



Sources

LA REVUE DE L'ASSOCIATION
DE BIO-ÉLECTRONIQUE VINCENT

VITALES

www.votre-sante-naturelle.fr

Pour respirer et digérer facilement tous les jours



Évitez les allergies et les intolérances

« La respiration et la digestion sont les fonctions essentielles pour capter l'énergie et offrir aux êtres vivants une existence saine et sans maladie. »

Pierre-Valentin Marchesseau (1911-1994)

Dossier

p.4

- Entretenez vos alvéoles et vos villosités, les capteurs de votre énergie vitale
- Pourquoi est-on « allergique » ?
- Évitez les problèmes respiratoires et digestifs
- Soins naturels du système immunitaire

Étude bio-électronique

p.18

- Valeur du gingembre d'après la bioélectronique
- Le vaccin antigrippe 2019 d'après la bioélectronique

Questions d'actualité

p.22

- Lettre ouverte à mes petits-enfants n° 10
- Entretien avec le Dr Willem
- La terre fertile : un étonnant atelier

Vie de l'association

p.33

- Stages de santé naturelle
- Informations diverses

Revue éditée par l'ABEV

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 : Anna et Gabriel Buffet, Marie et Dominique Pétreault, Ginette et Michel Jacquard, Rémi Géhan, Geneviève et Dominique Tollas, et Émilie Barrère.

Ont collaboré à la rédaction :

Émilie Barrère, Gabriel Buffet, Roger Castell, Gilles Lérissou, Alain de Luzan, Dr Shahid Nasim, Joseph Pousset.

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'ABEV).

France : 45 € et pays étrangers : 65 €.

Membres d'honneur

Président d'honneur : Pierre Vincent.

V-P d'honneur : Dr André Fougousse.

Composition du Bureau

Président : Roger Castell.

Vice-président à la formation :

Michel Jacquard.

Vice-président à la technique :

Gabriel Buffet.

Secrétaire général : Dominique Pétreault.

Trésorier : Dominique Tollas.

Conseil d'Administration

- Membres du Bureau.

L'Association de Bio-Électronique Vincent (ABEV), 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'ABEV 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 : déc. 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 :

Anna et Gabriel BUFFET

29 rue de Verdun

74940 Annecy-le-Vieux

(tél. 04 50 23 66 40)

Tous droits de reproduction réservés.



Imprimé sur papier PEFC avec des encres végétales

Sommaire

Dossier : Évitez les allergies et les intolérances

Entretenez vos alvéoles et vos villosités, les capteurs de votre énergie vitale	4
Pourquoi est-on « allergique » ?	6
Évitez les problèmes respiratoires et digestifs	8
Soins naturels du système immunitaire	10
Intolérances et allergies respiratoires et digestives	12
Comment renforcer vos articulations et préserver vos cartilages ?	16

Études bioélectroniques

Valeur du gingembre d'après la Bioélectronique.....	18
Le vaccin antigrippe 2019 d'après la bioélectronique Vincent	20

Questions d'actualité

Lettre ouverte à mes petits-enfants n° 10	22
Le Mediator, une affaire scandaleuse	25
Entretien avec le Dr Jean-Pierre Willem.....	26
La terre fertile : un étonnant atelier	28
3 livres intéressants.....	32

Vie de l'association

Stage de santé naturelle de novembre 2019	33
Informations diverses, stages et conférences	34

BRÈVE

Améliorons la diffusion de la Bioélectronique Vincent

Créée par Jeanne Rousseau, l'association BEV existe depuis 1989. Au cours de ces 30 années, nous avons tous bien travaillé et le bilan provisoire le confirme aisément. Nous avons en effet, réalisé plusieurs centaines de mesures, organisé de nombreuses conférences, animé 45 stages de « Santé naturelle », publié 2 livres et 21 Hors-Série. Quant à notre magazine trimestriel *Sources Vitales*, nous sommes déjà arrivés au 113^e numéro !

En 2020, nous souhaitons poursuivre notre action, dans les deux objectifs inscrits dans nos statuts, en valorisant la technique de la BEV et en diffusant la méthode Vincent de la prévention active.

1. La technique BEV est en pleine évolution positive, grâce à Gabriel Buffet et Michel Jacquard qui travaillent en étroite coopération, pour rénover la technique en vérifiant la crédibilité des 3 appareils actuellement sur le marché : le Vincent, le Medtronick et le Consort. Ils agissent aussi pour améliorer la qualité de la fameuse « cellule multi paramètre », la seule qui puisse garantir une mesure du sang à l'abri de l'air. La progression des acquis, permet d'espérer, l'organisation prochaine d'une formation technique aux mesures de la BEV, qui soit digne de confiance.

2. La méthode Vincent de la prévention active propose des conseils pour développer la vitalité et l'autonomie de tous les français, afin de réduire le nombre des ALD (affections de longue durée) et celui des maladies dégénératives (Alzheimer, cancer, AVC et Parkinson...). Ces objectifs, enseignés depuis plus de 20 ans, présente un intérêt évident pour améliorer la santé des Français et diminuer les dépenses de la Sécurité Sociale. En 2020, ils seront proposés à nouveau grâce au travail d'Émilie Barrère et de Dominique Pétreault qui m'aident efficacement pour la parution des 4 *Sources Vitales* et du Hors-Série et pour l'organisation et l'animation des 3 stages de « santé naturelle ».

Mais ces objectifs ne pourront se réaliser qu'avec votre participation et c'est pourquoi, je vous demande de bien vouloir renouveler votre adhésion, en adressant dès que possible votre cotisation pour l'année 2020, soit par virement, soit avec la lettre qui accompagne ce *Sources Vitales*. D'avance, je vous remercie pour votre fidélité et votre soutien, qui nous encouragent à poursuivre notre action.

Chères adhérentes et chers adhérents, au nom du bureau, je vous remercie pour vos encouragements et je vous adresse à toutes et à tous, mes vœux d'une parfaite santé active pour toute l'année 2020 et pour toute votre vie.

Le président, Roger Castell



La citation choisie pour présenter le dossier est extraite d'un cours du **Pr Pierre-Valentin Marchesseau** (1911-1994). Cet homme remarquable a vécu une vie exceptionnellement riche et variée.

Professeur d'éducation physique, docteur en philosophie et artiste peintre à ses heures, il a été en contact avec les grands naturopathes et humanistes de l'époque, aux USA et en France. Sa vaste culture et ces rencontres lui ont permis de mettre au point sa synthèse : la naturopathie orthodoxe. Cette méthode consiste à restaurer la force vitale du patient, pour donner au corps les moyens de rétablir naturellement la santé. Il a créé en 1935 la 1^{re} Faculté Libre de Naturopathie et a participé à la création de la Fédération Mondiale des Naturopathes qui regroupait 46 pays en 1995. Écrivain et conférencier renommé, il a publié 80 ouvrages et il est considéré comme ayant formé la quasi-totalité des chefs d'école actuels de la naturopathie française.

J'ai eu personnellement le grand honneur de très bien connaître Pierre-Valentin Marchesseau. Souffrant de deux problèmes de santé, j'ai été d'abord son patient, et ses conseils m'ont permis de résoudre définitivement ces problèmes. J'ai décidé alors d'être son élève et de suivre son enseignement pour devenir Naturopathe. J'ai été ensuite, pendant plusieurs années, l'un de ses collaborateurs, quand il m'a demandé d'enseigner la psychologie aux élèves-naturopathes dans son école de la rue d'Enghien à Paris.

Pour examiner cette question des allergies respiratoires et digestives, je suis heureux de publier quelques articles de valeur. Je remercie d'abord **Émilie Barrère** pour sa précieuse participation (articles, CR du stage, choix de livres et des bonnes nouvelles). Je remercie aussi les spécialistes de notre dossier, pour leur production centrée sur l'apport de la médecine Chinoise par **Gilles Lérison** et sur les problèmes de dégénérescence articulaire par le **Dr Nasim**.

Des articles plus spécifiques sont ensuite proposés par **Gabriel Buffet**, avec les mesures du gingembre et celles du vaccin de la grippe. Je remercie aussi **Alain de Luzan** pour sa nouvelle lettre toujours aussi intéressante et **Joseph Pousset** pour sa très bonne connaissance de l'agriculture biologique.

Je remercie vivement les auteurs, les membres du bureau et les adhérents, car votre participation nous encourage à persévérer dans notre action en faveur de la santé naturelle. Soyez en tous remerciés.

Roger Castell



La grande bascule vers l'agriculture bio

Frédéric Piot ne voyait plus de perspective dans l'agriculture conventionnelle. Sur 230 hectares il produisait du blé, du colza et de l'orge. Il représente donc l'exemple même de l'exploitation céréalière d'Ile-de-France. Des rencontres et visites d'autres exploitations l'ont convaincu d'abandonner la chimie. Le bataillon d'agriculteurs prêts à jeter aux orties les engrais de synthèse et les produits phytosanitaires chimiques n'a jamais été aussi important qu'en 2018. Selon les chiffres publiés le 4 juin 2019 par l'Agence Bio, 5 000 exploitations supplémentaires sont venues grossir les rangs de l'agriculture biologique, portant leur nombre, à 41 623. C'est un niveau de recrutement record. Désormais, 9,5 % des fermes françaises sont certifiées bio. En termes de surface, un seuil a également été franchi avec le passage du cap des 2 millions d'hectares cultivés selon les principes respectueux de l'environnement. Ce qui représente 7,5 % de la surface agricole utile (SAU) française.

NDLR : Cette belle décision de Frédéric Piot, confirme la tendance que l'agriculture biologique intéresse de plus en plus les agriculteurs, les maraîchers, les arboriculteurs et les éleveurs. C'est une excellente nouvelle pour la santé de la terre et celle des consommateurs.



Bénévolat en France

Individualiste, notre société? Pas tant que cela si l'on en croit les chiffres de France Bénévolat. Deux français sur cinq donnent gratuitement de leur temps pour aider les autres ou faire avancer une cause qui leur est chère.

Pour un quart des français, cet engagement prend la forme d'une adhésion à une association, cette proportion monte à 31 % pour les plus de 65 ans. (source : *Pleine vie* de décembre 2019)

NDLR : Le bénévolat est un acte de solidarité, de coopération et de fraternisation qui permet de participer à la vie sociale, pour créer des liens et donner un sens à sa vie. Le bénévolat se développe dans tous les secteurs et à tout âge, notamment à partir de la mise à la retraite, à un moment où il faut rester actif.



Formation : Homéopathie en élevage dans la Drome

L'homéopathie est fortement décriée en ce moment en France, par de très nombreux médecins. Pourtant, la chambre d'agriculture de la **Drome**, vient de prendre l'initiative d'une formation à l'homéopathie pour les éleveurs notamment ceux qui exercent en « bio ». En effet en bio, pas d'antibiotiques, il faut donc trouver quelque chose d'aussi efficace. Les animaux savent bien que les remèdes homéopathiques sont utiles pour préserver leur santé, puisqu'ils réagissent positivement ! (Le Crestois dans la Drome, n°6203 du 19 juillet 2019)

NDLR : Le premier qui a soigné des animaux avec des remèdes homéopathiques est un vétérinaire de Leipzig, J.J. Lux au 19^e siècle. Selon le Dr Harris Coulter (1980) : « l'utilisation de l'homéopathie en médecine vétérinaire est intéressante car le facteur psychosomatique est largement exclu » Les résultats concluants, devraient enfin convaincre l'ensemble de la communauté scientifique, de la valeur thérapeutique de l'homéopathie. Tous nos compliments aux autorités de la chambre d'Agriculture de la Drome pour cette excellente décision, qui sera, je l'espère prise aussi dans tous les départements français.



Entretenez vos alvéoles et vos villosités, les capteurs de votre énergie vitale

■ Par Roger Castell

La vie et la santé s'entretiennent de manière automatique tous les jours de la conception à la mort, grâce à 2 « capteurs » d'énergie vitale, les alvéoles pulmonaires et les villosités intestinales. Ces 2 acteurs silencieux de la vie, sont contenus dans 2 organes, les poumons et les intestins dont je souhaite montrer l'importance, pour mieux les préserver et pouvoir ainsi, espérer vivre longtemps en parfaite santé.

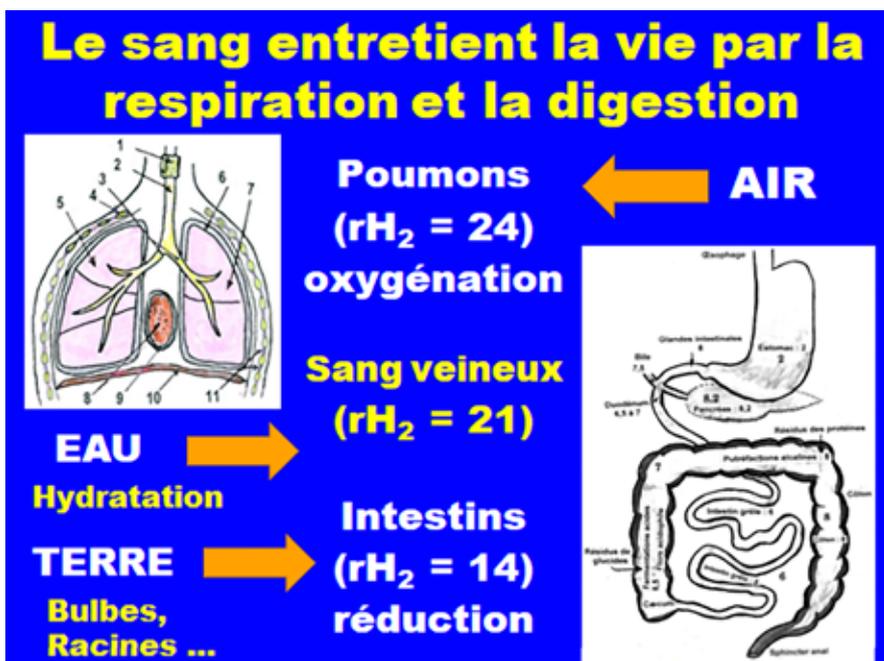
1. Les 3 fonctions vitales

Les 3 fonctions vitales : respiration, digestion et circulation du sang, se complètent en coopérant harmonieusement pour créer, puis transporter l'énergie nécessaire à l'entretien de la vie.

Cette énergie est prélevée initialement dans l'environnement grâce à deux organes essentiels, les poumons et l'intestin, mis en œuvre par la **respiration** (pour capter l'oxygène contenue dans l'AIR) et la **digestion** (pour capter les nutriments issus de la TERRE).

Le sang est le liquide intermédiaire, qui remplit 2 fonctions principales : transporter l'oxygène et les nutriments vers les cellules du corps puis évacuer les déchets de la vie cellulaire. Pour réaliser ces 2 actions, le sang doit être bien hydraté (85 % d'EAU), pour que sa **circulation** soit facilitée dans les vaisseaux et les milliers de kilomètres des minuscules **capillaires** qui irriguent les organes.

Les poumons et l'intestin ont des muqueuses absorbantes fines et très fragiles. Pour respecter les besoins physiologiques et bien assurer leurs fonctions, les apports doivent produire le moins possible de déchets. **Pour les poumons**, l'air respiré doit être de grande qualité, sans particules nocives en suspension (diesel, poussières, fumées...), mais contenant en revanche le dioxygène (O₂), vitalisé par les éléments bénéfiques (arômes, électrons...), constituant le « *prana* », qui rend l'air des parcs, des montagnes, des cascades et des bords de mer si « stimulant ». **Pour le tube digestif**, l'eau et les aliments doivent être propres et « vivants », pour offrir d'abord le champ vital électromagnétique, de nature informationnelle et vibratoire, puis les divers composants matériels indispensables (vitamines, minéraux, protéines, lipides et hydrates de carbone)⁽¹⁾.



La fluidité du sang est une condition de la santé.

2. Alvéoles et villosités

Bien que différents, les poumons et l'intestin sont comparables, puisqu'ils comprennent tous les deux, plusieurs millions de petites structures : les **alvéoles** (pour les poumons) et les **villosités**

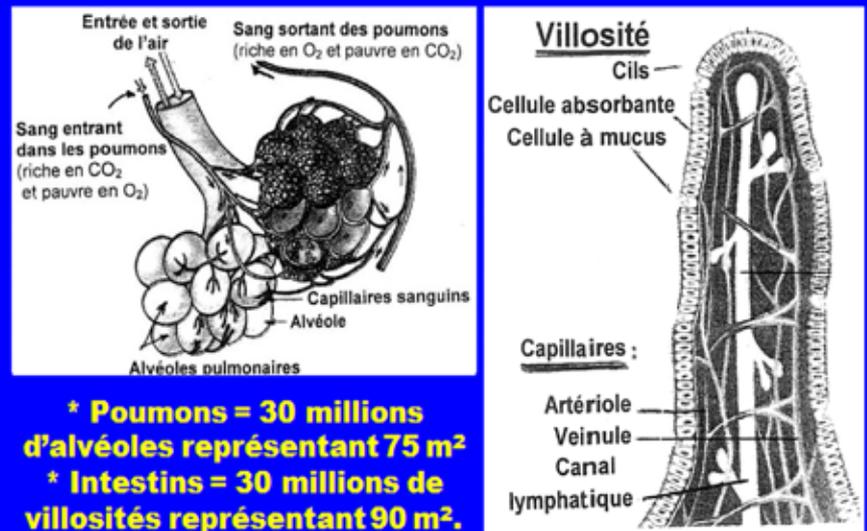
(pour l'intestin). Leur rôle essentiel est d'absorber l'oxygène et les nutriments, ces deux nécessités les plus vitales pour l'organisme de tous les êtres vivants (schéma ci-contre).

Les voies respiratoires (trachée, bronches et bronchioles) se terminent par de minuscules sacs creux, les alvéoles pulmonaires. Le nombre total d'alvéoles dans les deux poumons serait de 30 millions. La surface du contact entre l'air et le sang d'un alvéole étant de $0,125 \text{ mm}^2$, la surface totale entre l'air et le sang de l'ensemble des 2 poumons représente donc l'étendue de : $75\,000\,000 \text{ mm}^2$ soit **75 m^2** .

L'intestin grêle est un tube de 7 à 8 mètres de long, dont la surface intérieure contient de nombreux plis transversaux, qui multiplie par trois la surface intérieure, puis des replis sur les plis transversaux appelés villosités. Leur très grand nombre (environ 30 millions) multiplie par 10 la surface interne de l'intestin grêle. Enfin, chaque villosité intestinale est composée de microvillosités (d'un micromètre), qui multiplie par 20 la surface interne de l'intestin grêle. La combinaison des différents replis, villosités et microvillosités augmente la surface interne de l'intestin grêle, qui représente donc une surface proche de **90 m^2** !

Les 2 organes (alvéoles et villosités) sont les lieux où se déroulent les échanges gazeux et matériel avec le sang. Leur structure, tapissée de capillaires et leur nombre très élevé permettent d'amplifier les processus d'absorption des besoins vitaux (oxygène et nutriments) et d'élimination des déchets (CO_2 et toxines). Sur le plan bioélectronique, ces 2 organes sont complémentaires, puisqu'ils sont impliqués tous les deux, dans le processus d'**oxydo-réduction** ($r\text{H}_2$) qui confirme l'importance de la respiration et de la digestion dans le maintien de la Vie. La santé parfaite à 21 de $r\text{H}_2$, s'obtient, en maintenant la fluidité du sang et sa composition normale⁽²⁾.

La vie et la santé dépendent des alvéoles et des villosités



Ces 2 organes complémentaires, correspondent aux feuilles et aux racines de tous les végétaux (arbres, arbustes, légumes...), qui captent eux aussi, dans l'environnement, les énergies nécessaires à leur vie.

3. Entretenez vos alvéoles et vos villosités

Ces 2 organes essentiels sont fragiles mais très bien protégés. Les alvéoles sont dans les poumons contenus dans la poitrine et les villosités sont contenues dans l'intestin grêle et protégées par les muscles abdominaux. Malheureusement, de nombreuses circonstances affectent leur santé toute l'année en raison des pollutions notamment chimiques, responsables de nombreuses « allergies » et qui se trouvent dans l'air, dans l'eau et dans la nourriture surtout industrielle. Mais en hiver, ces deux organes vitaux sont encore plus fragilisés et en danger. Les poumons, à cause des conditions atmosphériques (froid, humidité, confinement) à l'origine des **maladies respiratoires** et le tube digestif à cause des habitudes alimentaires, qui privilégient trop souvent une nourriture très calorique (trop grasse, trop cuite et trop sucrée), à l'origine des **maladies digestives** (gastro-entérite, constipation, allergies...). Pour vivre longtemps en bonne santé, prenez soin de vos alvéoles et de vos villosités, en veillant tous les jours à la meilleure qualité possible, des sources d'énergie qui pénètrent en vous : l'air, l'eau, les boissons et la nourriture. ■

Estimation de l'importance vitale de ces 2 organes :

Les 2 poumons = 30 millions d'alvéoles pulmonaires. Surface = 75 m^2
L'intestin grêle = 30 millions de villosités intestinales. Surface = 90 m^2

1- Extrait du livre : *Les clés de la longévité active*, éditions Dangles, p. 163-176 et 177-188.

2- Voir le livre : *La bioélectronique Vincent*, éditions Dangles.

www.maxicours.com/se/cours/les-caracteristiques-de-la-paroi-intestinale/





Pourquoi est-on « allergique » ?

■ Par Emilie Barrère

L'allergie est une réaction de défense du système immunitaire, face à une agression, qui pourrait mettre l'organisme en danger. Cette « hypersensibilité » se manifeste toujours par une réaction biologique (écoulement, démangeaison, gonflement des tissus, obstruction des bronches) et elle est accompagnée d'une inflammation. On estime qu'elle est fréquente, bien que seulement 5 % des français souffrent de vraies allergies et que 25 % ressentent des réactions ou des intolérances parfois difficiles à soigner.

De l'allergie vraie à l'intolérance allergique

L'agresseur, appelé « allergène », vient dans la plupart des cas de l'extérieur. C'est le cas dans la majeure partie des réactions suite à une piqûre d'insecte où la personne se trouve parfois dans une situation que certains qualifient d'épouvantable. Il est vrai que selon l'endroit où l'insecte a piqué, l'urgence vitale peut être engagée. Ainsi nous avons pris l'habitude de considérer le danger comme venant de l'extérieur et à considérer l'hygiène collective difficile à organiser. L'appellation « allergique », s'est peu à peu généralisée à un ensemble de réactions d'élimination, plus ou moins violentes selon les personnes présentant un terrain allergique⁽¹⁾. Ce terrain exprime une sensibilité réactionnelle qui se manifeste par un processus d'élimination et une inflammation des tissus pour assurer la combustion des toxines. Cette réaction indispensable représente un mécanisme de régulation propre à la vie. Son intensité favorise la maturité psychobiologique, avec l'acquisition pour le sujet, des compétences immunologiques qui se développent de la naissance à l'adolescence. Il apprend ainsi à moduler ses réactions au fur et à mesure que se construit sa personnalité.

Acquisition et entretien du fonctionnement immunitaire

L'organisme humain crée toujours une inflammation pour se défendre contre une rupture ou une lésion. Or il existe plusieurs terrains biologiques qui ne seront pas tous, au cours de leur vie sous la coupe d'un mécanisme réactionnel

aussi intransigeant dans leur immunité cellulaire⁽²⁾. C'est pourquoi, notre terrain se définit comme une capacité biologique acquise depuis l'enfance, grâce aux facultés d'adaptation du milieu intérieur. Par exemple, face à la température froide de l'environnement, le corps augmente sa production d'énergie pour compléter la chaleur apportée par les vêtements.

Mais comme nous sommes tous fragiles ou même intolérants à des degrés divers, nos capacités fonctionnelles demandent évidemment des **repos digestifs** périodiques ou bien des prises alimentaires « fractionnées ». On devrait ne jamais se « gaver » et apprendre à se lever de table avec l'estomac léger pour digérer rapidement. Nous devrions aussi garder à l'esprit une méfiance pour les toxiques qui perturbent la physiologie digestive, notamment l'alcool, les médicaments et les desserts en fin de repas. C'est le cas aussi pour les lipides cuits et mal digérés (surtout les graisses saturées), qui font le « lit » de toutes les intolérances⁽³⁾.

Les principaux agresseurs du système immunitaire

Parmi les deux principaux responsables du développement des troubles de l'allergie, on déplore la pollution atmosphérique et les habitudes alimentaires nouvelles.

L'allergie respiratoire est l'une des plus préoccupantes actuellement. Son domaine s'étend de la simple rhinite à l'asthme allergique chronique. Saisonnière, quand il s'agit du rhume des foins ou d'allergie aux pollens, elle devient permanente, quand elle met en cause un « allergène » constamment présent dans l'environnement

Cette réaction indispensable représente un mécanisme de régulation propre à la vie.

immédiat du patient, comme les acariens ou les poils d'animaux. On imagine facilement, que l'atteinte de cette zone d'échanges des alvéoles des poumons va perturber plus ou moins gravement leur fonction physiologique mais aussi provoquer l'**anxiété** nerveuse toujours présente dans les cas d'allergie.

Pour les allergologues, l'augmentation des allergies respiratoires résulte des changements dans l'environnements (région ou pays), mais surtout dans l'alimentation.

Ces allergies digestives conduisent à générer et à retenir davantage de déchets métaboliques que la personne devra éliminer de manière naturelle plutôt que d'espérer une solution extérieure très décevante. Car pendant l'inflammation réactionnelle qui affectent chroniquement un tissu ou un organe, la victime crache (bronchite chronique du fumeur) ou bien se desquame de cellules mortes (eczéma). Tout le monde a pu remarquer, le schéma allergique de l'association des poumons et de la peau, dans la survenue simultanée de l'asthme ou du rhume des foins et de l'eczéma. Cette étroite relation est un véritable guide thérapeutique connu depuis de longues années.

La qualité de l'air et de l'alimentation permettent de rester dans les marges de l'équilibre organique de la santé. Avec une réforme sévère des habitudes alimentaires, la guérison de l'asthme et celle de l'eczéma peuvent très bien être envisagée, dans une application raisonnable de la naturopathie⁽⁴⁾. C'est ce qu'a vécu **Aurélié**, une jeune femme de 19 ans qui souffrait d'asthme depuis son enfance et qui a atténué ses crises en changeant son alimentation par une suppression complète des aliments ayant un indice glycémique élevé (pommes de terre, bananes, pâtes, riz...). « *Je suis très heureuse de respirer maintenant tout à fait normalement. Je respecte facilement mon "régime végétal et léger", sans aucun problème, puisque j'ai la chance de pouvoir pratiquer du sport tous les jours. Quel bonheur de respirer à fond et de s'emplir les poumons d'air frais !* ».

Il existe aussi des allergies alimentaires provoquées par les protéines du **gluten** et par les **produits laitiers** surtout pasteurisés, avec les intolérances au lactose. Chaque jour, grandit la liste des agents perturbateurs ! Mais ces produits plus ou moins toxiques proviennent souvent de contrées lointaines (fruits exotiques) ou ont été transformées par l'industrie alimentaire. Le plus sage est de renoncer à ces aliments, pour permettre à l'organisme de fonctionner normalement en choisissant le plus possible les produits (fruits et légumes) du « **terroir** ».



La manifestation allergique peut donc être aussi bien une réaction spécifique devant une substance toxique pour le corps que la réaction secondaire de l'organisme devant « un poison » résultant de la transformation imparfaite d'un produit naturel. Ces phénomènes sont depuis longtemps bien connus dans le milieu de la santé naturelle, car ils provoquent tous les deux, la même réaction inflammatoire.

Puisque pour toutes les substances exogènes toxiques, l'organisme élabore des anti-substances (anticorps), c'est également le cas de ses propres toxines⁽⁵⁾. Les réactions entre toxines (antigènes) et anticorps ont lieu dans le tissu conjonctif, lequel constitue une partie importante du système immunitaire. La cure devra donc consister à éliminer les toxines. Dans ce but, nous devrions renforcer notre capacité vitale et nous dépolluer en sollicitant par la chaleur, l'immense réseau des capillaires sanguins et lymphatiques. Ces minuscules vaisseaux travaillent de concert à l'évacuation des déchets « emmagasinés » dans le tissu conjonctif. Les bains d'air chaud (sauna), de vapeur chaude (hammam) et les bains d'eau très chaude en baignoire, sont d'excellents moyens naturels pour éliminer les toxines qui encombrant le corps.

Une éducation à la santé naturelle

Puisque que nous cherchons des remèdes inefficaces à l'extérieur de nous, sans respecter nos propres moyens biologiques d'épuration, nous nous provoquons des affections de plus en plus graves qui épuisent notre capital d'énergie, jusqu'à souffrir d'une fatigue chronique et générale. Mais il n'est jamais trop tard pour découvrir le merveilleux potentiel vital de la biologie humaine, en participant à nos stages, conçus pour une éducation à la santé⁽⁶⁾. ■

La qualité de l'air et de l'alimentation permettent de rester dans les marges de l'équilibre organique de la santé.

- 1- On conseille de voir l'inflammation comme un début de processus biologique, qui ne doit pas être traité directement.
- 2- Ainsi le traitement symptomatique qui vise à supprimer l'inflammation peut être considéré comme étant la cause du nombre croissant de maladies chroniques et des tumeurs, puisqu'il empêche l'élimination naturelle des toxines, selon les principes de l'immunité naturelle.
- 3- La graisse cuite et saturée et l'alcool doivent être absolument limités ou complètement supprimés.
- 4- La méthode harmoniste de **Raymond Dextreit** préconise l'exclusion rigoureuse de tout aliment toxique, excitant et dénaturé (viandes, graisses, huiles industrielles, tabac, café, alcool, sucre blanc, chocolat, conserve). La BEV est sur le même profil.
- 5- Exogène : provenant de l'extérieur ou de l'environnement. Endogène : provenant de l'intérieur du corps.
- 6- Voir en page 33, les dates et les programmes des 3 stages de santé naturelle, prévus en 2020.



Évitez les problèmes respiratoires et digestifs

■ Par Roger Castell

L'humain fait partie des êtres solaires, qui devraient s'activer tous les jours dehors et consommer une alimentation crue, comme tous les animaux en liberté. Malheureusement, les conditions de vie l'obligent de plus en plus à vivre à l'intérieur et à consommer une nourriture industrielle, qui le prive des nutriments indispensables. Comment, alors, vivre en bonne santé ?

Des nécessités physiologiques aux réactions de défense

En respirant tous les jours du bon air et en consommant de bons aliments adaptés à la physiologie humaine, la santé est particulièrement florissante et la vie se déroule avec un grand potentiel **d'énergie** et une bonne humeur quasi permanente. La santé s'exprime toujours par la **joie de vivre**. En revanche, en respirant un air vicié ou même pollué et en consommant de mauvais aliments, l'organisme se trouve « violenté » par ces toxiques et il réagit en exprimant sa détresse par des allergies, des intolérances, des digestions perturbées, qui s'accompagnent de fatigues, d'inflammations, de malaises et souvent de maladies.

Pour se libérer des sources de l'empoisonnement, l'organisme met rapidement en place des mécanismes de défense, plus ou moins efficaces selon le potentiel d'énergie disponible. Il pourra rejeter brutalement le « poison » qui l'intoxique, par le vomissement ou la diarrhée. Si l'énergie est moins présente, l'élimination sera plus lente, sous forme d'aphtes, de prurits, de rhinite, d'ur-

ticaire, d'asthme ou de cystite, etc. Si la réserve d'énergie est très faible, l'organisme ne pourra plus expulser les poisons qui resteront à l'intérieur du corps dans un des organes. Ces « rétentions » sont à l'origine des douleurs articulaires, des œdèmes, des migraines et de la fatigue chronique, qui peuvent engendrer des syncopes et même des maladies lésionnelles.

Principales causes générales d'intolérances et d'allergies

Les causes d'allergies et d'intolérances sont nombreuses. Dans ces listes bien répertoriées, on peut citer les **nutriments inconnus**, provenant des céréales hybridées, des OGM, des nanoparticules et de certains fruits exotiques (bananes, ananas...), les **molécules toxiques**, contenus dans les médicaments donnés aux animaux (hormones, vaccins, antibiotiques) et celles issues de l'agriculture (pesticides) et de l'industrie agro-alimentaire (conservateurs), mais aussi les **poisons habituels** pour l'organisme, notamment les métaux lourds et les drogues (boissons alcoolisées, boissons sucrées et tabac).

Mais il existe aussi des **médicaments** sensés « soigner », qui peuvent créer des allergies ! On incrimine ainsi certaines pommades qui peuvent provoquer des réactions de type eczéma, mais aussi les antibiotiques (néomycine, pénicilline), les anti-inflammatoires, les antiépileptiques, les bêtabloquants, certains antalgiques et même le vaccin antitétanique. La liste des médicaments « allergisants » est très longue et j'invite les lecteurs à bien lire les effets dits « **secondaires** », avant d'accepter un traitement.

Les problèmes respiratoires et surtout digestifs peuvent provenir aussi des erreurs nutritionnelles, comme les **incompatibilités** digestives

Pour se libérer des sources de l'empoisonnement, l'organisme met rapidement en place des mécanismes de défense, plus ou moins efficaces selon le potentiel d'énergie disponible.



qui associent par exemple les fruits et les desserts sucrés en fin de repas et l'excès de boissons pendant le repas. Ces erreurs provoquent des « flatulences » désagréables qui perturbent la digestion. Enfin, ces difficultés respiratoires et digestives sont amplifiées par les **causes psychologiques**. Le stress (soucis, préoccupations), crée des tensions et les gros stress très mal vécus (conflits, frustrations), créent des **surtensions** qui augmentent les besoins de **compensations**, pour se « faire plaisir » avec un excès de nourriture, d'alcool ou de desserts.

Causes complémentaires d'intolérances

Selon le niveau de fragilité, il existe aussi des aliments qui peuvent pour **certaines personnes** créer des réactions de rejet ou de détresse. Chaque humain étant différent, il appartient à chacun de « tester » la bonne assimilation de ces aliments, puisqu'ils peuvent parfois être « nocifs ». Parmi ces produits très consommés on peut citer les **céréales hybridées** de blé (pain, pâtes, viennoiseries) et le maïs, les **produits sucrés** (confiture, chocolat, pâtisserie, gâteaux), **certaines fruits** (orange, citron, noix, banane), **certaines végétaux** (céleri, soja, arachide, frites, petits pois, épices), **certaines graisses** (margarine, mayonnaise, huile raffinée) et **certaines boissons** excitantes (café) et alcoolisées (vin, bière). Les aliments issus du monde animal peuvent également poser des problèmes à quelques personnes. Nous devons tous rester vigilants et ne pas hésiter à renoncer à un aliment qui pose un problème d'intolérance ou d'allergie. Parmi ces aliments on peut citer, le **lait industriel** et ses dérivés (beurre, crème, yaourt, fromage blanc, fromage gras), le blanc d'œuf et parfois l'œuf entier, les viandes grasses (porc, boeuf...), les crustacés (crabe, crevette...) et certains poissons (sardine, anchois, poisson fumé...).

La nourriture industrielle est souvent à l'origine d'intolérances, dont il faut prendre conscience pour les personnes fragiles. C'est le cas des conserves, des charcuteries et des plats préparés, car ils contiennent trop souvent des **produits chimiques** nocifs (conservateurs, colorants, exhausteurs de goût, antioxydants) et parfois des **surdoses** de sucre, de sel et de graisses nocives. De toute façon les aliments industriels favorisent l'obésité et la dégénérescence. Tout le monde aurait intérêt à les éviter...

Enfin, il existe aussi des perturbateurs de la digestion, notamment l'excès de nourriture, l'excès de boissons (eau et vin) au cours du repas, l'excès de sucre et de sel, l'excès de graisses et le manque de **mastication**.

Conditions pour bien digérer

Pour bien digérer, nous devrions prendre le temps, car chaque repas est particulièrement important, puisqu'il est générateur de santé et de bonheur. Il conviendrait donc d'abord de bien choisir les aliments, puis de préparer soi-même si possible sa nourriture et enfin de manger dans le calme et la détente, car le repas est un grand moment de joie et de plaisir. L'alimentation de santé se résume en 8 conseils (voir ci-contre).

On devrait répartir la nourriture en 3 repas, sans aucun grignotage entre les repas.

Le déjeuner du matin devrait permettre de faire le plein d'énergie vitale avec les fruits juteux (pour la vitamine C), des fruits oléagineux (noix, noisette, amande) pour la vitamine E, et des fruits séchés réhydratés la veille (goji, abricot...), pour leur fructose bien assimilé. Ajoutez toujours dans le bol, un peu d'huile riche en oméga 3 (noix, cameline) et un minéralisant (pollen, algue...). Comme boisson, prenez au début un jus de fruits **frais bio** (citron, orange, pamplemousse) et à la fin une petite tasse de boisson chaude (thé vert, roïbos...). Vous aurez ainsi **beaucoup d'énergie** sans connaître l'hypoglycémie réactionnelle que connaissent tous ceux qui prennent le petit déjeuner français (café, pain, beurre pasteurisé, confiture...).

Le repas du midi devrait comprendre un plat de crudités **indispensables** puis un plat complet de 3 aliments cuits (féculents, légumes, protéines maigres) et sans prendre de dessert, qui devrait devenir **exceptionnel**. Vous aurez une digestion rapide, stimulée par les aliments vivants et en plus vous économiserez votre pancréas. **Le repas du soir** est comparable à celui du midi en réduisant les quantités ou en prenant simplement un potage. Les allergies disparaissent souvent très vite. C'est ce que m'a raconté **Juliette**, âgée de 58 ans, qui souffrait depuis son enfance d'allergies et de crises périodiques d'épilepsie : « *Depuis que je prends la nourriture conseillée en supprimant les 2 bananes du matin, je me sens beaucoup mieux. Je n'ai plus mon "coup de barre" de 11 heures et je n'ai plus eu de crise d'épilepsie. C'est un renouveau miraculeux et je vous remercie pour tous ces conseils* ».

Augmentons notre vitalité

Les allergies et les intolérances sont toujours des **cris de détresse** de l'organisme pour faire réagir la personne. Elle seule doit prendre les décisions respiratoires et alimentaires capables de créer les conditions qui entretiennent **sa santé**. Nous pouvons tous agir, pour augmenter notre vitalité, car il n'est jamais trop tard pour bien faire ⁽¹⁾. ■

Les 8 conseils de l'alimentation de santé :

1. **Crudités : légumes (carottes...) et fruits (cerise, pomme).**
2. **Compléments : aromates (ail, épices), graines germées, lacto-fermentés.**
3. **Légumes cuits (épinards, courgettes...) et fruits cuits.**
4. **Glucides lents (pain, quinoa, riz, pâtes, pommes de terre).**
5. **Protéines : poisson, viande, œuf, légumes secs (haricots...).**
6. **Matières grasses : huile de 1^{re} pression, beurre et crème bio.**
7. **Peu de produits laitiers.**
8. **Desserts et sucres (très rarement).**

1 – Voir pour compléments les livres : Bioélectronique Vincent et Les clés de la longévité active.



Soins naturels du système immunitaire

■ Par Emilie Barrère

Les manifestations de l'allergie sont les conséquences d'un débordement des capacités physiologiques avec un mouvement venant de l'intérieur vers l'extérieur. Ces réactions naturelles sont des écoulements, des rhumes des foins ou des éruptions... La répression des symptômes devraient être une mesure exceptionnelle pour ne pas contrarier le système immunitaire. Mais comment peut-on entretenir ce système si important pour la santé ?

Le refoulement des efforts curatifs

La plupart des manifestations allergiques, sont très désagréables, mais elles ne présentent aucun caractère de gravité. Un eczéma, une conjonctivite, un rhume des foins n'ont jamais tué personne ! La diversité dans la réaction met par contre en évidence le rôle des mécanismes de défense du corps.

Le traitement médical allopathique face aux réactions du système immunitaire de type allergique, utilise des **anti-inflammatoires** qui agissent sur les tissus de l'organe atteint. Les principaux sont les injections d'adrénaline en cas de choc allergique, mais aussi des **antihistaminiques**, médicaments qui diminuent la réaction allergique de chaque crise. Il existe également les **corticoïdes** locaux sous forme d'aérosol, de pommade, de gouttes nasales et oculaires et aussi les **antibiotiques** en cas de surinfection. Cependant, ces traitements d'urgence ne permettent pas de comprendre pourquoi les réactions biologiques immunitaires évoluent en pathologies plus graves et plus profondes telles que les maladies **auto-immunes**.

Les muqueuses qui tapissent les organes indispensables aux fonctions de nutrition et de défense sont des lieux de renouvellement bactérien, enzymatique et diastasique important. L'alimentation et la digestion représentent l'un des grands moyens qui renforce notre immunité. Dans la vie, nous apprenons toujours à la façon d'un bébé qui découvre le monde et avance à la conquête de son chemin de vie avec l'aide des personnes « compétentes » dans son environnement. Notre instinct vital, nous a fait découvrir le monde dans sa diversité et nous avons peu à peu compris que les microbes ne sont pas

tous forcément nos adversaires. Certains peuvent même être nos alliés notamment dans le **microbiote** intestinal ou comme facteur de développement de l'immunité. Concrètement, ce constat montre qu'en évitant systématiquement toutes les infections par les antibiotiques et la stérilisation, nous multiplions par vingt les risques de maladies allergiques, d'asthme et d'eczéma⁽¹⁾.

Les succès passagers obtenus par la suppression du symptôme devraient être aussitôt suivis d'un **nettoyage** général du milieu humoral⁽²⁾. Car c'est à force de refouler les réactions d'élimination, salutaires et régénératrices, qu'apparaissent, assez rapidement, des maladies dégénératives et destructrices. Or, l'épuration que l'organisme réalise au cours de la crise d'élimination, témoigne que le corps souffre de l'absence de substances protectrices, comme les vitamines. En effet, souvent ces substances vitales ne parviennent pas à leur lieu d'utilisation (les cellules) parce que les liquides qui les transportent (sang et lymphes) sont encombrés de déchets.

Rôle de la réaction éliminatrice et défensive naturelle

Sous nos latitudes, la production et la conservation de la chaleur sont une nécessité vitale. L'adaptation au froid de notre corps est un élément très important car l'épargne calorifique impose une circulation sanguine périphérique et une « respiration cutanée ». De fait, grâce à la transpiration, la **peau** est un organe éliminateur majeur qui débarrasse l'organisme de divers déchets métaboliques (acide urique, gaz carbonique...). Si elle est **déshydratée** ou trop épaisse, sa capacité fonctionnelle se trouve ré-

L'alimentation et la digestion représentent l'un des grands moyens qui renforcent notre immunité.

Tableau des activateurs du système immunitaire

Activateurs de glutathion transféré	Préserve de la formation de radicaux libres associés dans la transformation et l'éviction des polluants.	Le brocoli ⁽⁵⁾ , le chou de Bruxelles, la choucroute.
Acides aminés soufrés	Sera proportionnelle à l'intensité des pollutions. Prise de compléments alimentaires si (ozone, tabac, moteur diesel, nitrates, pesticides, pilules...)	Œuf, légumineuses, poissons, fruits de mer, oléagineux.
Zinc	Nécessaire pour protéger le glutathion (avec les acides aminés soufrés).	Huîtres, œuf, haricots iziki, riz complet.
Vitamine B2 / Mg	Intervient dans une autre voie de régénération du glutathion.	Pain et riz complet, œufs, champignons, escargots, bulots, amandes, noix et noisettes.
Taurine	Un dérivé de l'acide aminé soufré cystine.	Huîtres, moules, fruits de mer, escargots ⁽⁶⁾ .
Vitamine C	Capable de recycler le glutathion.	Cassis, choucroute, fruits juteux.

duite ou inhibée. De fait, l'activation de la peau constitue une technique de drainage de premier ordre. Elle commence par le **brossage** quotidien de la peau (gant de crin ou brosse douce) et par l'**hydratation** du corps (quotidiennement, 1 litre et demi d'eau de boisson à raison d'un verre par heure). Il serait bon également de marcher chaque jour, **pièds nus** (10 minutes dans l'herbe humide) et de prendre, une fois par semaine, un **sauna** vitalisant. Si elles sont bien tolérées, ces quatre techniques d'élimination des déchets par la peau sont ludiques, efficaces et très complémentaires de l'activité physique qui stimule l'ensemble des fonctions vitales ⁽³⁾.

Le **système lymphatique** est chargé de recycler les liquides organiques, pour débarrasser les tissus des déchets métaboliques et des toxines. La lymphe épuratrice qui circule dans les vaisseaux lymphatiques, est constituée d'un **plasma** analogue à celui du sang, mais ne contenant que des globules blancs. Leur tâche consiste à éliminer les débris indésirables, ainsi qu'à identifier et détruire tout ce qui peut représenter une menace pour l'organisme. En plus de son rôle d'épuratrice, elle est une composante du système immunitaire, car la lymphe et le sang travaillent toujours de concert. La saturation du tissu conjonctif des organes (muscles, muqueuses...) déclenche toujours une réaction d'inflammation, mais dans 70 % des cas sans symptômes d'intolérance. C'est pourquoi la personne est surprise par cette maladie « singulière », alors qu'elle n'a jamais été allergique. Ceci s'explique par la **saturation** du tissu conjonctif, qui cherche simplement à éliminer les toxines.

Apports minéraux pour renforcer l'immunité

Une alimentation riche en vitamine E (fruits gras) et en vitamine C (fruits aqueux) qui se digère facilement, est ce que nous préconisons pour bien commencer la journée. Il faut cependant, pour faire face aux nombreux polluants atmosphé-

riques, ne pas négliger deux produits indispensables, la vitamine C et la taurine.

La **vitamine C** se trouve dans les fruits mais aussi dans les produits fermentés, comme par exemple la pulpe fermentée d'agave et la choucroute crue au goût délicatement acidulé. La vitamine C a la propriété de se lier à la plupart des polluants solubles dans les **milieux aqueux** de l'organisme (salive, sécrétions urinaires et digestives, sueur, larmes, sang, lymphe et liquide extra cellulaire). Elle pourra ainsi accélérer leur élimination, surtout dans l'**urine**.

La **taurine**, qui est un dérivé de l'acide aminé soufré cystine, se lie à la plupart des polluants qui sont solubles dans les **milieux lipidiques** de l'organisme (graisses circulantes, membranes cellulaires, neurones, tissus adipeux). Elle entraîne leur élimination par la **bile** et les matières fécales.

En revanche, une fois que les polluants ont réussi à pénétrer à l'intérieur des cellules, il est beaucoup plus difficile pour ces épurateurs de les faire ressortir pour les éliminer. Ce rôle semble alors être surtout joué par le **glutathion** que l'on trouve dans les aliments comportant des acides aminés soufrés et dans le lactosérum ⁽⁴⁾.

Renforçons notre immunité naturelle

De nombreuses activités professionnelles sont une source de pollutions intenses et des compléments alimentaires doivent être conseillés en plus d'une alimentation naturelle (voir le tableau des activateurs ci-dessus). Ces apports bénéfiques contribuent à éviter les allergies auxquelles certaines personnes sont prédisposées ou exposées. Pour vivre longtemps en bonne santé, veillons toujours à éviter les polluants et à renforcer notre immunité naturelle. ■



Pour bien commencer la journée, nous préconisons une alimentation riche en vitamine E et C qui se digère facilement.

1- Constat du Dr Olivier Soulier dans *La Revue Biocontact* novembre 2004

2- On appelle milieu humoral les humeurs (le sang, le liquide extracellulaire, le liquide intracellulaire, la lymphe)

3- La nature avec la terre, l'air, l'eau et le soleil, l'alimentation et les plantes, crée des réactions n'ayant rien de commun avec les médicaments. La nature est la seule à pouvoir assurer un traitement efficace et sans danger.

4- *Le programme de longue vie* Dr Jean Paul Curtay p166 et l'article de Gilles Lérissou.

5- Il pourrait y avoir plus de 100 000 molécules chimiques étrangères disséminées depuis un siècle dans l'environnement.

6- *Encyclopédie de revitalisation naturelle*, Daniel Kieffer.



Intolérances et allergies respiratoires et digestives

■ Par Gilles Lérison

L'allergie, aussi appelée hypersensibilité ou intolérance, est une réaction du système immunitaire contre des éléments étrangers à l'organisme (allergènes) mais en général inoffensifs. Cette réaction peut se manifester dans différentes régions du corps : sur la peau, sur les yeux, dans le système digestif ou encore dans les voies respiratoires. Les types de symptômes et leur intensité varient selon l'endroit où l'allergie va se déclarer, et en fonction de plusieurs autres facteurs, propres à chaque personne. Ils peuvent être très discrets, comme l'apparition de rougeurs sur la peau, ou potentiellement mortels, comme le choc anaphylactique.



« Le destin de toute vérité est d'être ridiculisée avant d'être reconnue. »

Albert Schweitzer

Les principales manifestations allergiques

On reconnaît plusieurs types de réactions allergiques : les allergies alimentaires, l'eczéma atopique, l'asthme (du moins sous sa forme allergique), la rhinite allergique, certaines formes d'urticaires et les piqûres d'insectes. Dans la plupart des cas, la réaction allergique nécessite plusieurs contacts avec l'allergène. La première fois que l'allergène pénètre dans le corps, par la peau ou par les muqueuses (yeux, voies respiratoires ou digestives), le système immunitaire identifie l'élément étranger comme étant dangereux. Il se met à fabriquer des anticorps spécifiques contre lui. Ces anticorps (ou immunoglobulines) sont des substances fabriquées par le système immunitaire. Ils reconnaissent et détruisent certains éléments étrangers auxquels le corps est exposé. Le système immunitaire produit 5 types d'immunoglobulines appelées : Ig A, Ig D, Ig E, Ig G, Ig M, qui ont des fonctions spécifiques. Chez les personnes allergiques, ce sont surtout les Ig E qui sont impliquées.

Lorsque l'allergène pénètre une deuxième fois dans l'organisme, le système immunitaire est prêt à réagir. Les anticorps cherchent à éliminer l'allergène en déclenchant des réactions de défense, qui doivent être stoppées dès le départ pour éviter le choc anaphylactique. La réaction subite et généralisée doit être reconnue dès l'apparition des premiers signes : enflure du visage ou de la bouche, maux de cœur, plaques rouges sur le corps. On doit agir sans attendre les pre-

miers signes de détresse respiratoire comme la disparition de la voix, la difficulté à respirer ou à avaler. Il faut tout faire pour administrer de l'épinéphrine et se rendre le plus rapidement possible aux urgences.

Les allergies sont aujourd'hui beaucoup plus fréquentes qu'elles ne l'étaient il y a une trentaine d'années. Leur prévalence a plus que doublé ces 15 dernières années. Dans les pays industrialisés on estime que près de 50% de la population est affectée par une forme quelconque d'allergie. Bien que ne connaissant pas avec certitude la cause de ces allergies on a identifié tous les poisons qui dérèglent l'harmonie entre les acides et les bases, un des premiers dictionnaires de ces produits datant des années 1960. S'ils étaient encore vivants **Louis-Claude Vincent** et **Jeanne Rousseau** s'arracheraient les cheveux en constatant à quel point l'espèce humaine fait tout pour porter atteinte à son propre système immunitaire, par une alimentation de plus en plus toxique et l'utilisation d'hormones synthétiques.

La progression de ces manifestations allergiques a été bien étudiée par des médecins, des scientifiques et des biologistes qui ont trouvé des réponses et les ont vérifiées sur un échantillon de malades. Hélas, il semble que les autorités du Ministère de la Santé ne soient pas capables de prendre des décisions qui bouleverseraient la politique actuelle du remboursement des frais liés à la santé. Pourtant, un peu partout dans le monde, des chercheurs ont été récompensés pour leurs travaux en immunologie. **Linus Pau-**



ling deux fois lauréat au prix Nobel a montré l'influence de la vitamine C sur le cancer. Le **Dr Duesberg** soutient que le VIH ne peut pas démolir le système immunitaire pas plus qu'il n'est la cause du sida, de même que l'on a constaté que des milliers de sidaïques n'étaient même pas porteurs de ce virus. En France le **Pr Luc Montagnier** (prix Nobel 2008) affirme qu'on devrait stimuler la fonction immunitaire par un mode de vie général sain. De plus en plus de professionnels de santé, médecins ou praticiens de médecines naturelles estiment que l'immunité est d'abord une responsabilité personnelle qui commence avec le nettoyage du « terrain », comprenant le corps physique, les émotions et les pensées. Dix-neuf siècles plus tard, la maxime du poète latin **Juvénal** est toujours d'actualité : « *mens sana in corpore sano* » (Un esprit sain dans un corps sain). Enfin lors de ses recherches en immunologie à l'université McGill au Canada (il y a 30 ans) le **Dr Gustavo Bounous**, médecin canadien, a confirmé les conseils d'**Hippocrate** sur la grande valeur pour renforcer le système immunitaire du **petit-lait**, dénommé « **lacto-sérum** ». Des animaux nourris avec cette protéine et à qui il avait injecté des pneumocoques et d'autres bactéries nocives continuaient à se développer normalement grâce aux anticorps qu'ils produisaient en abondance. Puis un jour, dit le Dr Bounous, ça n'a plus fonctionné. « *En cherchant pourquoi, j'ai pu me rendre compte que le lait que nous utilisions avait été pasteurisé à des températures beaucoup plus élevées qu'auparavant, en raison d'épidémies affectant les vaches qui nous fournissaient le lait. Certaines protéines ainsi dénaturées, tombaient dans le caillé et disparaissaient du petit-lait* ». Le médecin a donc repris ses expériences en utilisant la méthode de ses débuts et il a pu finalement expliquer que dans le processus de stimulation de l'immunité, une certaine catégorie de **globules blancs du sang,**

les lymphocytes, cherchent à se multiplier dans les cellules, en utilisant une grande masse d'oxygène. Mais quand on dit **oxygène**, dit le Dr Bounous, on dit **radicaux libres, qui sont les déchets de l'oxygène**. C'est l'accumulation de ces déchets qui bloque les lymphocytes et les empêche de s'épanouir. Après quelques jours, ils suffoquent et deviennent incapables de se multiplier. C'est alors que le « **glutathion** », une molécule de protéine à l'intérieur de la cellule entre en action. « **Le glutathion est un donneur d'HYDROGÈNE. C'est un antioxydant très puissant.** Or le plus nocif des produits de l'oxydation s'appelle OH : c'est une bombe atomique capable de détruire toutes les protéines dans la cellule. Par sa fonction anti-oxydante, le glutathion combat les OH en distribuant de l'hydrogène qui stimule les lymphocytes ». Lorsque le taux de glutathion n'est pas assez élevé, les lymphocytes deviennent incapables de se multiplier et la réponse immunitaire est insuffisante, ce qui est confirmé par le fait que dans beaucoup de problèmes de santé, le taux de glutathion est anormalement bas. Cette découverte de 1989 n'est malheureusement pas prise en compte aujourd'hui, car en 2019 l'industrie agrochimique et pharmaceutique règne toujours en maître sur toutes les pathologies, en imposant la prééminence des médicaments pour les hommes et des traitements chimiques pour les sols.

Description du glutathion

En utilisant le petit-lait dans ses travaux en laboratoire, le Dr Bounous a pu établir que les protéines contenues dans ce lactosérum étaient un précurseur de **glutathion**, car une fois digérées, transformées et parvenues dans le sang, elles entrent dans la cellule et se convertissent rapidement en glutathion.

Le glutathion ou GSB considéré comme le plus

C'est l'accumulation des déchets de l'oxygène qui bloque les lymphocytes et les empêche de s'épanouir.

Après avoir pollué l'air, l'eau et les nappes phréatiques l'homme est obligé de faire machine arrière dans son comportement vis-à-vis de son alimentation.

puissant des antioxydants, est naturellement présent dans l'organisme. Il protège l'intégrité cellulaire en neutralisant les radicaux libres, détoxique l'organisme et renforce le système immunitaire. N'ayant été découvert qu'au 19^e siècle par le docteur **Joseph de Rey-Pailhade** (1850-1934), son action antioxydante n'a été étudiée que depuis les années 1970.

La découverte du Dr Bounous en 1988, au sujet du petit-lait, et l'introduction sur le marché de **l'Immunocal**⁽¹⁾ sont fondamentales pour la santé, mais elles sont encore peu connues, car elles ne sont pas une source de profit suffisamment lucrative. Praticien des thérapies naturelles, j'ai obtenu de nombreux succès dans ce domaine très vaste des allergies et je peux témoigner que pour traiter ces allergies je suis un fervent partisan de Claude Bernard : « *Le microbe n'est rien, le terrain est TOUT* ».

Rééquilibrer le terrain

Les 2 biologistes du 19^e siècle, **Louis Pasteur** (1822-1895) et **Claude Bernard** (1813-1878) ont proposé 2 conceptions de la vie qui les ont conduits à s'opposer tout au long de leur existence. Pasteur étant le champion des **microbes** (contre lesquels il faut lutter en créant des médicaments et des vaccins) et Bernard celui du **terrain** (qu'il suffit de renforcer, pour lui donner l'énergie nécessaire à sa propre protection). Le choix de la conception de Pasteur, par les autorités sanitaires et politiques de l'époque, a orienté les études médicales et les solutions thérapeutiques vers la production de médicaments chimiques, pour agir contre les symptômes, en oubliant **l'importance du terrain** de la personne malade.

Après avoir pollué l'air, l'eau et les nappes phréatiques l'homme est obligé de faire machine arrière dans son comportement vis-à-vis de son alimentation. Il doit s'impliquer davantage dans la production biologique des aliments s'il ne veut pas souffrir d'une des maladies occasionnées par la nourriture industrielle qui le rendent invalide et dépendant de la « science médicale ». Le salut ne pourra venir que pour celles et ceux, qui pourront sortir du parcours de soins de la médecine « officielle », comme l'a fait ma mère, qui a souffert pendant de nombreuses années d'allergies. Un jour, elle a trouvé un médecin compatissant qui lui a dit : « *Mme Lérisson la médecine ne peut rien pour votre allergie à l'eau froide, vous devriez aller voir Guilaine (guérisseuse), peut-être qu'elle pourrait vous soulager, voire vous guérir...* » Et c'est ce que fit ma mère. Au premier toucher de Guilaine, elle vit les monstrueuses plaques rougeâtres gonflées d'œdème apparues sur

ses bras, au contact de l'eau froide, disparaître comme par enchantement. Hélas il fallut qu'elle se refasse « toucher » pendant longtemps, mais son allergie qui s'est atténuée au fil des ans, ne l'a pas empêché de mourir à près de 95 ans.

Soigner grâce à l'Acupuncture, quand celle-ci est pratiquée de façon traditionnelle et non pas de façon symptomatique : **c'est rééquilibrer le terrain** et permettre au malade de retrouver son équilibre acido-basique, en redonnant à son sang les justes proportions **d'hydrogène et d'oxygène**. C'est ce que l'allaitement maternel réalise dans chaque espèce de mammifère, dès la naissance et que les praticiens des médecines naturelles réussissent à faire avec une bonne utilisation de l'argile et des aiguilles. Depuis peu sont apparus sur le marché de la santé des appareils à production d'eau hydrogénée, qui peuvent être d'un très grand secours pour réharmoniser un terrain endommagé depuis de longues années. Cependant argile ou appareil à hydrogène ne remplaceront pas à eux seuls, selon mon expérience, l'utilisation bien contrôlée du petit-lait qu'il soit de chèvre, de brebis ou de vache à la condition d'avoir subi une pasteurisation à basse température inférieure à 63°C, car la propriété à générer le Glutathion est perdue si les protéines sont chauffées au-delà de 64°C⁽²⁾.

Où trouver du petit-lait ?

On peut encore trouver du petit-lait de chèvre ou de brebis en Aveyron (pays du Roquefort) ou dans d'autres départements. Celui de brebis est préférable à celui de chèvre car leurs élevages sont souvent trop concentrationnaires et à base d'ensilages. D'autre part, n'oublions pas que parmi les mammifères, c'est le **lait maternel humain** qui contient le plus de petit-lait. Or, 90% des enfants naissent dans des maternités où la montée de lait est coupée chez les femmes pour administrer aux enfants des laits animaux « maternisés » de reconstitution. C'est un scandale éhonté ! La consommation de petit-lait étant devenue peu populaire à notre époque, ces productions sont jetées chaque jour par millions de litres aux égouts, bien que les protéines du petit-lait soient reconnues depuis longtemps pour leur exceptionnelle qualité nutritive. Elles sont comparables à celles de l'œuf, mais avec en plus de puissantes propriétés régulatrices, pour lutter contre la dégénérescence et stimuler l'immunité⁽³⁾. Ce gâchis incroyable est totalement vrai. Précisons, enfin que de nombreux praticiens en thérapies naturelles utilisent le petit-lait pour restaurer un terrain déséquilibré après des piqûres d'insectes, notamment dans ce qui est dénommé la « maladie de Lyme ». ■

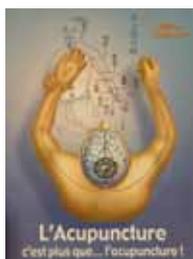
1- Immunocal est un complément breveté dont la composition est très similaire à celle du lait maternel. Il est constitué à 90% de protéines et sa valeur biologique est excellente. Poudre soluble 30 sachets 10g (60€). <https://www.newpharma.fr/search>

2- Source : Vitalité Québec Magazine, Janvier-février 1999.

3- Travaux de Carol Vachon, G. Bounous, T. Grzesiak.

Livres de Gilles Lérissou

Gilles Lérissou, kinésithérapeute, acupuncteur et conférencier a acquis au cours de sa vie, une très grande expérience, qu'il a traduit, entre autres par la publication d'articles dans notre magazine *Sources Vitales* et par l'édition de 2 livres très importants : *L'acupuncture, c'est plus que l'acupuncture* et *Miroir de Soi(e)*. Nous sommes heureux de présenter ces 2 ouvrages de qualité aux lecteurs de *Sources Vitales* puis de proposer la bibliographie que Gilles a écrite pour celles et ceux qui voudront poursuivre l'étude du problème des allergies, en bénéficiant de son expérience. La rédaction de l'ABEV, le remercie et lui exprime sa reconnaissance.



L'acupuncture, c'est plus que l'acupuncture Auteur et Editeur : Gilles Lérissou - Date parution : 02/2008. Prix : 22 €. La compréhension de cette méthode santé, dépoussiérée du langage symbolique chinois, devient accessible à tous. Pourquoi attendre d'être malade pour en chercher les causes, alors qu'il suffit, pour rester en bonne santé, de savoir comment fonctionne notre corps, d'après une médecine venue de la nuit des temps : La Médecine Traditionnelle Chinoise. Bâtie sur les lois du monde vivant, ces lois se retrouvent dans la pratique de l'Acupuncture. L'Acupuncture, connue pour guérir la douleur, l'est moins pour prévenir la maladie. Car, l'être humain n'est pas simplement un corps et un esprit. Il est aussi une âme porteuse de ses émotions (connues et inconnues) qui détermine, à son insu, la plupart de ses souffrances, de ses maladies et de ses comportements. Être en bonne santé ? Oui... mais en étant davantage conscient et acteur pour l'obtenir et savoir agir pour la garder.



Miroir de soi(e) Auteur : Gilles LERISSOU. Editions de la Veytizou. 2010. Prix : 25 €. ASTROLOGIE, ACUPUNCTURE et SYMBOLISME Jusqu'à ce jour, il n'existait pas « d'outil » de recherche sur la santé qui fasse entrer en jeu l'Astrologie et la plus vieille thérapie au monde : la médecine traditionnelle chinoise (M.T.C.), c'est à dire l'Acupuncture. Ce vide est maintenant comblé grâce à ce travail expérimental, fruit d'une recherche de plus de 40 ans, qui établit un pont, et une correspondance frappante entre l'Acupuncture et 3 astrologies : celle des anciens peuples de l'Orient : l'Astrologie Chinoise, celle que tout l'Occident utilise : l'Astrologie Occidentale, et enfin celle qui les réunit : celle qui permet d'utiliser le signe Ascendant commun à toutes les deux. Par sa très grande pratique de la M.T.C., ses rencontres en Chine avec des personnages férus de connaissances à la fois chamaniques et traditionnelles, l'auteur a construit et expérimenté, avec quelques confrères, un protocole prévisionnel pour s'attacher à « conserver la santé » à partir de nos points forts et de nos points faibles, lisibles sur le thème astral de naissance. Cette vision, hors des sentiers battus, offre par ailleurs au praticien, de thérapies naturelles ou classiques, la possibilité d'aller très rapidement « au cœur du problème » lorsque surgit une pathologie : « prévisionnelle », elle présente l'intérêt d'être également « curative ». En permettant à chacun de se connaître, elle devient Miroir de nos forces et de nos faiblesses, tant sur le plan physique que sur le plan le plus abstrait, le plus subjectif, le plus secret : notre plan émotionnel.

L'Acupuncture, connue pour guérir la douleur, l'est moins pour prévenir la maladie.

Bibliographie conseillée

Classement par ordre préférentiel par rapport au mot « allergie » que celle-ci soit une distorsion du corps, de l'âme ou de l'esprit.

- | | | |
|---|--|--|
| - <i>Santé le grand Fiasco</i> - Le Club - Dr Véronique VASSEUR - Clémence THEVENOT, Flammarion 2013. | - <i>J'ai mal à mes ancêtres - La psychogénéalogie aujourd'hui</i> . VAN EERSEL et C. MAILLARD, Albin Michel 2002. | efficace pour les piqûres de tiques et de scorpion. |
| - <i>Terre sacrée</i> - Espaces libres, Serge BRAMLY, Albin Michel 1992. | - <i>L'imposture verte : Seveso, Ozone, amiante, dioxine, pluies acides, etc.</i> Pierre KOHLER, Albin Michel 2002. | - Intoxication et allergies gravissimes (parfois mortelles) aux coquillages ou crustacés : homéopathie, importance spécifique de lycopodium (à prendre très rapidement). |
| - <i>Traité d'acupuncture</i> - Jean-François BORSARELLO - Ed. Masson 2005. | - <i>La lettre santé pratique MILCT</i> - Le lactosérum P. Yves MAIGNAN - Journaliste d'investigation, spécialisé en médecines douces 1989. | - <i>Les cures thermales</i> - voir suivant le type d'allergie : une cure par an pendant au moins 3 ans. |
| - <i>Les Endorphines : L'autogestion du bien-être</i> . Deva et James BECK - Le souffle d'or 1988. | - <i>Le magnétisme humain</i> - voir internet. | - <i>L'homéopathie : Apis Mellifica</i> + homéopathie spécifique suivant le terrain de chacun. |
| - <i>Yin yang - la dynamique du monde</i> Cyrille JAVARY 2016. | - <i>La Pierre noire des pères blancs d'Afrique</i> (voir mode d'utilisation sur internet) toutes les piqûres ou morsures : moustiques, puces, araignées, abeilles, guêpes, frelons, tiques, serpents. Importance de l'appliquer le plus tôt possible après avoir tapoté (avec un marteau fleur de prunier) l'endroit piqué (remarquablement | - <i>L'hydrogène</i> : L'eau hydrogénée via IDROGEN (attention de ne pas commander sur des sites à bas prix !) est un antioxydant contre le stress oxydant.
https://www.idrogen.fr |
| - <i>L'intestin - Notre deuxième cerveau</i> Pr Francisca JOLY GOMEZ Marabout-Hachette 2014. | | |
| - <i>L'ACUPUNCTURE c'est plus que l'acupuncture</i> - Gilles LERISSOU auto édité 2008. | | |
| - <i>L'Argile qui guérit</i> - Raymond DEXTREIT, Ed Vivre en Harmonie - 1995. | | |



Comment renforcer vos articulations et préserver vos cartilages ?

■ Par le Dr. Shahid Nasim

Les articulations qui relient les différentes parties du corps ont pour fonction de permettre les mouvements et les actions de la vie courante. Mais leur mécanisme composé de plusieurs éléments (cartilage, ligaments, membranes, fluides), est si fragile, que les douleurs articulaires sont très nombreuses. Comment peut-on les éviter ?

Les causes des douleurs articulaires

Le corps humain comprend environ 400 articulations qui assurent les gestes, les déplacements et la répartition des charges lors des efforts. Les cartilages protègent chacune de vos articulations, en ayant un rôle **d'amortisseur**. Mais, contrairement aux os qui sont pourvus de facultés de cicatrisation, les cartilages ont des difficultés à se régénérer.

Les douleurs articulaires peuvent avoir plusieurs causes. **Un traumatisme** (accident, chute, coup ou étirement excessif), peut provoquer une entorse ou une luxation très douloureuse. **Une inflammation** causée par l'accumulation d'acides peut toucher une articulation et déclencher **une arthrite**. Cette accumulation dans un tendon, peut provoquer une tendinite, mais l'inflammation peut également se manifester par une crise aiguë, comme « la goutte » au pied, au genou ou au coude. Elle est alors causée par des cristaux d'acide urique en excès dans le sang. Quand la douleur articulaire devient durable, elle est provoquée par **une usure** due à une malformation ou au vieillissement. Cette usure affecte le cartilage et crée **l'arthrose**, qui peut toucher, à partir d'un certain âge, la plupart des articulations (épaules, coudes, poignets, mains, hanches, genoux et pieds). Dans ce cas, on parle souvent de « rhumatismes articulaires ». Enfin existe aussi une cause de douleur par **une infection**, lorsqu'elle est liée à un virus, par exemple celui de la grippe ou du chikungunya. Si la douleur s'accompagne d'un gonflement,

d'une rougeur ou de fièvre et qu'elle s'aggrave et dure plus longtemps, il faut consulter immédiatement un médecin.

Conseils d'hygiène de vie

Les douleurs articulaires légères peuvent être soulagées avec un peu de repos, un bandage et l'utilisation d'un analgésique. Si la douleur est due à l'arthrose, l'immobilisation de l'articulation et la chaleur sont souvent recommandées, car la circulation sanguine activée soulage la douleur. Parfois, des exercices appropriés de **renforcement musculaire** peuvent être prescrits pour éviter que l'ankylose n'aggrave le problème. Les activités dans l'eau sont alors recommandées, car le poids du corps ne pèse plus sur les articulations.

Prenez soin de vos articulations. Vous pouvez le faire facilement en évitant de porter des charges trop lourdes et en ne restant pas debout trop longtemps sans bouger. Faites-vous suivre par un podologue qui pourra vous prescrire des chaussures adaptées ou des semelles de compensation. Choisissez une activité physique adaptée à l'état de vos articulations (marche, natation, gymnastique douce, *tai chi*). Adoptez des positions confortables qui respectent vos articulations, notamment en position assise.

Choisissez une bonne alimentation. Une alimentation saine et équilibrée est bien sûr bénéfique pour votre corps. Évitez les sucreries, aliments acidifiants responsables de la **glycation**,

Contrairement aux os qui sont pourvus de facultés de cicatrisation, les cartilages ont des difficultés à se régénérer.

une réaction chimique qui engendre une diminution de la protection des tissus du corps. Ensuite, il faudrait bannir les aliments riches en graisses saturées comme le beurre, la crème et la charcuterie. En revanche il est fortement recommandé de consommer des aliments riches en oméga 3 comme le poisson (saumon, hareng et maquereau) ainsi que les huiles de soja, de noix, de colza et de germe de blé, car ils ont des effets anti inflammatoires pour vos articulations.

Veillez à bien vous hydrater, car l'eau est indispensable pour prévenir l'usure du cartilage et préserver sa composition qui s'élève à 75 % d'eau. Il est donc nécessaire de s'hydrater tout au long de la journée pour entretenir le bon fonctionnement des articulations.

Des nutriments indispensables

Parmi les nutriments favorables à la santé de vos articulations en renforçant les cartilages, on doit citer la vitamine C, le curcuma, la glucosamine et le manganèse⁽¹⁾.

La vitamine C participe en effet à la formation du collagène, qui renforcera vos cartilages. Vous pouvez trouver cette vitamine dans plusieurs fruits et légumes comme : la goyave, la papaye, l'orange, le kiwi, la mangue, la fraise, le pamplemousse rose et blanc, l'ananas, le poivron rouge et vert, le brocoli, le chou-rave, le cantaloup, le carambole, les pois verts crus, le chou-fleur cuit...

Le curcuma maintient la santé des articulations, car ce rhizome est un antioxydant très bénéfique qui présente une propriété anti-inflammatoire. Il soulagera donc vos douleurs articulaires et atténuera considérablement vos traumatismes. Il sera notamment très efficace contre l'arthrite, la polyarthrite rhumatoïde ainsi que l'ensemble des rhumatismes inflammatoires. Son action contre la tendinite et la bursite est indiscutable.

La glucosamine est produit naturellement par l'organisme à partir du glucose et de la glutamine (= un acide aminé). La glucosamine joue un rôle prépondérant dans le maintien de la santé des articulations, en renforçant vos cartilages. On peut l'associer au chondroïtine sulfate, un composant de la matrice du cartilage, qui permet de maintenir la pression osmotique en absorbant l'eau et en favorisant l'hydratation du cartilage. Il contribue aussi à l'élasticité de l'os et à la souplesse de l'articulation. La glucosamine ainsi que les chondroïtines sont présentes dans les organismes humains en bonne santé. Ainsi,

le sulfate de glucosamine se retrouve dans les cartilages et il contribue à sa régénération en limitant les risques d'usure de celui-ci dans le temps. Il permet, par le biais de compléments alimentaires de combattre l'arthrose.

Le manganèse est un oligo-élément qui assure la protection de l'ensemble de l'ossature. Il prend part aussi à la formation des hormones ainsi qu'au bon maintien des fonctions nerveuses de notre corps. On peut trouver du manganèse dans l'ananas, les germes de blé ainsi que dans toutes les variétés de noix. Il est conseillé aux adultes de n'en consommer que 2 mg par jour. En revanche, une carence en manganèse provoquerait des troubles des fonctions nerveuses et osseuses. Cela pourrait également engendrer des infections.

Protégez vos cartilages

Nous pouvons conclure cet article, en constatant, que l'ensemble de nos cartilages s'affaiblit d'année en année. Cela est lié à la soumission de ceux-ci à de multiples traumatismes ainsi que d'innombrables problèmes inflammatoires tels que l'arthrite ou des maladies dégénératives comme l'arthrose. Solutionner ces différents problèmes est devenu un enjeu majeur pour améliorer notre santé et notre confort dans nos mouvements du quotidien. C'est le cas en particulier au cours du 3^e âge, lorsque nous commençons à vieillir. Pour rendre la vie agréable, veillons toujours à bien entretenir nos articulations⁽²⁾. ■

Il est nécessaire de s'hydrater tout au long de la journée pour entretenir le bon fonctionnement des articulations.

1- Ces produits sont contenus dans « FARAN gélules », un puissant régénérateur des cartilages et des articulations.

2- Phytomisan créé par le Docteur Shahid Nasim est un laboratoire de produits de beauté, de bien-être et de compléments alimentaires aux extraits naturels de plantes de la meilleure qualité pour votre santé.

FARAN gélules, régénérateur de vos cartilages et de vos articulations

Complément alimentaire créé par le Dr Shahid Nasim du laboratoire Phytomisan, il contient : *Chondroïtine, Huile de poisson, Glucosamine, Sels Calciques de l'acide citrique, Calcium, Zinc, Pépins de Raisin, Curcuma Longa, Citrate de Magnésium, Vitamine E Camu Camu, Vitamine C, Vitamine K2, Vitamine D3...*

La vitamine C participant à la formation du collagène, renforce la flexibilité des cartilages de vos articulations. La glucosamine permet de régénérer les cartilages et diminue les risques d'usure. Le curcuma a une fonction anti-inflammatoire qui soulage vos douleurs et le manganèse assure le maintien des fonctions nerveuses et osseuses. Dites adieu à vos problèmes osseux et articulaires, en mangeant équilibré pour éviter l'excès de poids et en complétant avec les gélules de FARAN, un combiné des différentes molécules qui régénèrent vos articulations.





Valeur du gingembre d'après la Bioélectronique

■ Par Gabriel Buffet



Le gingembre, avec sa forme de bois de cerf est apparu pour la première fois en France, en 1256. Venant du terme *zingiber* en latin puis gingibre en français devenant finalement gingembre. Le foyer du genre *zingiber* doit se situer dans le sud de l'Inde et de la Chine où il est utilisé comme plante condimentaire, alimentaire et médicinale depuis plus de 5 000 ans. Ses ancêtres sauvages n'ont jamais pu être trouvés.

L'effet du gingembre sur la digestion est reconnu et apprécié.

Une épice très appréciée

Le gingembre a été l'une des premières épices orientales à entrer en Europe par l'intermédiaire des marchands arabes (un siècle avant notre ère). Les écrits médicaux de **Pline l'Ancien** (Romain) et de **Dioscoride** (Grec) en font état et soulignent les propriétés **carminatives**⁽¹⁾ et les vertus pour lutter contre les poisons (deux siècles plus tard). Après qu'il soit connu en France, en Allemagne et en Angleterre, entre le 9^e et le 10^e siècle, les Espagnols l'implantèrent aux Antilles et au Mexique d'où ils importèrent la précieuse épice au milieu du 16^e siècle. Ce fut le début de la culture d'une épice orientale dans le Nouveau Monde.

De nos jours, en fonction des conditions climatiques et de la nature des sols, le gingembre se cultive dans toutes les régions chaudes de la planète mais varie dans la forme de son rhizome d'un pays à l'autre. Cela permet d'établir une carte des crus : le **jamaïcain** à l'arôme délicat, se consomme surtout frais ; **l'australien** a une saveur sucrée et citronnée, apprécié des gourmets ; **l'africain** du Nigéria et de la Sierra Leone, très corsé à la saveur camphrée est surtout destiné à la production d'huile essentielle ; **l'indien** a une délicate saveur citron et le **chinois** est à éviter (en raison de sa production traitée au dioxyde de soufre).

Propriétés médicinales

Traditionnellement, le gingembre est consommé pour soulager les rhumatismes, les nausées ainsi que le rhume et les maux de tête. Son effet sur la digestion est reconnu et apprécié, car il stimule la sécrétion de la bile et agit sur plusieurs

enzymes qui rendent la digestion plus rapide. Les mouvements de l'estomac étant plus lents, ils produisent moins de fatigue. Le gingembre peut être utilisé frais haché avec d'autres racines dans les crudités, mais il peut aussi se consommer en poudre, en tisane et aussi en sirop.

L'analyse du gingembre cru (rhizome) permet de constater qu'il contient surtout de l'eau (90%), mais sa composition en vitamines et en minéraux couvre l'ensemble des besoins organiques, même avec de très faibles proportions, car ces nutriments essentiels agissent surtout comme catalyseurs. Voici le tableau détaillé pour 100 grammes de gingembre frais.

Composition pour 100 g de gingembre frais					
Composants		Vitamines		Minéraux	
Eau	90 g	B1	0,018 mg	Calcium	11 mg
Protéines	1,1 g	B2	0,01 mg	Cuivre	0,05 mg
Lipides	1,1 g	B3	0,1 mg	Fer	0,4 mg
Acides gras	0,1g	B5	0,13 mg	Magnésium	26 mg
Glucides	3,4 g	B6	0,1 mg	Manganèse	7 mg
Sucre	1 g	B9	11,8 µg	Phosphore	26 mg
Fibres	3,3 g	C	0,5 mg	Potassium	320 mg
		E	0,75 mg	Sodium	6,3 mg
				Zinc	0,24 mg

Le gingembre cru est une bonne source de cuivre, tandis que le moulu est une excellente source de manganèse. Mais la richesse du gingembre dépend surtout de sa composition





exceptionnelle en **polyphénols** aromatiques, dont le gingérol, qui se transforme en shogaols, quand il est déshydraté et réduit en poudre. Tous ont des propriétés **anti-oxydantes** très favorables à la santé. Le gingembre cru et moulu en contiendrait une quarantaine dont certains résistent même à la chaleur et seraient ainsi libérés à la cuisson. L'activité anti-oxydante du gingembre pourrait même être augmentée en l'associant aux bulbes (ail, échalote, oignon) et à d'autres épices (curcuma, poivre, coriandre...). On peut ainsi créer une **synergie** de leurs différents composés antioxydants pour augmenter leurs actions individuelles. On obtient alors une protection très efficace de l'organisme pour lutter contre **toutes les maladies**, inflammatoires et dégénératives : cardio-vasculaires, Alzheimer et cancers, notamment celui de la prostate. Des études affirment également qu'une consommation de gingembre en poudre à raison de 3 g par jour pendant 8 semaines, aurait réduit la glycémie à jeun, de sujets atteints d'un diabète de type 2.

Mesures bioélectroniques

Pour les mesures, nous avons comparé plusieurs gingembres, le cru et le moulu aussi bien celui issu du commerce courant que celui provenant de culture biologique. Pour le cru (rhizome), la mesure s'effectue sur le jus rendu en extraction. Pour le moulu, la mesure s'effectue à partir de la poudre mélangée à de l'eau pure dans la proportion de 1/10.

Les mesures (voir tableau ci-après) permettent de constater que le gingembre moulu est plus actif pour l'organisme que le cru (rhizome).

Pour le gingembre moulu, le pH entre 6 et 6.90, légèrement acide, est pratiquement à l'équilibre avec l'eau de la solution. Son rH_2 (oxydoréduction) offre un excellent pouvoir réducteur (entre 4 et 5.4). Toute son activité se situe dans ses minéraux et son assimilation n'épuise pas l'organisme. Les qualités du bio s'avère légèrement supérieures pour bénéficier de tout son poten-

Mesures						
Produits	pH	rH_2	rô	E (mV)	W (μ W)	Résidus secs (mg/l)
Eau distillée et hydrogénée	6,00	0,3	72 000	- 346	0,17	1
Gingembre en poudre pour 20 ml						
Gingembre (Marque Bedros)	6,90	5,40	180	- 248	343	4 000
Gingembre bio (Marque Cook)	6,00	4	200	- 236	279	3 600
Gingembre cru (rhizome) pour 20 ml						
Gingembre (Commerce Frais)	6,15	26	105	+ 405	1 562	6 857
Gingembre bio (Eau Vive)	6,30	25,6	95	+ 384	1 555	7 579

tiel. Il vaut mieux l'ajouter aux aliments comme les crudités, les plats de légumes, dans les composés de fruits du petit-déjeuner ainsi que dans les jus de fruits ou de légumes. Il serait dommage de se servir de cette épice dans des tisanes préparées à base d'eau de mauvaise qualité. Choisissez toujours l'eau d'après les critères de la Bioélectronique.

Pour le gingembre cru, la culture dite bio n'apporte pas de différence significative face à la culture courante. Il faut savoir que celle-ci ne peut plus se faire que sur la base de rhizomes issus de l'agriculture biologique (non irradiée) ou des plants délivrés par des grainetiers spécialisés. Pour ses mesures, son pH légèrement acide confirme le pH du moulu. Son rH_2 n'est pas très réducteur, cela peut s'expliquer par le fait que le gingembre est un rhizome et non pas une racine. L'opération de déshydratation et la réduction en poudre permet de récupérer tous les effets réducteurs de l'épice. Son potentiel redox un peu électrisé demande plus d'énergie pour l'assimiler. La charge en résidus secs est plus importante. Au cours de ces mesures, j'ai pu constater un taux de salinité (sel) assez conséquent dans les jus de rhizomes et au contraire très faible dans les poudres.

Un facteur de longévité

Le gingembre est un végétal tout à fait remarquable, car il peut contribuer à entretenir de manière parfaitement naturelle notre santé. Consommé tous les jours (cru et en poudre), il peut, associé aux autres épices et aux bulbes, favoriser une vitalité qui rend possible une vie longue et pleine de santé. Toutes ces épices et ces bulbes sont d'ailleurs situés en bioélectronique dans le fameux « **trapèze vital** » des donneurs de santé. Sachons tirer le meilleur des profits de ces cadeaux précieux offerts par la Nature. ■

Le gingembre est un végétal tout à fait remarquable, car il peut contribuer à entretenir de manière parfaitement naturelle notre santé.

1- carminatives : qui stimulent la production des gaz intestinaux



Le vaccin antigrippe 2019 d'après la bioélectronique Vincent

■ Par Roger Castell et Gabriel Buffet

Comme chaque année en France, la vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée par les autorités sanitaires. Mais cette vaccination est-elle sans danger et est-elle vraiment nécessaire ? La bioélectronique Vincent donne son point de vue ⁽¹⁾.

Le vaccin contre la grippe est composé de fragments de virus influenza issus de trois ou quatre souches différentes.

1. Principe de la vaccination

La vaccination consiste à mettre l'organisme en contact avec de très faibles doses de virus ou de bactéries pour le protéger contre toute attaque future de ces agents pathogènes. D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la vaccination est l'une des interventions sanitaires les plus efficaces et les plus économiques. Contre la grippe, elle est recommandée pour toutes les personnes supposées avoir des défenses immunitaires affaiblies : femmes enceintes, personnes de plus de 65 ans et surtout celles atteintes de pathologies graves ⁽²⁾.

2. Composition et utilisation du vaccin

Le vaccin contre la grippe est composé de fragments de virus *influenza* issus de trois ou quatre souches différentes et dont les particules virales ont été inactivées chimiquement ⁽³⁾. Il est produit à partir d'une « culture » sur œufs embryonnés de poules provenant d'élevages sains. Sa composition est actualisée chaque année en fonction des virus qui ont circulé au cours de l'hiver austral. En France, seuls deux vaccins contre la grippe seront disponibles pour la saison gripale 2019-2020, qui a débuté le 15 octobre. Il s'agit des vaccins Influvac Tetra (indiqué à partir de 3 ans) et Vaxigrip Tetra (administré dès l'âge de 6 mois). Ces vaccins dits tétravalents, incluent 2 souches de virus A [A(H1N1) et A(H3N2)] et 2 souches de virus B (lignée *Yamagata* et lignée *Victoria*).

Divers additifs sont ajoutés pour la conservation et la stabilisation, notamment des antibiotiques (aminoglycosides) et de l'eau pour une préparation injectable. Il peut contenir également des traces d'œufs (ovalbumine, protéines de poulet), et de formaldéhyde ou de sulfate de gentamicine, utilisés lors de la fabrication ⁽⁴⁾.

La posologie (adulte et enfant) est une dose de 0,5 ml, administrée par voie intramusculaire. Les contre-indications sont : l'hypersensibilité à l'un des excipients mentionnés ou à tout composant présent dans le vaccin à l'état de traces. Les effets indésirables connus, chez les adultes âgés de plus de 18 ans, sont pour 10 à 40 % des vaccinés,

une rougeur ou une douleur au point d'injection, de la fatigue et, chez 5 à 10 %, de la fièvre, des douleurs (tête, muscles) et des symptômes gastro-intestinaux (vomissements, nausées). Le vaccin, présenté en seringue préremplie, se conserve au frais pendant 1 an et doit être amené à la température ambiante avant son utilisation. Son prix, fixé par les autorités de santé, est passé de 6,20 € en 2017 à 11,13 € cette année, soit une augmentation de presque 100 %, justifiée en raison de la composition nouvelle, pour améliorer l'efficacité du vaccin avec 4 souches de virus, au lieu de trois les années passées. Cette augmentation porte le litre de vaccin à 22 000 € environ !

3. Efficacité du vaccin contre la grippe

Dans son bulletin *Grippe* hebdomadaire du 6 février 2019, Santé publique France a parlé d'une « efficacité vaccinale modérée contre le virus A (H1N1) et faible contre le virus A(H3N2) ». La protection a donc été cette année de 59 % contre le virus H1N1, mais seulement de 19 % contre le virus H3N2, majoritairement identifié en médecine de ville depuis le début de la surveillance épidémique. **L'efficacité a donc été très faible.** Heureusement, la grippe est survenue assez tardivement cette année, vers la mi-janvier 2019, si bien que le 20 mars 2019, on dénombrait seulement 1 757 cas graves hospitalisés en réanimation et 7 200 décès tous âges confondus ⁽⁵⁾. Les autorités reconnaissent de fréquents effets secondaires et les exemples de personnes développant des maladies après une injection ne sont pas exceptionnels. Ainsi, **Joseph**, un ami Mayennais de 77 ans, m'a raconté sa mésaventure : « *L'an dernier, je ne voulais pas me faire vacciner contre la grippe, mais mon médecin traitant a tellement insisté en prétextant que j'étais une personne à risque, que j'ai fini par accepter. Les jours suivants, j'ai eu une grippe vraiment " très carabinée " que je n'avais jamais connue de toute ma vie. La réaction du médecin m'a étonné, car il s'est empressé de dire qu'il n'y avait pas de relation avec le vaccin, alors que je suis quasiment certain que c'est le vaccin qui m'a affaibli et " donné " cette grippe. Désormais, je ne ferai plus confiance, cette*

année et les suivantes et je me protégerai, comme les autres années passées, avec des plantes et des produits naturels.»

4. Confirmations bioélectroniques

D'après Louis-Claude Vincent, créateur de la bioélectronique, tous les traitements chimiques (médicaments, vaccins) ont pour effet de perturber l'organisme sans le protéger, car ces produits ont des mesures bioélectroniques **très éloignées** de celles de la santé et parfois même proches des mesures du cancer !

En 2019 (après celui de 2018), le vaccin Influvac Tetra a encore des mesures susceptibles de détériorer le terrain (voir le tableau). Ce produit a en effet, un potentiel acido-basique proche de la neutralité (pH) de 7,1, mais il est surtout très **oxydant** (rH₂ très élevé à 32), très **électrisant** (E de 526 mV) et **surchargé** de molécules non assimilables (résistivité très basse avec un r_ô de 68), qui vont encombrer les tissus. Pour retrouver son équilibre et une composition du sang normale, l'organisme devra donc **éliminer** ces produits, ce qui entrainera forcément une **fatigue** et une **fragilisation** des organes (foie et reins), chargés de maintenir la constance du sang (homéostasie). Voici les mesures, réalisées par **Gabriel Buffet**, à la température ambiante de 23°, le 9 octobre 2019 sur 10 échantillons de vaccins achetés dans une pharmacie⁽⁶⁾.

Mesures				
	pH	rH ₂	r _ô	E (mV)
Santé parfaite à 20 ans	7,2	21	210	220
Cas d'un cancer	7,8	29	120	396
Vaccin Influvac Tetra	7,1	32	68	526

Le bilan permet de comprendre pourquoi le vaccin présente un danger sans offrir une réelle protection. Heureusement selon la Bioélectronique, des solutions efficaces existent, qui ne coûtent rien à l'Assurance Maladie !

5. Solutions naturelles efficaces contre la grippe

La plupart des citoyens méconnaissent le fonctionnement du système immunitaire et le mettent eux-mêmes en défaillance par un mode de vie inadapté (stress permanents, boissons alcoolisées ou sucrées et nourriture sur-cuite de type industriel).

Louis-Claude Vincent affirmait que la grippe se développait dans les organismes déficients

en protons et en électrons et il conseillait, pour se protéger, de boire un jour par semaine du vinaigre de cidre (ou de vin) dans la proportion d'un verre à liqueur par litre d'eau légère (résidus secs inférieur à 80 mg par litre). Il conseillait aussi de respirer chaque soir pendant 5 minutes, des vaporisations de vinaigre de cidre (diffusé avec un brumisateur)⁽⁷⁾. Bien sûr, on doit toujours compléter avec l'alimentation végétale crue et vitaminée, conseillée par la bioélectronique, qui a pour but de renforcer les mécanismes de défense et d'obtenir à peu de frais un bien-être incomparable⁽⁸⁾.

Il est possible aussi de se protéger avec des infusions de plantes (échinacée, feuilles d'olivier) et des huiles essentielles en onction et en inhalation, telles que le saro, le ravintsara ou l'eucalyptus radiata, mais on peut également utiliser l'extrait de **pépins de pamplemousse**. Ce produit, sans aucun effet secondaire, neutralise de nombreux dangers (virus, bactéries, champignons), stimule les défenses naturelles et préserve la flore intestinale. En prévention en hiver, pour les personnes fragiles, prenez 3 fois par jour pendant 15 jours 15 gouttes dans un peu d'eau et, en curatif, 6 fois par jour pendant 8 jours 30 gouttes avec un peu d'eau.

On appréciera également le traitement homéopathique totalement dénué d'effets secondaires: **-l'influenzinum 9CH**, une dose par semaine pendant un mois, puis une dose par mois, en traitement préventif.

-l'osciloccinum, une dose trois fois par jour selon les symptômes, en traitement curatif⁽¹⁰⁾.

Enfin, le ministère de la Santé rappelle tous les ans, l'importance des protections de bon sens, simples et pourtant très efficaces, comprenant, le lavage fréquent des mains, le mouchoir à usage unique, le refus d'embrasser une personne grippée ou enrhumée, l'éternuement ou la toux dans le creux du coude et le port d'un masque, en présence d'un grippé.

6. Préservons le terrain « bioélectronique » de la santé

La bioélectronique enseigne depuis 70 ans qu'il suffit de bien entretenir son organisme pour résister à toutes les agressions virales ou bactériennes⁽⁹⁾. Louis Pasteur à la fin de sa vie l'aurait reconnu en disant : « *Claude Bernard avait raison, le microbe n'est rien, le terrain est tout* »⁽¹¹⁾. Pour rester en bonne santé tout l'hiver, il suffit d'apprendre à se protéger et à renforcer son terrain. C'est facile, peu coûteux et très gratifiant⁽¹²⁾. ■

La bioélectronique enseigne depuis 70 ans qu'il suffit de bien entretenir son organisme pour résister à toutes les agressions virales ou bactériennes.

1- Cet article, publié dans le magazine *Biocontact* n°306 de novembre 2019, complète celui sur le vaccin de 2018, publié dans le *Sources Vitales* n° 108 de décembre 2018.

2- Source : Organisation mondiale de la santé. Santé publique France.

3- <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr>

4- Grippe-généralités/Données-de-surveillance/2018-2019.

5- <https://www.santemagazine.fr/>

6- Mesures réalisées le 9 octobre 2019, par Gabriel Buffet, Vice-Président de l'ABEV, avec le bioélectronimètre Vincent, équipé d'une macro-cellule nouvelle génération à l'abri de l'air.

7- Louis-Claude Vincent, *Conditions de création de la vie*, Hors-Série de l'ABEV n° 2, p. 32-33.

8- Évitez les maladies d'hiver, *Sources Vitales* n° 105 et le livre *La bioélectronique* Vincent, Roger Castell, éditions Dangles.

9- Voir les stages de santé naturelle organisés en Anjou par l'ABEV.

10- Solution homéopathique proposée par le Dr Rémi Géhan.

11- Cité dans l'article de Sylvie Simon sur <https://reseauinternational.net/pasteur-sauveur-ou-imposteur/>

12- Voir le livre : *Les clés de la longévité active*, Roger Castell, éditions Dangles.



Lettre ouverte à mes petits-enfants n° 10

■ Par Alain de Luzan

Les 9 lettres précédentes nous ont permis d'examiner les notions d'âme, d'esprit, de réincarnation, avant de nous intéresser à la Terre en nous demandant si elle est vivante et consciente. Puis, nous avons tenté une définition de Dieu et réalisé un panorama de ces cinquante dernières années pour situer le contexte général dans lequel insérer notre action. Enfin, nous avons réfléchi à notre raison d'être et notre capacité à nous fixer quelques objectifs essentiels à nos yeux. Il reste à mettre en œuvre les moyens de les atteindre et à régler notre comportement. C'est l'objet de cette lettre n° 10.



**Nous devons
vouloir aider
les autres
et nous
rendre utile.**

Comment être efficient pour réussir dans la vie ?

La première chose à prendre en compte est notre relation aux autres. En effet, personne ne réussit jamais seul. Une deuxième chose importante est notre attitude d'esprit. Nous devons vouloir aider les autres et nous rendre utile. Ceux qui se concentrent sur leurs intérêts personnels perdent tôt ou tard le bénéfice de leur action. Un troisième point essentiel est d'éviter la dispersion. Notre énergie est limitée. Le temps passe très vite. Il faut savoir choisir et ne pas tout vouloir. Choisir c'est renoncer.

1. Sachons gérer nos relations interpersonnelles

Tous les humains ont besoin d'être respectés. Même la dernière des crapules cherche à se faire « respecter ». Nous avons tous, au moins en germe, les mêmes qualités et les mêmes défauts. De surcroît, nous appartenons tous à la même famille : celle des humains. Certes, on ne peut pas plaire à tout le monde. Mais on peut éviter de se mettre les autres à dos. Cela passe par une attitude respectueuse, voire courtoise et pacifiée.

Ensuite, nos partenaires et amis doivent trouver un intérêt à notre compagnie et à nos échanges. La seule coopération qui porte des fruits est la relation « gagnant-gagnant ». Même si la charité commence par soi-même, l'autre doit y trouver son compte. En revanche, il arrive que nous at-



tendions un retour. On entend dire « après tout ce que j'ai fait pour lui, pour elle ... ». Dans ce cas, reconnaissons que nous n'avons fait que prêter. C'est méconnaître le fonctionnement de la vie. On donne d'un côté et on reçoit d'un autre. La vie, c'est l'échange. C'est le partage. C'est comme en chimie, on perd un électron d'un côté et la nature vous remet à l'équilibre en vous en dotant d'un autre. Et cet autre électron vient d'ailleurs. Dernier point essentiel : **éviter de critiquer**. Toute critique doit être formulée sous la forme d'une question. Par exemple : « Ne crois-tu pas que... ? ». À l'inverse, toute accusation suscite une réaction de défense. Elle ne peut pas être entendue.

2. Nous devons Servir et non pas nous servir

On n'est jamais élu quand on ne va pas au devant des autres. Si vous ne semez pas, vous ne récolterez pas. Or, on n'est jamais apprécié du-

ablement si on ne rend pas service. Ceux qui réussissent le mieux sont **altruistes**. Il n'y a pas de meilleure recette si l'on veut être aimé et/ou épaulé.

3. Sachons dire merci

La cantinière de Napoléon répartit une botte de foin pour remplir chaque assiette de ses grognards. Tollé général ! Elle leur dit alors : « *Cela fait des mois que je m'efforce de vous faire de la bonne cuisine. Personne ne m'ayant remerciée, j'ai cru que cela n'avait pas d'importance. Je vous ai servi du foin pensant que vous ne verriez pas la différence.* »

4. Pour atteindre un objectif ambitieux, nous devons consacrer beaucoup d'énergie, généralement sur une période assez longue

Bien sûr, des pays sont en guerre, bien sûr des gens ont faim. Certaines personnes sont malades. D'autres souffrent de solitude. Tous n'ont pas un toit. Des populations entières sont ruinées par des catastrophes naturelles. Nous voudrions agir sur tous les fronts. Ce n'est pas possible. Nous devons faire un choix et nous y tenir. Si chacun fait sa part, là où il se trouve et s'emploie à fond à une tâche bien précise, le monde ira mieux.

Le colibri est raillé lorsqu'il apporte une goutte d'eau dans son bec pour éteindre un incendie de forêt. « *Oui, mais moi je fais ma part !* » répond-il.

5. Sachons gérer notre énergie

Toute action obéit à un cycle :

1. Il nous faut avant tout **réfléchir** à ce que nous voulons ou devons faire et comment nous allons nous y prendre.

2. Il faut **décider** de le faire.

3. Ensuite, il faut **démarrer** l'action. Certains d'entre nous ont du mal à « s'y mettre ». L'excuse la plus couramment utilisée est le manque de temps.

4. Puis la **poursuivre**. Combien d'actions en chantier !

5. Enfin, nous devons **achever** l'action en cours. Tant qu'une action n'est pas bouclée, c'est comme si nous n'avions rien fait.

6. Mais finir ne suffit pas. Nous devons **reconnaître** que le résultat espéré a été atteint. À défaut, notre subconscient ne fait pas relâche.

Chacun de nous a son point faible. Certains décident mais ont du mal à commencer. D'autres



commencent mais s'arrêtent assez vite. D'autres enfin ont du mal à terminer ce qu'ils ont entrepris. Or, notre subconscient mobilise de l'énergie dès la phase de décision. De surcroît, il en provisionne en vue de réaliser nos projets. Alors, quand nous n'en pouvons plus et que nous n'avons plus qu'une envie, celle de nous asseoir ou de nous coucher, il nous fait récupérer de l'énergie pour pouvoir continuer. Il existe trois moyens pour en regagner :

- **Terminer** les actions qui sont en passe de l'être et nous féliciter dès qu'elles le sont ;

- **Déléguer** autant que possible ;

- **Abandonner** certains projets qui ne sont pas prioritaires et, là encore, faire un geste symbolique pour en informer notre subconscient. À défaut, il maintiendra une tension en vue d'accomplir cette tâche.

6. Libérons nos mémoires émotionnelles

Pour avancer, il est souvent plus utile de desserrer les freins plutôt que d'écraser l'accélérateur. Nous avons tous des mémoires négatives de peur, de colère, de chagrin, de révolte. Elles ont été générées par des violences, des injustices, des abandons, des frustrations ou des humiliations subies dans notre petite enfance et notre jeunesse. Ces mémoires sont enfouies dans notre subconscient. De ce fait, nous ne pouvons y accéder par le mental. Tout au moins, nous ne pouvons leur accorder l'importance qu'elles méritent car, l'âge aidant, elles nous semblent

Pour avancer, il est souvent plus utile de desserrer les freins plutôt que d'écraser l'accélérateur.



aujourd'hui banales. Nous les avons relativisées puis oubliées. Cependant, un adulte se construit autour de l'enfant que nous étions. Un peu comme un arbre qui, chaque printemps, recouvre d'une nouvelle cerne celle de l'hiver.

Dans notre vie de tous les jours, certaines situations entrent en résonance avec ces blessures du passé. Elles engendrent alors de la souffrance, de l'agressivité et des comportements inadaptés. À l'écoute de notre mental, une psychanalyse peut durer des années sans grand succès mais à grand frais. Or, la seule voie pour accéder aux causes subconscientes est précisément de court-circuiter le mental.

Ainsi, certaines thérapies brèves s'avèrent efficaces parce qu'elles établissent un accès direct à notre subconscient. Il devient alors possible de retraiter des vécus traumatiques non digérés et invalidants. Ces méthodes nouvelles ont pour nom : Métamédecine de Claudia Rainville, Hypnose Ericksonienne, Hypnose humaniste, voire EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) ou EFT (*Emotional Freedom Technic*).

7. Mobilisons notre subconscient

La pensée positive, fille de la méthode Coué, peut nous conditionner par la répétition de phrases du type : « *de jour en jour, je vais de mieux en mieux* ». Pour éviter d'obtenir un effet inverse, les phrases choisies doivent être formulées sans la moindre négation (ex : *je n'ai pas peur d'entreprendre*) car notre subconscient se focalise sur les mots (ex : *peur*). Quoi qu'il en soit, le recours au mental a des effets limités.

La visualisation créatrice est plus puissante. Elle met tous nos sens à contribution pour « donner corps » à notre désir. Par exemple, vous pouvez vous imaginer au volant d'une voiture bien précise en imaginant sentir le volant dans vos mains, sentir l'odeur de neuf, en caresser la carrosserie, écouter le ronflement du moteur et la voir dans la couleur désirée. Souvent, l'objet désiré arrive de façon rapide et inattendue. Cepen-

dant, nous n'en éprouvons qu'une satisfaction passagère. Un peu comme un enfant qui obtient le jouet convoité et qui va s'en émerveiller les premiers jours. En effet, vous aurez répondu à un **désir**, pas nécessairement au **besoin** qui est le vôtre et dont vous n'êtes pas nécessairement conscient. **La méthode la plus efficace consiste à mobiliser votre subconscient en le laissant choisir.** Pour cela, il convient de faire deux choses :

La première est de se voir satisfait en ressentant une émotion qui nous rend heureux sans préjuger des moyens.

La deuxième est de supprimer toutes nos inhibitions et nos doutes en imaginant des symboles (animal, végétal ou objet) qui illustrent, selon nous-même, les qualités et les forces que nous souhaitons avoir. Puis nous les ajouterons aux symboles des forces et des qualités dont nous nous savons pourvus. Les animaux, arbres ou objets que nous aurons alors choisis représenteront à nos propres yeux tout un ensemble de qualités et de forces. Elles nous permettront de convaincre alors notre subconscient que nous les avons toutes. Ainsi, nous ne serons plus freinés par des croyances ou des complexes qui nous limitent, souvent à notre insu.

L'étape suivante consiste à rassembler tous ces symboles sur un tableau imaginaire. Enfin, il ne nous reste plus qu'à repenser chaque jour et de manière répétée à ce tableau de façon à en imprégner notre subconscient. De la sorte, nous ne serons plus bridés et nous ne ferons plus d'auto-censure. Notre subconscient nous permettra d'atteindre des objectifs qui non seulement nous paraissent mentalement inaccessibles, il nous y conduira par des raccourcis auxquels nous n'aurions pas pensé. Mais de surcroît, ces résultats correspondront à nos **vrais besoins**, ceux que notre mental ne pouvait appréhender vraiment.

8. Sourions, ouvrons-nous aux autres et cultivons la bienveillance

On n'est jamais élu lorsqu'on est replié sur soi. Il nous faut aller au devant des autres. Ne pas rester calfeutré chez soi. Nul ne peut prospérer dans le désert. On ne réussit jamais seul.

Une fois que nous sommes au contact des autres, **sourions**. Le sourire est en effet l'arme la plus efficace pour obtenir un accueil bienveillant et coopératif. Le véritable sourire est celui qui vient du cœur et non des lèvres ; celui qui illumine d'abord notre regard et nous rend non seulement plus sympathique mais également plus beau. ■

Notre subconscient nous permettra d'atteindre des objectifs qui nous paraissent mentalement inaccessibles.

Le Mediator, une affaire scandaleuse

■ Synthèse par Roger Castell

L'affaire du Mediator est une affaire sanitaire et judiciaire qui concerne d'abord les personnes victimes de la prise de ce médicament des laboratoires Servier, mais aussi, sur un plan plus général, tous les prescripteurs et l'ensemble des consommateurs trop confiants ⁽¹⁾.

Résumé de l'affaire

Servier est un laboratoire pharmaceutique français, fondé en 1954, par **Jacques Servier** (1922-2014), docteur en médecine et en pharmacie. Ce groupe, présent dans 149 pays a un chiffre d'affaires de plus de 2 milliards d'euros. Son slogan est « *La découverte et la vie* ». Le Mediator est un médicament fabriqué par ce laboratoire. Prescrit au début pour le traitement des hypertriglycéridémies et pour les diabétiques en surcharge pondérale, il s'est largement vendu pendant 33 ans comme « **coupe-faim** », de 1976 à 2009, à plus de cinq millions de personnes en France et à l'étranger. À l'origine de graves atteintes des valves cardiaques, il pourrait avoir causé **2100 décès**. L'affaire a commencé en 2010, lorsqu'est paru le livre *Mediator 150 mg : combien de morts ?* chez l'éditeur brestois Dialogues. Ce livre écrit par la pneumologue **Irène Frachon** du CHU de Brest raconte sa lutte pour dénoncer la nature amphétaminique cachée et les risques pourtant déjà connus de ce médicament. Plusieurs plaintes ont été déposées par les patients victimes de valvulopathie cardiaque. Le procès-fléau de ce scandale sanitaire a lieu à Paris, de septembre 2019 à avril 2020. Il verra comparaître le groupe pharmaceutique Servier accusé de : « *tromperie aggravée, escroquerie, blessures et homicides involontaires par violation délibérée et trafic d'influence* » et l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), accusée de « *blessures et homicides involontaires par négligence* ».

Composition du Mediator

Le benfluorex, commercialisé de 1976 à 2009, sous le nom de Mediator, est un principe actif chimiquement proche de la norfenfluramine, une substance toxique très proche de l'amphétamine. La reconnaissance de la toxicité du benfluorex a conduit à l'arrêt de sa commercialisation

dès 1997, dans plusieurs pays, mais en France il a fallu attendre 2009 et le combat mené par le **Dr Irène Frachon**. Le 20 septembre 2017, la Cour de Cassation a reconnu la responsabilité des laboratoires Servier en confirmant l'imputabilité des troubles cardio-vasculaires au Mediator : « *L'état des connaissances scientifiques ne permettait pas d'ignorer les risques d'HTAP (hypertension artérielle pulmonaire) et de valvulopathie induits par le benfluorex* ».

Avec le scandale du Mediator, les « *présomptions de défaillances graves* », dans la surveillance des médicaments, s'accumulent. Plusieurs scientifiques réclament une pharmacovigilance renforcée et la dernière critique émane des Professeurs **Bernard Debré** et **Philippe Even**. Dans leur ouvrage *Le Guide des 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux*, les deux spécialistes ont recensé 50% de médicaments inutiles, dont 5% de dangereux ⁽²⁾.

Un choix vital pour la santé

L'obésité est en France, un problème de santé publique et les médecins ont été amenés à prescrire des médicaments comme coupe-faim, en complément des régimes destinés aux patients en surpoids. Ces « *anorexigènes* » agissent sur les terminaisons nerveuses centrales pour réduire l'appétit ⁽³⁾. La recherche d'une silhouette svelte, synonyme de jeunesse, a contribué au succès et à l'abus, de ces médicaments, dérivés d'amphétamines apparentées aux **stupéfiants**. Mais, quel que soit le médicament, la prudence s'impose pour éviter la dépendance à des substances chimiques, toutes potentiellement dangereuses et parfois mortelles, comme le sont les drogues, le tabac et l'alcool...

Pour réguler le poids, des moyens efficaces et sans danger existent. Respectueux du corps et de la santé, ces conseils sont diffusés par divers organismes et notamment par la BEV. ■



Pour réguler le poids, des moyens efficaces et sans danger existent.

1- Extrait de nombreux journaux, dont l'Express, le Monde, Aujourd'hui en France, etc.

2- Pr Philippe Even et Pr Bernard Debré : *Guide des 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux : Cancer, hypertension, dépression...*

3- Voir : www.societechimiquedefrance.fr/Isomeride-et-Mediator.html



Entretien avec le Dr Jean-Pierre Willem

« *Que sert à l'homme de gagner l'univers, s'il vient à perdre son âme ?* »

Matthieu 16-26



Jean-Pierre Willem, né le 24 mai 1938 à Villers-Cernay (Ardennes, France) est docteur en médecine, chirurgien et anthropologue. Il a mené, dès 1959 en Algérie, de nombreuses missions humanitaires auprès des victimes du conflit. En 1964, il est le dernier assistant du docteur Albert Schweitzer à Lambaréné, au Gabon, puis en 1966, médecin coopérant au Rwanda. Cela lui a permis de rencontrer Che Guevara présent à cette époque en Afrique. Ensuite, il a été médecin des orphelins et des réfugiés au Viêt Nam et au Cambodge entre 1968 et 1975, puis auprès des réfugiés laotiens dans le Triangle d'or (Asie Sud-Est) en 1977...

Cofondateur de Médecins sans frontières, il a créé la *faculté libre de médecines naturelles* à la Sorbonne et a été le fondateur de l'association Médecins aux pieds nus. Au cours de sa vie pleine d'actions et d'altruisme, le Dr Willem a réalisé pendant 55 ans des missions humanitaires, participé à 15 guerres dans sa pratique chirurgicale, rédigé 35 livres et donné de nombreuses conférences en France et à l'étranger. Nous avons posé au Docteur Willem quelques questions sur sa vie et nous le remercions d'avoir bien voulu nous répondre.

Quels souvenirs gardez-vous de votre enfance ?

J'ai eu une enfance très heureuse dans un petit village des Ardennes. J'étais le deuxième d'une famille de 6 enfants (3 frères, 3 sœurs). Mes parents ont mené une vie exemplaire et nous avons profité d'une bonne éducation catholique.

Qu'est-ce qui vous a incité à entreprendre des études et votre formation professionnelle et scientifique ?

La vision du film *Il est minuit docteur Schweitzer* m'a incité à le rejoindre une fois mon diplôme de médecin en poche (1964). L'exemple de notre médecin de famille a conforté ma vocation. Disposant d'une excellente mémoire et ayant lu beaucoup de livres médicaux et scientifiques, j'ai passé de nombreux concours et mis au point des thérapies naturelles.

Pouvez-vous nous dire quels sont les événements importants de votre vie personnelle et professionnelle ?

J'ai eu le grand privilège de vivre auprès des trois plus grands personnages du 20^e siècle, le Dr Schweitzer, Che Guevara en Afrique, et Mère Thérèse à Calcutta. Sur le plan personnel, j'ai réalisé 2 *best-sellers* avec 200 000 lecteurs chacun : *Le secret des peuples sans cancer (55 cancers traités)* et *Les huiles essentielles, médecine d'avenir* (Éditions du Dauphin).

Comment avez-vous été amené à entreprendre des recherches dans le cadre des médecines naturelles ?

Lors de mon parcours à travers la planète, j'ai pris connaissance des différentes médecines (chinoise, ayurvédique et populaire auprès des tradi-particiens africains).



Jean-Pierre Willem
aux côtés du Dr Schweitzer



Lors de mes missions humanitaires, ne disposant pas de thérapie, j'ai créé des jardins médicaux pour faire des préparations galéniques (teintures, sirops, huiles essentielles, tisanes...), ce que réalisent les médecins aux pieds nus lors de leurs missions.

Comment avez-vous connu la Bioélectronique Vincent ?

J'étais intéressé par toutes les médecines et les techniques innovantes, que je côtoyais à Paris et dans les congrès des médecins pratiquant des médecines de terrain. J'ai ainsi rencontré aux éditions du Dauphin le docteur José Gerald Gonzalès qui a écrit *La bioélectronique pratique*.

Comment voyez-vous l'avenir de la BEV et que faire, selon vous, pour qu'elle soit mieux connue et appréciée ?

C'est la meilleure technique scientifique pour détecter le terrain biologique et assurer le suivi des patients. Le problème principal est l'absence de laboratoire qui dispose de cette technique unique.

D'après votre expérience, quelles sont les vertus les plus importantes, pour être heureux dans la vie ?

Il faut choisir un métier qui corresponde à sa vocation. On doit ensuite refouler les pensées négatives (jalousie, remords, revanche...), éprouver de l'empathie auprès de ceux qui souffrent, être généreux et savoir partager. On doit aussi, soigner les pauvres et communiquer en allant au-devant des gens.

Dr Jean-Pierre Willem, comment entretenez-vous votre santé au quotidien ?

J'ai une nourriture saine et diversifiée de qualité « bio » et je pratique souvent le sport. Je suis même champion de France du 60 m, 100 m et 200 m des plus de 80 ans ! Sur le plan psychologique, je gère mes stress au mieux, même s'il y en a un peu trop et j'aime communiquer avec

mon entourage. En revanche, je n'aime pas l'oisiveté et les rêvasseries, je préfère écrire, méditer et prier.

Y a-t-il un rêve d'enfant ou d'adolescent que vous n'avez pas encore réalisé ?

J'ai réalisé une série de rêves inespérés et j'ai eu la chance de vivre déjà plusieurs vies. Mais j'aimerais vivre encore une longue vie, fructueuse et riche, pour écrire mon plus beau livre... un roman.

Y a-t-il des écrivains, des artistes ou des musiciens dont les œuvres vous inspirent ?

J'aime écouter la musique classique et contempler les œuvres des impressionnistes et des peintres hollandais du 16^e siècle (Rembrandt et Vermeer). Au Vietnam, le soir, j'aimais écouter les sonates, préludes et concertos de Rachmaninov après ma visite des camps de réfugiés. De retour à Paris, j'ai eu l'occasion de soigner ses deux petits-enfants (l'un s'appelait Jean-Pierre...)

En ce moment qu'est-ce qui occupe votre pensée ?

J'aimerais récupérer ma santé optimale, car la prise d'un antibiotique (le Cyflox) m'a brisé les tendons et les fibres (tendon d'Achille, pubalgie, problèmes cardiaques). J'aimerais également profiter de belles années pour voyager et écrire (*La biologie de la croyance*).

Y a-t-il une question que nous n'avons pas posée à laquelle vous aimeriez répondre ?

J'aimerais savoir, pourquoi le « clan » de la médecine officielle se déclare contre moi et mes activités. J'ai été « rayé » de l'Ordre des médecins, auquel je n'ai jamais appartenu, et du Conseil d'État. J'ai été également, « brocardé » par la mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), car je serais à la tête d'une secte appelée Ethnomédecine, alors que l'OMS m'a félicité pour cette découverte et demandé des articles. ■

Le Docteur Willem est une belle personnalité qui nous fait le très grand honneur de participer au fonctionnement de l'association. Après cet entretien sur sa vie riche et originale, il nous a proposé un article sur la maladie d'Alzheimer qui paraîtra dans le Sources Vitales de mars 2020, puis il assurera une conférence sur « comment éviter et soigner la maladie d'Alzheimer » le samedi 18 avril 2020 à Angers de 14 h 30 à 16 h 30, après l'AG de l'ABEV, qui se déroulera le matin. Nous invitons les adhérents à réserver dès que possible cette journée du 18 avril pour que cette assemblée générale et cette conférence soient deux grands succès.

Roger Castell



La terre fertile : un étonnant atelier

■ Par Joseph Pousset

« Si on veut que la terre conserve toute sa puissance productive, il faut l'entretenir avec soin et lui rendre intelligemment ce que les récoltes lui ont pris. Pour être efficace la restitution devra donc satisfaire à deux conditions essentielles : 1) elle devra être intégrale, c'est-à-dire comprendre tous les éléments fertilisants dans les proportions où ils sont enlevés au sol par les différentes cultures pratiquées ; 2) elle devra être faite sous une forme appropriée, c'est-à-dire se rapprochant autant que possible de celle sous laquelle les plantes utilisent ces éléments. Pratiquée régulièrement après chaque récolte sur ces bases, elle constitue le seul moyen de conserver au sol sa fertilité et de pouvoir y continuer sans interruption, ni restriction, toutes les cultures qu'on désire y poursuivre... »



On a encore tendance à considérer le sol comme une sorte de réservoir.

D'où proviennent ces lignes ? D'un manuel publié en 1933 et intitulé *Pourquoi, où et comment employer les engrais ?*, par **M. Lenglen**, directeur du Syndicat National de Propagande pour l'Emploi des Engrais (!). Cet ouvrage, clair et bien fait, est évidemment destiné à promouvoir l'utilisation des engrais minéraux à une époque où leur emploi n'était pas encore généralisé en France. On sait ce qui s'est passé ensuite.

J'ai cité ces lignes car elles exposent une façon de raisonner qui n'a pas disparu en 2019, même si l'expression en est devenue plus discrète, nuancée et « savante ». On a encore tendance à considérer le sol comme une sorte de réservoir dans lequel les cultures puisent les éléments dont elles ont besoin et qu'on remplit avec des engrais au fur et à mesure qu'il se vide. Certes, la mesure du « volume » de ce réservoir s'est perfectionnée. Des techniques analytiques nouvelles et intéressantes ont vu le jour. Si on considère le sol comme un entrepôt on peut dire que la « gestion » de ce dernier s'est améliorée. Mais, encore une fois, la vision de base reste en gros la même dans les milieux « conventionnels ».

Le point de vue de Liebig

On attribue au chimiste allemand **Justus Liebig** (1803-1873) la découverte de la nutrition minérale des plantes. Jusque là on pensait que les végétaux se nourrissaient uniquement de subs-

tances organiques issues de l'humus du sol. Il est généralement admis que cette découverte a été le point de départ de l'utilisation des engrais minéraux et Liebig est souvent présenté comme le « père » de la culture intensive « chimique ». Cependant ce dernier aurait souligné vers la fin de sa vie que les végétaux ne se nourrissaient pas uniquement de matières minérales comme les promoteurs des engrais semblaient vouloir le faire croire.

Mais le mouvement en faveur des engrais chimiques avait démarré. Il s'est ensuite amplifié considérablement pour diverses raisons avec le succès que l'on connaît et jusqu'à la remise en cause actuelle (encore timide) due aux questions de consommation d'énergie fossile, de pollution et de qualité des aliments. Parmi ces raisons, l'une est peu connue : la nécessité de reconverter après les guerres les usines fabriquant des explosifs à base de composés azotés.

Des observations et découvertes intéressantes

La vision de Liebig ou plus exactement celle qu'on lui attribue, peut-être exagérément, est donc le « réservoir » précédemment décrit. Quelques observations et découvertes, parfois déjà anciennes, indiquent que la réalité est bien différente. Par exemple :

– **Le taillis**. En terre moyenne, un taillis peut produire 4 ou 5 tonnes de matière sèche (aérienne)



par hectare et par an sans fumure ni traitement. Pourtant le sol ne s'épuise pas de manière inquiétante malgré le prélèvement du bois, parfois depuis plusieurs siècles...

– **Les apports atmosphériques.** Les observations d'**Ingham** (1950) ont montré que le sol reçoit de l'atmosphère de nombreux éléments minéraux s'il est couvert par des matières organiques de composition convenable qui jouent là un rôle « d'aimant ».

– **Les aérosols marins.** Ce sont des microgouttelettes d'eau qui se forment au-dessus des océans et sont entraînées très loin par les vents au cœur des continents. Elles apportent à la terre des quantités importantes de minéraux, notamment du potassium.

– **La roche mère.** Elle fournit beaucoup de minéraux aux végétaux dont le système racinaire est puissant et actif.

Il n'est pas utile d'allonger la liste dans le cadre de cette étude mais il existe d'autres phénomènes, peu connus ou non pris en compte habituellement en agriculture, prouvant que le sol n'est pas un simple réservoir dans lequel les plantes se nourrissent et qu'il faut remplir avec des engrais lorsque les cultures le vidant.

Les bilans minéraux habituels qui prennent seulement en compte les apports par les fumures, les exportations par les récoltes et les pertes par lixiviations sont donc faux⁽¹⁾. Cela ne signifie pas qu'ils sont inutiles dans la pratique.

Le sol fertile est une entreprise de production

Le sol n'est donc pas un réservoir mais une extraordinaire usine dont il est utile de prendre conscience de son existence et d'en comprendre au moins un peu le fonctionnement.

On note tout d'abord qu'elle est totalement silencieuse et peu visible. C'est bien dommage car si l'on pouvait entendre et voir ce qui s'y passe on serait si étonné et, sans doute, si émerveillé, que l'on ne songerait plus à y déverser des produits toxiques ou à la brutaliser par des outils culturels violents... Son capital de production est surtout le couple sol-climat.

Toute usine emploie de la main d'œuvre, celle de l'usine du sol est d'une compétence et d'une efficacité incomparables mais elle ne travaille que quand elle le veut bien et exige impérativement le logis et le couvert.

Les êtres vivants de la terre (vers de terre, insectes, champignons, algues, protozoaires, bactéries...) ne s'activent que lorsque les conditions de température, d'humidité, d'aération leur conviennent. Si c'est le cas ils démarrent leur activité sans nous demander notre avis. Leur

logis est la structure du terrain qui laisse l'air et l'eau pénétrer ni trop ni trop peu et leur permet donc de respirer et de s'abreuver sans se noyer. Le couvert ce sont les matières organiques ayant un bon rapport : sucres / cellulose / azote que nous leur donnons à « manger » dans de bonnes conditions, c'est-à-dire sans les enterrer exagérément.

Alors tout fonctionne au mieux et nous serions assurément abasourdis si nous pouvions voir le carbone, l'azote, l'hydrogène et tant d'autres éléments de l'air filer vers le sol pour être transformés en aliments des plantes. Si nous pouvions également voir ces dernières redonner au sol parfois plus qu'elles lui ont pris quand elles captent de l'azote dans l'air ou des éléments minéraux dans la roche mère.

Ainsi nous comprenons mieux que le sol fertile n'est pas un entrepôt même si l'usine stocke une partie de sa production sous forme d'humus, une sorte de réserve pour l'avenir en quelque sorte. Nous concevons aussi qu'une terre bien cultivée peut rendre plus qu'on lui donne. Qu'une autre, mal cultivée, où l'usine est en panne, les travailleurs bénévoles rares et faméliques, peut rendre moins que ce que les engrais lui apportent.

Nous percevons déjà que l'usine ne doit pas manquer de « clients », sinon la faillite est assurée. Les clients de l'entreprise du sol sont les plantes, cultivées ou spontanées. Il est bon que la terre soit couverte au mieux par une végétation.

Vous me direz peut-être : si cette « usine » est si intéressante pourquoi ne l'utilise-t-on pas davantage ? Pourquoi l'agriculture actuelle pratique-t-elle autant les « délocalisations » sous forme d'intrants ?⁽²⁾ Sans doute parce que ces ateliers naturels sont considérés comme pas assez performants dans l'immédiat, peut-être trop compliqués à faire fonctionner également, pas assez rentables pour le complexe technico-commercial certainement...

À court et moyen terme, les « délocalisations » fonctionnent apparemment, mais à long ou moyen terme l'impasse est certaine pour les raisons qui sont maintenant connues.

Les êtres vivants de la terre ne s'activent que lorsque les conditions de température, d'humidité, d'aération leur conviennent.

1– *Lixiviation*, terme de chimie qui signifie : extraction d'un composé soluble à partir d'un produit pulvérisé par des opérations de lavage et de percolation.

2– *Intrants* : éléments entrant dans la production d'un bien.

L'abandon des labours profonds est un puissant moyen de parvenir à l'amélioration du taux d'humus.

Faire fonctionner au mieux l'usine du sol avec 12 conseils

– **Augmenter ou maintenir le capital de production.** Ce n'est pas facile car on ne peut pas modifier la nature physique du terrain sauf dans des cas très particuliers (apports de sable dans certains cas de culture maraîchère par exemple). L'élévation du niveau d'humus est envisageable mais demande du temps et des efforts. Généralement des apports importants et répétés de matières organiques sont nécessaires. De quoi se décourager avant même d'avoir commencé à une époque où l'état d'esprit et les contraintes économiques poussent à aller vite !

Cette amélioration doit pourtant faire partie de nos préoccupations. L'abandon des labours profonds (qui diluent la matière organique) et la pratique régulière des engrais verts à bon rapport sucres / cellulose / azote, mulchés convenablement, sont de puissants moyens d'y parvenir plus rapidement qu'on le croit. Bien entendu la restitution des pailles soit directement soit par l'intermédiaire du fumier reste d'actualité. Le grain est pour l'agriculteur, la paille pour le sol.

– **Rentabiliser ce capital.** Si on dispose d'un capital peu rémunérateur on est riche mais on vit pauvrement au jour le jour. Une terre possédant beaucoup d'humus plus ou moins « bloqué » est souvent peu fertile. Il convient donc de rendre cet humus efficace en supprimant, lorsque c'est possible, les causes du blocage qui sont diverses.

– **Choyer nos travailleurs bénévoles.** Nos « employés » n'exigent ni salaire ni congés payés mais nous savons que le logis et le couvert dont nous avons parlé précédemment leurs sont indispensables. Inutile le plus souvent d'apporter une fumure minérale importante (sauf cas de carences ou de déséquilibres manifestes) car les minéraux sont ce qui manque le moins à l'usine du sol : le sous-sol et l'atmosphère en contiennent de grandes quantités.

– **Éviter les délocalisations.** Les drames sociaux provoqués par la délocalisation des entreprises sont connus. Délocaliser l'usine du sol est également dommageable. Comment ? En apportant de l'extérieur aux plantes les éléments qui les font pousser sans passer par l'atelier de la terre on met les travailleurs de ce dernier au chômage. Ils disparaissent plus ou moins et leur logis, la structure est moins bien entretenue d'où tassements, mauvaise circulation de l'eau, asphyxie qui nécessitent des façons culturales énergiques coûteuses en temps, en énergie et en argent. On sur-utilise l'entrepôt de l'usine en y accu-

mulant ces nutriments venus de l'extérieur. On finit par s'apercevoir, tous comptes faits, qu'ils coûtent plus cher que ceux produits sur place et qu'ils ne sont pas toujours bien adaptés à la clientèle des plantes ; aussi bien d'ailleurs en culture classique qu'en culture biologique. Apporter ces éléments extérieurs est utile s'ils complètent une production insuffisante ou pallient momentanément la panne d'un atelier (fumure de correction ou de complément). En revanche, ils sont destructeurs s'ils remplacent la production de l'usine, même à un coût semblant, dans un premier temps, inférieur. Par contre redonner à la terre ce qu'on lui enlève est prudent (difficile question du recyclage des déjections humaines).

– **Garder son autonomie.** Arrêter ou limiter la production de l'usine du sol et acheter beaucoup de produits « finis » (intrants) peut constituer un système permettant au producteur de vivre mais c'est aussi pour lui une perte d'indépendance dangereuse et une pratique coûteuse rendant son avenir incertain, en l'obligeant à rechercher exagérément la productivité !

– **Supprimer pertes et gaspillages.** Une entreprise où pertes et gaspillages sont la règle ne peut se maintenir que par de coûteux achats et risque la faillite. Dans le sol, pertes et gaspillages se nomment *lixiviations*, production de produits périssables quand la clientèle est en vacances (périodes de sol nu...), appauvrissement en humus par suite de façons culturales excessives ou inadaptées, incorporation trop profonde de matières organiques, labours trop creux qui diluent l'humus, etc. En un mot comme en cent, il faut gérer les ateliers de façon avisée.

Deux conseils pour supprimer les gaspillages. D'abord en ne provoquant pas une décomposition, trop rapide ou au mauvais moment de l'humus du sol. Attention donc aux façons culturales énergiques aux périodes où l'activité biologique est intense et lorsque la terre est plus ou moins nue, par exemple lorsqu'on veut faire lever le maximum de graines d'adventices. En s'efforçant, ensuite, de suivre une rotation culturale aussi continue que possible dans laquelle cultures, engrais verts et flore adventice maîtrisée se succèdent à un rythme soutenu. Ainsi les éléments nutritifs produits sont recyclés et multipliés constamment par la végétation présente.

– **Augmenter les réserves...** Si le taux de matières organiques en réserve (humus) est faible, par exemple moins de 2 % en terre « moyenne » chercher à l'augmenter est souhaitable mais cela ne doit pas être un objectif en soi et est de toute façon un travail de longue haleine. Comparable

à celui du père qui plante des chênes pour que ses petits enfants en profitent.

D'où apports extérieurs éventuels de matières organiques à bonne teneur, sans excès, en cellulose (fumier) ; culture d'engrais verts assez âgés et forts en racines convenablement mulchés (c'est-à-dire déposés à la surface du sol) ; suppression des labours profonds...

– **Les mobiliser.** Façons culturales LIP (légères, inversées, progressives), si possible sans retournements (labours), qui font pénétrer peu à peu la vie microbienne aérobie, la plus efficace, à une certaine profondeur pour qu'elle soit la plus intense possible ; libérant ainsi un maximum d'éléments utiles aux plantes en un minimum de temps.

– **Les renouveler** par des apports réguliers de matériaux assez celluloseux bien mulchés.

– **Produire « l'humus microbien ».** L'humus de réserve se minéralise assez lentement et se renouvelle également lentement. C'est un investissement pour le long terme, une sécurité pour les jours difficiles. « L'humus microbien » (terme imagé) est constitué par les produits transitoires fabriqués par l'usine du sol lors des premières étapes de la décomposition des matières organiques. Il apparaît très rapidement lorsque les conditions de température, d'humidité, d'aération sont bonnes mais il disparaît aussi très vite si l'activité microbienne se ralentit ou si la quantité de matières organiques facilement décomposables se réduit. Pour lui permettre d'apparaître de façon aussi continue et régulière que possible des apports réguliers de matières organiques à bon rapport sucres / cellulose / azote et convenablement compostées en surface sont nécessaires, des façons culturales LIP bien positionnées également.

– **Prélever les nutriments présents dans l'air,** par la culture des légumineuses (azote), par les mulchages de matières organiques celluloseuses (paille broyée) sur lesquelles se fixent divers éléments...

– **Prélever les minéraux du sous-sol,** grâce aux engrais verts à enracinement puissant, à l'obtention d'une bonne structure en profondeur facilitant la descente des racines, au maintien d'un boisement champêtre suffisamment dense et dont les feuilles constituent un apport non négligeable au terrain... Ainsi bien utilisée et entretenue l'usine du sol fonctionne au mieux. Ce fonctionnement satisfaisant est la base même d'une bonne agriculture durable.

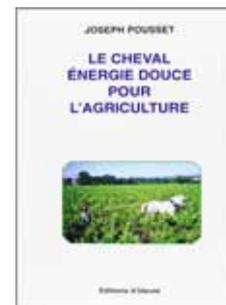
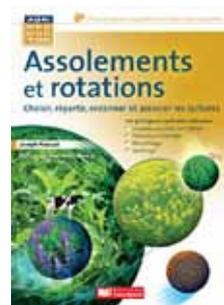
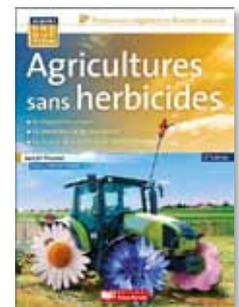
Faut-il être un agriculteur « savant » ?

Pour mettre en œuvre l'usine du sol il n'est pas indispensable d'en comprendre les rouages de façon détaillée. C'est une différence avec nos usines d'acier et de béton qui ne peuvent être dirigées que par des ingénieurs en connaissant parfaitement le fonctionnement.

Cette usine du sol sait parfaitement remplir sa mission seule. Elle exige seulement le **respect**. On ne peut la commander et en bénéficier qu'en se soumettant à ses lois. Cela exige d'abord observations et réflexion, ensuite seulement des connaissances. Tout agriculteur motivé et normalement travailleur peut pratiquer cette agriculture « écologique ». Des gens très savants mais manquant de bon sens peuvent échouer. ■



Joseph Pousset, diplômé de l'ENITA de Bordeaux, pratique l'agriculture biologique sur son exploitation agricole dans l'Orne. Il a traduit et résumé le livre de Weston Price, qui a permis de réaliser le HS n°9 « Hommage à Weston Price », publié par l'ABEV. Nous le remercions et lui sommes très reconnaissants de nous avoir adressé cet article très intéressant. Par ailleurs, Joseph Pousset est conseiller indépendant et conférencier, il milite activement depuis 45 ans à la promotion d'une agriculture biologique ou durable et a écrit de nombreux livres, parmi lesquels on peut citer :



3 livres intéressants

Choix d'Emilie Barrère



Plantes médicinales d'ici ou d'ailleurs
Michel Dubray
Editions Lucien Souny.
19,50 €

Plantes médicinales d'ici ou d'ailleurs

■ Auteur : Michel Dubray

Les plantes médicinales exotiques détrônent nos plantes locales : l'aloès est préféré à la joubarbe, la baie de Gogi au cynorrhodon, la spiruline à l'ortie... Et pourtant, hormis l'attrait de l'exotisme et la promesse d'une action rapide due à de fortes concentrations en principes actifs, cet engouement ne se justifie pas toujours d'un point de vue thérapeutique. À travers l'étude comparative de 14 couples de plantes essentielles – une plante locale comparée à une plante exotique aux effets

similaires –, Michel Dubray remet en question cette médication. Herboriste, nutrithérapeute, formateur, fondateur de L'Univers des Simples et d'une école d'herboristerie (2014), Michel Dubray se bat pour une reconnaissance du métier d'herboriste et pour la réhabilitation de plantes indigènes. Il est l'auteur du Guide des contre-indications des principales plantes médicinales (Lucien Souny, 2010). Ce nouveau livre remet fort justement à l'honneur les plantes locales qui ont fait la preuve de leurs valeurs.



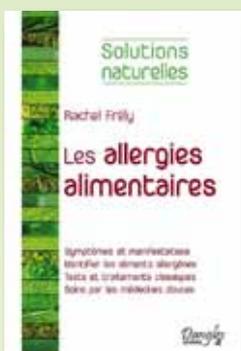
Allergies et hyperréactivité
Dr Jean-Loup Dervaux
Editions Dangles. 18 €

Allergies et hyperréactivité

■ Auteur : Dr Jean-Loup Dervaux

La multiplication des manifestations allergiques fait qu'elles sont parfois difficiles à cerner, mais une chose est certaine : elles sont en progression constante. Mais cette augmentation touche surtout les couches jeunes de la population. Il s'agit donc d'un véritable enjeu de santé publique. Ainsi, toutes les thérapeutiques, qu'elles soient alternatives ou allopathiques doivent être utilisées. Toutefois, persiste un problème : celui des hyperréactivités non spécifiques aussi appelées fausses allergies. « Mon médecin me dit que je fais de l'allergie et j'ai tendance à le croire car

j'en présente tous les signes. Pourtant ma prise de sang est normale, les tests allergologiques sont négatifs et les traitements décevants ! Alors, suis-je allergique ou pas ? » Si vous faites partie de ceux qui se posent ce type de question, vous répondez certainement au profil dit **hyperréactif**, qui fait de vous un véritable sismographe vivant sensible à la moindre variation de votre environnement. Différencier ces deux aspects et les reconnaître permet d'adapter la prise en charge de tous les symptômes de type allergique. Un livre intéressant et bien écrit.



Les allergies alimentaires
Rachel Frély.
Editions Dangles. 6 €

Les allergies alimentaires

■ Auteure : Rachel Frély

Dans ce livre pratique à vocation informative, vous apprendrez quels sont les mécanismes des allergies alimentaires et leurs manifestations digestives, cutanées, respiratoires, et plus grave encore : le choc anaphylactique ou œdème de Quincke. Quels sont les principaux allergènes : additifs alimentaires, arachide, lait, œuf, gluten des céréales, soja, sésame, fruits à coque (noix, noisette, amande, noix de cajou), crustacés, mollusques, poissons, céleri, moutarde, anhydride sul-

fureux, sulfites, etc. Quel est l'intérêt de faire un bilan allergologique (test cutané, examen sanguin) afin de suivre une thérapie de désensibilisation. Quelles sont les médecines douces qui peuvent vous aider à vaincre vos allergies : homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, élixirs floraux. Ce livre simple et bien écrit, donnera à tous les lecteurs, les clés pour mieux comprendre les risques d'allergies alimentaires afin de pouvoir les éviter.

Stage de santé naturelle de novembre 2019

■ Compte-rendu par Emilie Barrère

Les stages de « Santé naturelle » d'après la BEV, ont pour but de préserver la santé en équilibrant les 4 paramètres de la Bioélectronique Vincent : le pH, le rH₂, la résistivité et le potentiel électrique. Le stage de novembre a réuni 14 stagiaires pour apprendre à équilibrer la résistivité du sang avec la cure d'épuration des reins.

Un groupe sympathique dans une ambiance détendue

Ce stage de 4 jours s'est déroulé en Anjou, dans le gîte de La Gauvènière, installé dans une nature préservée, avec une piscine à l'eau non chlorée. La promenade de chaque après-midi, a permis de découvrir l'environnement et notamment, un magnifique dolmen et la jolie église romane du village dédiée à St Georges. L'ambiance studieuse a permis de présenter les 10 conférences avec diaporamas, inscrites au programme, de réaliser un nettoyage des reins et de pratiquer les techniques de bien-être (relaxation, respiration, étirements...). Les stagiaires ont apprécié les échanges et nous les remercions tous très chaleureusement.



Demandez au secrétariat les documentations pour les stages :

2 rue Léon Pavot - 49100 ANGERS

Contact : 07 66 59 60 00

Courriel : associationbev@gmail.com

Découvrez les flyers des stages sur le site de l'ABE : www.votre-sante-naturelle.fr et sur le site de la Gauvènière : www.gauvenerie.fr

Lieu : gîte de La Gauvènière à St-Georges-des-7-Voies (Maine-et-Loire).



Gîte de La Gauvènière : le contact quotidien avec la nature est une source de santé, parmi les plus efficaces.

Organisation des prochains stages de 2020

Les stages de l'ABE, limités à 15 personnes, dureront 3 jours au lieu de 4 jours les années passées. Ils seront animés par : Roger Castell (psychologue-docteur en naturopathie), Emilie Barrère (naturopathe-iridologue et relaxologue) et Dominique Pétreault (psychologue).

Chaque séjour comprend le stage et l'hébergement. Prix de chaque stage de 3 jours : 240 € Couple : 432 € (avec réduction de 10%). Prix de l'hébergement : 240 euros par stage (3 nuits et 9 repas en cuisine bio végétarienne. Prévoir 50 € supplémentaires, pour une chambre seule). Formule spéciale pour couple à 480 €.

Agenda des 3 stages en 2020

Stage	Dates	Cures
printemps	Judi 14 (à 16h) au dimanche 17 mai (14h)	Foie, pancréas et vision
été	Judi 16 (16h) au dimanche 19 juillet (14h)	Intestin et épuration du sang
automne	Judi 5 (16h) au 8 novembre (14h)	Reins et audition



Exemple de témoignage d'une stagiaire en novembre 2019

J'ai passé un très bon stage à la Gauvènière, avec l'équipe très sympathique qui était présente. J'ai commencé à limiter mes desserts et à la place, d'introduire des crudités râpées (ou non râpées) en entrées. Ce qui fait qu'à 16h, je n'ai plus cette envie de grignoter. Et je prends du plaisir à manger mes crudités en entrée, avec du jus de citron dessus. J'ai commencé aussi à boire mon jus de citron tiède le matin à jeun et à me laver avec un gant de crin et un savon d'alep (...). C'est vrai que la peau est mieux lavée et que c'est plus agréable. Je sais que je dois absolument faire les prises de terre, mais avec le froid, je n'ai pas encore trouvé le courage de le faire (...). Je souhaiterais m'inscrire pour le stage du printemps pour le foie. Merci de m'envoyer une fiche d'inscription. Bien amicalement à toi.

Agnès



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 2020 :

- Mars 2020 : Évitez les détériorations nerveuses
- Juin 2020 : Les nouvelles techniques de l'eau
- Septembre 2020 : Prenez soin de vos pieds
- HS de septembre : Évitez le cancer du sein.
- Décembre 2020 : Maintenez les normes de la santé de votre sang.
- Mars 2021 : Une agriculture bio pour tous les humains.

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

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

Nouvelle adresse

Secrétariat de l'ABEV

Dominique Pétreault, 2 rue Pavot 49100 Angers
Messagerie téléphonique : +33 7 66 59 60 00
Mail : associationbev@gmail.com

STATUTS DE L'ABEV

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

COMPOSITION DU BUREAU DE L'ABEV

Président : Roger Castell
Vice-président à la technique : Gabriel Buffet
Vice-président à la formation : Michel Jacquard
Trésorier : Dominique Tollas
Secrétaire général : Dominique Pétreault

• Vends appareil IONOCINESE du 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.

AG 2020 de l'ABE

L'Assemblée Générale de l'ABEV se déroulera à Angers au Centre d'Accueil du Lac de Maine le samedi 18 avril 2020. Le matin se tiendra l'AG ordinaire avec les rapports d'activité et l'Après-midi, nous aurons le plaisir d'écouter le Dr Jean-Pierre Willem sur le sujet d'actualité : *Évitez la maladie d'Alzheimer*. Venez nombreux et participez à la réussite de cette journée importante pour votre Association. D'avance le bureau vous remercie.

Bulletin d'adhésion pour 2020 à renvoyer à :

Monsieur le trésorier de l'ABEV
27 rue de l'Hôtel de Ville
35470 BAIN-DE-BRETAGNE

OU

Adhérez en ligne sur :
www.votre-sante-naturelle.fr/adherer-1/
+ simple, + rapide, paiement CB sécurisé

Nom et Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

☎ _____ Courriel (lisible) _____

Je déclare cotiser à l'ABEV, Association de Bio-Electronique Vincent pour l'année 2020.

Individuel édition *numérique* : (à venir) Individuel édition *papier* : 45 € (hors métropole : 65 €)

Individuel édition *papier + numérique* : 57 € (hors métropole : 77 €)

Je joins un chèque de _____ € (ordre ABEV)

Je fais un don d'un montant de _____ € (ordre ABEV) Je désire recevoir un reçu fiscal (dons uniquement)

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

Fait le _____ / _____ / _____ Signature :

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

• **Dr Philippe LAVAUD**
7 chemin de Calonne
33360 CARIGNAN-DE-BORDEAUX
Tél. 05 56 20 95 87.

Mesures BEV eau et divers produits végétaux

- **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'ABEV

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, 29 rue de Verdun
74940 ANNECY-LE-VIEUX
+33 4 50 23 66 40, jardins790@orange.fr

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 (ABEV). 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**



Stages ABEV 2020

Trois stages de 3 jours de « Santé naturelle », au gîte de La Gauvinière à St Georges des 7 Voies (Maine et Loire) sont prévus en 2020.

- Du jeudi 14 (16h) au dimanche 17 mai (14h)
- Du jeudi 16 (16h) au dimanche 19 juillet (14h)
- Du jeudi 5 (16h) au dimanche 8 novembre (14h)

Contact : messagerie vocale +33 7.66.59.60.00
ou : associationbev@gmail.com
Site : www.votre-sante-naturelle.fr

Autres stages possibles de l'ABEV

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 complétées 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'ABEV 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 ABEV
Dominique Pétreault, 2 rue Pavot 49100 Angers
Messagerie téléphonique : +33 7 66 59 60 00
Courriel : associationbev@gmail.com

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



Service gratuit de l'ABEV : Conseils de santé

Pour répondre à votre demande, l'ABEV 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).

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'ABEV, les stages, les séminaires de formation, etc. Vous trouverez ces productions sur notre site :
www.votre-sante-naturelle.fr

• L'ABEV 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 « Mesures BEV » plus haut).

La douche éco-responsable !



- Caractéristiques**
- 6 L/mn au lieu de 15 à 18 L/mn
 - Coûts énergétique - 50% à - 60%
 - Réduction des aérosols (chlore) - 80%
 - Effet anti-calcaire
 - Cuivre anti bactérien
 - Entretien aisé

P min: 1.5 b > 2 à 4.5 b < P max 8 b
Raccord standard - Pds 300 g

Régénération de l'eau par Vortex:
Eco Wellness®
Des bulles d'eau chargées d'air
pour une douche-douceur



d'AUTRES IDEES pour demain...
.....dès maintenant
33 (0)2 32 84 303 / 33 (0)6 79 698 417
sarl.idees.alter@gmail.com

www.ideesalter.com

Port offert aux adhérents ABE



Prenez en main votre santé



Avec l'ABEV, 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)

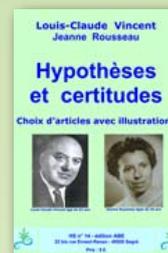
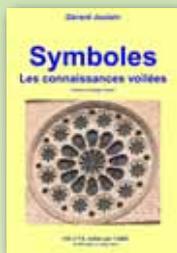
En 2018, nous avons édité le HS 20 :

- Hommage à Louis-Claude Vincent

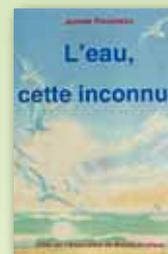
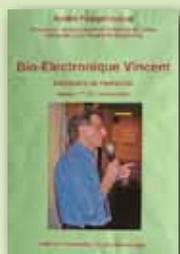
En 2019, nous avons édité le HS 21 :

- La BEV pour préserver votre santé

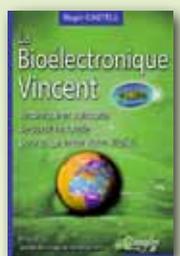
Commandez des livres ou des documents rares



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.



Nouveau



Participez au développement de l'ABEV

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'ABEV, 27 rue de l'Hôtel de Ville, 35470 BAIN-DE-BRETAGNE

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

Association reconnue d'intérêt général*