérationnels et disponibles.

Mais les puissants qui sont au pouvoir veulent-ils réellement donner l'accès à cette énergie aux populations ? Pourquoi les gouvernements sont-ils aussi frileux à l'idée d'annoncer une telle innovation, aussi incroyable que cela puisse paraître ? Cette frilosité s'explique avant tout à cause des contacts discrets et occultes que cette multinationale entretient avec certaines « exocivilisations » et intelligences de l'Univers... Ces civilisations ont, sans doute, depuis des millions d'années, intégré des technologies qui utilisent des champs de conscience et de pensée,

unissant la matière et l'esprit. Ces technologies leur donne ainsi la maîtrise et le contrôle de l'espace-temps, de leur multidimensionnalité et aussi de leur immortalité. Le PDG arrive à réunir à Montréal, de manière tout à fait informelle, des milliers de personnalités qui travaillent déjà secrètement avec ces entités en dehors de tout contrôle des gouvernements. C'est alors que va se produire l'impensable : la révélation du secret de cette fondation du monde, c'est-à-dire la « réalité ultime » que l'humanité n'a jamais connue. C'est ce secret, le mieux gardé, qui va vous être révélé...

Dans ce livre, Jacques Collin, nous livre une invraisemblable aventure qui nous conduit à la découverte de cette « Réalité ultime ». Il a aussi écrit trois livres sur l'eau : *L'Eau, le miracle oublié*, *L'Eau-delà de l'eau* et *L'insoutenable vérité de l'eau*, parus aux éditions Guy Trédaniel.

Ouvrage passionnant à lire et à relire pour le plaisir de la découverte. ■



Jacques Collin



DVD du forum du Puy-en-Velay

Nous avons le plaisir de vous informer que le coffret de 6 DVD du Forum « À la rencontre de l'Eau » est disponible. Il permet de visionner 50 heures enregistrées lors des 3 jours du Forum sur l'eau et la Bioélectronique Vincent, organisés du 2 au 4 novembre 2018 à Brives Charensac, près du Puy-en-Velay. Nous précisons cependant que 3 conférences sont manquantes, 2 pour des problèmes techniques, lors du mixage, celle de ViKtor Schaubert



Hilaire Balandre
À la rencontre de l'Eau
Contact :
alarencontredeleau@ovh.fr

et celle de Roger Castell (biographie de Louis Claude Vincent) ainsi que celle d'un conférencier qui n'a pas souhaité être filmé.

Le coffret est en vente au prix de 50€ port compris. Adressez votre chèque à l'Association À la rencontre de l'eau, 17 bd de la République 43000 Le Puy-en-Velay. À réception de votre paiement, le coffret sera envoyé. Nous en profitons pour vous remercier de votre présence, de votre enthousiasme et de votre générosité. ■

Livres intéressants

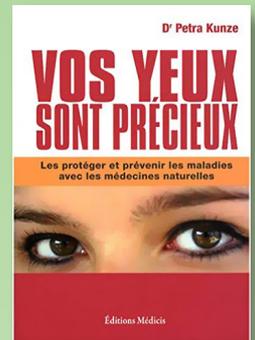
Choix d'Emilie Barrère

Vos yeux sont précieux

■ Dr Petra Kunze

Après une présentation détaillée des différentes anomalies de la vision et des maladies ophtalmologiques, chaque trouble de la vision est illustré par un certain nombre de cas cliniques. L'auteure explique et passe en revue les différentes possibilités de prévention, de traitement et de suivi, des plus classiques, comme la médecine allopathique et chirurgicale, aux plus naturelles (homéopathie, phytothérapie, huiles essentielles...), sans omettre

les méthodes globales, comme le yoga des yeux. On trouvera par ailleurs une présentation des différents signaux d'alerte en matière d'ophtalmologie et des conseils de premiers soins, adaptés à tous les âges, en attendant la consultation du spécialiste. Petra Kunze, diplômée de la faculté de Médecine de Paris et installée en cabinet privé depuis 1990. Elle est médecin ophtalmologiste et pratique la chirurgie réfractive.



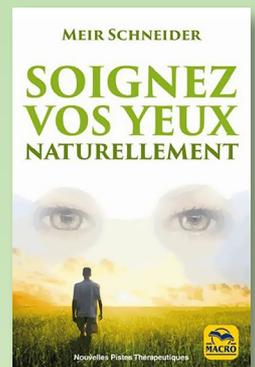
Vos yeux sont précieux
Dr Petra Kunze
23,86 €

Soignez vos yeux naturellement

■ Meir Schneider

Meir Schneider, thérapeute et pionnier dans le domaine de la santé holistique, nous présente sa méthode pour soigner les principaux troubles de la vue : dégénérescence maculaire, myopie, presbytie, hypermétropie, glaucome, astigmatisme, strabisme, cataracte, nystagmus, rétinite. Voilà le but de ce livre : nous aider à garder notre vue en bonne santé ou à la corriger, pour améliorer notre vie en termes de qualité et de durée. Les exercices de ce livre visent à vous aider à créer

une routine de base, fondamentalement saine, que vous pouvez introduire immédiatement dans votre vie. Avec ce livre, « vous réinventerez votre passion pour la vie, tout en protégeant votre capacité visuelle et en corrigeant les processus dégénératifs dont vous souffrez. » Pour ceux qui ont une excellente vue, supérieure même à dix dixièmes, le moment est venu d'adopter des habitudes simples et bonnes, pour vous assurer une vue extraordinaire aussi longtemps que possible.



Soignez vos yeux naturellement
Meir Schneider
12,95 €

L'extrait de pépin de pamplemousse

■ Allan Sachs

Ce puissant antimicrobien, antibactérien et fongicide est utilisé pour le traitement et la prévention de nombreuses maladies : grippe, infections parasitaires, mycoses, herpès... L'objectif de ce livre est d'apprendre à utiliser l'EPP pour traiter les principales affections courantes, apporter des soins aux animaux et purifier sa maison. De plus,

vous connaîtrez ses nombreuses applications dans les secteurs de l'agriculture et de l'industrie, pour le respect de la société et de l'environnement. Un livre à la fois théorique et pratique sur les bienfaits du pamplemousse, destiné autant aux médecins et thérapeutes qu'à toute personne soucieuse de sa santé.



L'extrait de pépin de pamplemousse
Allan Sachs
12,90 €

Votre participation nous intéresse

Si vous souhaitez publier un témoignage ou un article sur un sujet capable d'intéresser un large public ou si vous voulez relater une expérience personnelle, merci d'adresser votre proposition au secrétariat (1 à 3 pages avec une illustration).

Si vous animez ou organisez une conférence, dans votre région, signalez votre projet au secrétariat pour parution dans *Sources Vitales*.

Sujets abordés dans *Sources Vitales* en 2019 :

- Juin 2019 : Les nouvelles techniques de l'eau.
- Septembre 2019 : Santé bucco-dentaire pour améliorer la digestion.
- Décembre 2019 : Évitez les allergies respiratoires et digestives.
- HS n°21 : Prévention du Cancer ou La BEV une technique d'avenir.
- Mars 2020 : Pour une écologie responsable et durable.

Vous pouvez participer à la réalisation de ces dossiers
en nous adressant un article ou des documents utiles. Nous vous en remercions par avance.

Nouvelle adresse

Secrétariat de l'ABE

Dominique Pétreault, 2 rue Pavot 49100 Angers
Messagerie téléphonique : +33 7 66 59 60 00
Mail : abefrance@orange.fr

STATUTS DE L'ABE

tout membre de l'ABE peut recevoir un exemplaire des statuts de l'association, sur simple demande formulée au secrétariat.

COMPOSITION DU BUREAU DE L'ABE

Président : Roger Castell
Vice-président à la technique : Gabriel Buffet
Vice-président aux mesures : J. Christophe Belnou
Vice-président à la formation : Michel Jacquard
Trésorier : Dominique Tollas
Secrétaire général : Dominique Pétreault

Communiqué : Chère adhérente et cher adhérent, si vous n'avez pas renouvelé votre adhésion 2019, par oubli ou par manque de temps, vous pouvez le faire dès aujourd'hui, afin de continuer à recevoir sans interruption les 3 autres *Sources Vitales* et le hors-série de 2019. Dans ce but, nous vous invitons à renouveler votre adhésion.

Pour plus de simplicité vous pouvez régler votre adhésion par carte bancaire. Utilisez notre site internet <https://www.votre-sante-naturelle.fr/> Le paiement est sécurisé ; c'est facile et rapide. Si vous préférez régler par chèque, merci de photocopier le bulletin d'adhésion ci-dessous et de l'expédier avec votre chèque au trésorier Dominique Tollas. Confiants dans la continuité de votre engagement en faveur de la santé naturelle, nous vous remercions par avance et vous prions de recevoir nos vœux de parfaite santé naturelle.

Le bureau de l'ABE

(merci de ne pas tenir compte de ce rappel si votre adhésion nous est parvenue dernièrement)

Bulletin d'adhésion pour 2019

À renvoyer à :

Dominique Tollas, trésorier de l'ABE, 27 rue de l'Hôtel de Ville, 35470 BAIN-DE-BRETAGNE

Nom et Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

 _____ Courriel (lisible) _____

Je déclare cotiser à l'ABE, Association de Bio-Electronique Vincent pour l'année 2019.

Adhésion numérique	Adhésion papier	Adhésion mixte (numérique + papier)
<input type="checkbox"/> Individuel : 32 €	<input type="checkbox"/> Individuel : 45 € <input type="checkbox"/> Individuel hors métropole : 65 €	<input type="checkbox"/> Individuel : 57 € <input type="checkbox"/> Individuel hors métropole : 77 €
<input type="checkbox"/> Réduction de 50 % (étudiant, demandeur d'emploi) – je fournis un justificatif		
<input type="checkbox"/> Je joins un chèque de _____ € (ordre ABE)		
<input type="checkbox"/> Je fais un don d'un montant de _____ € (ordre ABE) <input type="checkbox"/> Je désire recevoir un reçu fiscal (dons uniquement)		
<input type="checkbox"/> Je souhaite recevoir une facture	Fait le _____ / _____ / _____	Signature _____

Pour les adhérents des pays étrangers, il est recommandé de faire un virement de banque à banque. Pour éviter les frais bancaires à l'ABE, merci de faire votre virement en euros. Pour connaître les coordonnées et le RIB, veuillez contacter le secrétariat.

Mesures BEV humaines et animales (sang, salive, urine)

• **Dr Philippe LAVAUD**
7 chemin de Calonne
33360 CARIGNAN-DE-BORDEAUX
Tél. 06 81 08 66 77

Mesures BEV eau et divers produits végétaux

- **ABE, Jean-Christophe BELNOU**
22 rue Pasteur, Château-du-Loir
72500 MONTVAL-SUR-LOIR.
- **ABE, Gabriel Buffet**
29 rue de Verdun - 74940 ANNECY-LE-VIEUX
Courriel (Gabriel et Anna Buffet) :
jardins790@orange.fr – Tél. 04 50 23 90 37.
- **Roland GUÉTAT :**
1630 Chemin de la Combe
84110 VAISON-LA-ROMAINE.
Tél : 04 90 36 23 42
Courriel : rol.guet@orange.fr

Nouveau service de l'ABE

Buvez-vous une eau Bio-compatible, (la seule favorable à la santé) ou votre appareil de traitement d'eau vous fournit-il de l'eau bio-compatible ? Pour le savoir et entretenir vraiment votre santé, nous vous invitons à mesurer votre eau de consommation. Réduisez le coût des analyses, en vous regroupant avec vos voisins. Demandez la fiche et le bon de commande à Gabriel Buffet (tél. 04 50 23 90 37).

Profitez de conditions avantageuses pour faire dès maintenant une cure de Curcumisan Plus créé par le Dr Shahid Nasim

CURCUMISAN PLUS, 1^{er} Curcuma fermenté en capsules est un complément alimentaire qui associe le curcuma avec la grenade, l'olive et le cumin noir. Le curcuma soulage les inflammations (musculaires, articulaires). Il protège les articulations, renforce le système immunitaire et contribue au confort digestif et au bon équilibre nerveux. C'est un puissant antioxydant et revitalisant, mesuré par l'Association BioElectronique Vincent (ABE). La posologie habituelle de CURCUMISAN PLUS est de 2 à 4 gélules par jour au cours des repas. Elle peut être augmentée sans

toutefois dépasser 9 gélules par jour selon les pathologies et les besoins.

1 boîte : 20,50 €

3 boîtes : 55 €

6 boîtes : 105 €

Port 5 € et livraison gratuite à partir de 99 €.

Commande à adresser à :

**Laboratoire Phytomisan
France 14 rue de l'Ours
68200 MULHOUSE**



Verso de l'étiquette avec le logo de l'ABE :

Ingrédients, Inhaltsstoffe, Ingredients :
(INCI): Curcuma, Kurkuma, Turmeric (curcuma longa poudre) 270 mg, Curcuma, Kurkuma, Turmeric (curcuma longa Extrait, 95 % Curcumin, Kurkumin, Curcumin) 270 mg, Grenade, Granatapfel, Pomegranate (Punica Granatum Extrait, 40 % Ellagic) 100 mg, Olive, Oliven, Olive (Olea Europea poudre) 80 mg, Nigelle noir, Schwarzkümmel, Black seed (Nigella Sativa Poudre) 80 mg Additifs, Zusatzstoffe, Additives : Gélatine végétale (tunique), Pflanzliche Gelatine (Tunika), Vegetable Gelatin (Tunic), Stéarate de Magnésium (antiagglomérant), Magnesiumstearat (Trennmittel), Magnesium Stearate (anti-caking agent).

Fermenté, Fermentiert, Fermented

Très vitalisant et d'excellente qualité certifié par Hoch vitalisierend und von ausgezeichneter Qualität, zertifiziert durch Highly vitalising and of excellent quality certified by ABE (Bio Electronique Vincent)

Poids net, Nettogewicht, Net weight: 30,00 g

Batch No. & à utiliser de préférence avant le : voir couvercle / Verwenden Sie vor dem: Siehe Verschluss / Use before: see caps

Beach No. : 60 Gélules, Kapseln

Réf./ Art. N° : N 20

7 10 36 57 13 2 9 0 7

Stages ABE

Les stages de « Santé naturelle », au gîte de La Gauvinière à St-Georges-des-7-Voies (Maine-et-Loire) seront organisés en 2019 du 1^{er} au 5 mai, du 17 au 21 juillet et du 6 au 10 novembre.

Contact : +33 7 66 59 60 00 ou : e.barrere@yahoo.fr
Site : www.votre-sante-naturelle.fr

Autres stages possibles de l'ABE

Stages d'initiation d'une journée Proposés dans toute la France (avec trois sujets au choix)

1 - La bioélectronique Vincent

2 conférences sur pH, rH2 et r0, présentée avec un diaporama de manière concrète et complétées par la mesure de l'urine d'un volontaire.

2 - La santé naturelle

2 conférences : Apprenez à capter l'énergie vitale et à éliminer les perturbateurs. Elles sont par la mesure BEV de l'urine d'un volontaire pour apprendre à neutraliser l'acidose éventuelle.

3 - Stage BEV et santé

Introduction à la bioélectronique Vincent et son application pratique au quotidien (eaux et boissons, alimentation, autres bonnes habitudes, réparation...)

Adhérents de l'ABE ou dirigeants d'association, vous pouvez organiser dans votre ville une journée avec l'un des stages (n°1 et 2) animés par Roger Castell ou stage n°3 par Brigitte Fau.

**Documentation : Association ABE
Dominique Pétreault, 2 rue Pavot 49100 Angers
Messagerie téléphonique : +33 7 66 59 60 00
Mail : e.barrere@yahoo.fr**

Assemblée générale 2019 de l'ABE

Le samedi 13 avril 2019 à l'hôtel Kyriad d'Angers

- Le matin de 9 à 11h : Assemblée générale ordinaire ;
- De 11 à 12h : AG extraordinaire pour réformer les statuts ;
- Après-midi de 14 à 16h30 : conférence par Alain de Luzan, ingénieur et écrivain, directeur de l'école française de Géobiologie, sur : *La géobiologie pour étudier les énergies de la terre et les énergies des corps vivants* (humains animaux, végétaux...).

Pour information, vous pouvez télécharger les documents sur le site internet www.votre-sante-naturelle.fr

Service gratuit de l'ABE : Conseils de santé

Pour répondre à votre demande, l'ABE propose, les conseils d'Emilie Barrère, naturopathe. Vous pouvez adresser votre bio-électronigramme, par la poste au **1 rue Bergère 53290 St-Michel-de-Feins**. (merci de préciser votre téléphone personnel).

• **Vends appareil IONOCINESE** de Dr Janet (application de champs électriques régulés : méthode d'électrothérapie non polluante) + livres Dr Janet. Excellent état : 1000 euros. Contact : eliatim70@gmail.com ou 09 61 65 50 38.

Films sur la BEV

• Le cinéaste Rodolphe Forget a réalisé **une dizaine de petits films de 10 minutes** pour aborder les thèmes de l'eau, de la BEV, de la santé, etc. Ces films mettent en scène Jacques Collin, Marc Henry et Roger Castell. Un autre film sur la dynamisation de l'eau, met en scène : Marc Henry, Yann Olivaux et Jean-Jacques Dubost. Pour les voir gratuitement, il suffit de proposer sur Google, avec YouTube, le nom de la personne souhaitée et vous pourrez visionner les films choisis.

• Le jeune cinéaste Théo Belnou a réalisé lui aussi **des interviews de 10 minutes de Roger Castell** pour présenter le fonctionnement de l'ABE, les stages, les séminaires de formation, etc. Vous trouverez ces productions sur notre site :

www.votre-sante-naturelle.fr

• L'ABE a enregistré, grâce à Jean-Christophe Belnou et Michel Jacquard, **les 8 conférences du séminaire** des 26 et 27 octobre 2013, les 5 conférences du séminaire des 23 et 24 novembre 2013 et les 8 conférences du séminaire des 8 et 9 février 2014. Ces DVD sont disponibles auprès de Gabriel Buffet (voir plus haut).



Prenez en main votre santé



Avec l'ABE, participez à la diffusion des moyens naturels d'entretien de la santé et à l'effort de vulgarisation de ces techniques de prévention. Dans ces buts :

Faites connaître notre site

 www.votre-sante-naturelle.fr

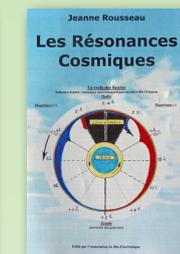
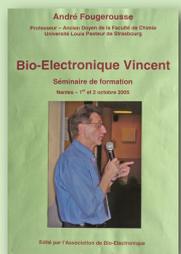
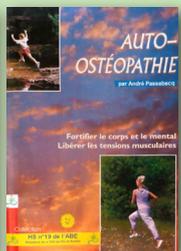
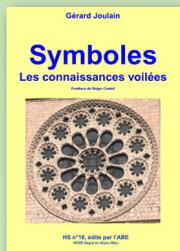
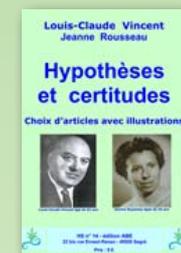
En 2017, nous avons édité les HS 18 et 19 :

- Symboles, les connaissances voilées (HS 18)
- Auto-ostéopathie (HS 19)

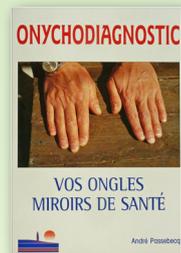
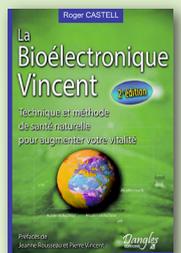
En 2018, nous avons édité le HS 20 :

- Hommage à Louis-Claude Vincent

Commandez des livres ou des documents rares



Vous pouvez compléter votre documentation en commandant les catalogues et les publications souhaitées à Gabriel Buffet
29 rue de Verdun - 74940 ANNECY-LE-VIEUX
Courriel (Gabriel et Anna Buffet) : jardins790@orange.fr
Tél. 04 50 23 90 37.



Participez au développement de l'ABE

Association de Bio-Electronique Vincent

en adhérant ou en faisant adhérer vos relations.

Photocopiez le bulletin d'adhésion en page 34 et adressez-le à :

Dominique Tollas, trésorier de l'ABE, 27 rue de l'Hôtel de Ville, 35470 BAIN-DE-BRETAGNE

* À ce titre, l'ABE peut recevoir des dons déductibles à 66 % des impôts, avec délivrance de reçu.

Association reconnue d'intérêt général*