



Prenez soin de vos pieds

Pour marcher facilement toute votre vie

« La marche est le meilleur remède pour l'homme . »

Hippocrate (460-377 av. J.-C.)

Dossier

p.4

- La magnifique architecture des pieds
- Comment bien entretenir vos pieds ?
- Les pieds : une source d'énergie vitale
- La réflexologie plantaire
- La marche, une source de grandes joies...

Étude bio-électronique

p.20

- La myrtille, l'excellente baie de l'été

Questions d'actualité

p.22

- La grenade et son formidable potentiel antioxydant
- En été, faites le plein de vitamine A
- Les risques réels de la COVID 19
- Peur du virus et manipulations

Vie de l'association

p.30

- Compte-rendu du stage d'été
- Informations diverses

Revue éditée par l'ABEV

Association de Bio-Électronique Vincent
22 bis rue Ernest Renan
49500 SEGRE-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, Geneviève et Dominique Tollas
et Émilie Barrère.

Ont collaboré à la rédaction :

Gabriel Buffet, Émilie Barrère, Roger Castell,
Gilles Lérissou, Dr Shahid Nasim,
Dominique Pétreault, Jean Poncet.

Association de Bio-Électronique Vincent

Renseignements au +33 7 66 59 60 00

(messages vocaux et SMS)

Courriel : associationbev@gmail.com

Secrétaire : 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 Fougereuse.

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 : sept. 2020

Tirage : 450 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 PEFFC
avec des encres végétales

Sommaire

Dossier : Prenez soin de vos pieds

La magnifique architecture des pieds.....	4
Comment bien entretenir vos pieds ?	6
Les pieds : une source d'énergie vitale.....	9
La réflexologie plantaire.....	12
La marche, une source de grandes joies	14
Témoignage : le footing lent pour préserver votre santé	16
Les pieds pour développer nos potentialités	18

Études bioélectroniques

La myrtille, l'excellente baie de l'été.....	20
--	----

Questions d'actualité

La grenade et son formidable potentiel antioxydant.....	22
En été, faites le plein de vitamine A	24
Les risques réels de la COVID 19.....	25
Peur du virus et manipulations	28
3 livres intéressants.....	29

Vie de l'association

Compte-rendu du stage d'été 2020	30
Informations diverses de l'ABEV	31



Hommage à Jean-Paul Turcaud

C'est avec une très grande tristesse que j'ai appris la mort de mon ami **Jean-Paul TURCAUD**, décédé brutalement à son domicile, à La Rochelle, le dimanche 16 août 2020.

Jean-Paul a vécu une vie très active d'explorateur et de géologue. Il a participé à la vie de l'Association en rédigeant plusieurs articles dans *Sources Vitales* pour nous faire part de ses expériences et de ses connaissances très étendues dans de nombreux domaines, dont celui de la santé naturelle et de la bioélectronique Vincent. Je garderai de lui le souvenir d'un homme sociable, attentif aux autres et d'une grande gentillesse.

Au nom du CA de l'Association de Bioélectronique, j'adresse à Martine son épouse et à sa famille, mes condoléances émues et très attristées.

Roger Castell

BRÈVE

Nos actions au dernier trimestre de 2020

Les risques liés à la pandémie et les contraintes imposées par le gouvernement, nous ont obligé d'annuler l'Assemblée Générale de l'ABEV, prévue le samedi 18 avril avec une conférence du Dr Willem l'après-midi. En raison des incertitudes nous avons décidé d'organiser seulement **l'AG ordinaire, sans la conférence, le samedi 3 octobre de 9h30 à 12h, à l'hôtel Kyriad d'Angers-Beaucouzé.**

- de 9h30 à 11h, le secrétaire **Dominique Pétreault** présentera le rapport d'activité de 2019 (les 4 *Sources Vitales*, le HS n°21 sur la BEV et les 3 stages de « santé naturelle »). Je présenterai ensuite, les projets pour 2020 c'est-à-dire les 4 *Sources Vitales*, le HS n°22 Prévention active des cancers et le stage de « Santé naturelle » de novembre. Enfin, le Trésorier, **Dominique Tollas** présentera l'état de la trésorerie, qui est très bon cette année.

- de 11h à 11h30, **Gabriel Buffet et Michel Jacquard**, exposeront leurs travaux sur les me-

sures bioélectroniques, en vue d'organiser une **formation aux mesures**, en accord avec les exigences de **Louis-Claude Vincent**, concernant l'utilisation de la cellule « multi-paramètres ». On obtient ainsi des mesures du sang à l'abri de l'air (sans oxydation), afin de garantir des bilans qui correspondent à la réalité du milieu intérieur du patient.

- de 11h30 à 12h, nous aurons un échange sur l'état de la santé en France suite à la pandémie, puis nous prendrons ensemble un verre de l'amitié.

En mars 2021, une journée « santé naturelle » à Angers est prévue, avec 3 conférences, dont celle du **Dr Jean-Pierre Willem**, qui nous parlera d'abord de sa vie, puis de ses recherches sur l'origine de plusieurs maladies. Il fera ensuite une conférence sur « la maladie d'Alzheimer décryptée, comment l'éviter et la soigner ».

En attendant le plaisir de vous rencontrer ou de recevoir votre « Bon pour pouvoir », pour celles et ceux qui ne pourront pas se déplacer, je vous adresse mes amicales pensées et mes souhaits d'une excellente santé naturelle.

Le président, Roger Castell



La citation choisie pour présenter le dossier, est extraite d'un aphorisme du célèbre médecin de l'Antiquité **Hippocrate de Cos** (460 à 377 avant J.-C.). Il est considéré comme le père de la médecine

naturelle puisqu'il conseillait d'entretenir la santé, sans médicament avec seulement une alimentation saine, la pratique d'activités comme la marche et de choisir une habitation salubre loin des marécages. Sa famille, d'origine aristocratique, transmettait un savoir médical ancien provenant des **Asclépiades**, ces prêtres-médecins qui affirmaient descendre d'**Asclépios**, le dieu de l'art médical. Il a vécu en Grèce, à Cos, puis à Athènes, où il a acquis une grande renommée en arrêtant l'épidémie de peste, grâce à des brulots de plantes aromatiques qui ont détruit les miasmes et les bactéries de la peste, contenus dans l'air de la ville. Selon le témoignage d'**Aristote**, Hippocrate a été connu comme « le Grand Hippocrate », un sage, d'une vive intelligence et surtout comme un bon praticien. Il a écrit de nombreux traités et les historiens affirment qu'aucun auteur de l'Antiquité ne surpasse l'autorité qu'ont Hippocrate de Cos et le fameux « **Serment hippocratique** ». Régulièrement cité dans la presse, Hippocrate est toujours considéré par tous (médecins et non-médecins), comme le Père de la médecine occidentale, dictant la conduite éthique des médecins. Il est mort en Thessalie, vers 370 avant J.-C., à un âge évalué entre 85 à 109 ans.

Pour examiner l'étude des pieds et les rôles qu'ils remplissent au cours de la vie humaine, je suis heureux de publier plusieurs articles de grande valeur. Je remercie d'abord **Émilie Barrère** pour ses trois articles de qualité, mais je remercie aussi chaleureusement les amis qui ont pris le temps de rédiger un document ou un témoignage. Merci à **Gilles Lérissou** pour sa compétence dans la médecine Chinoise et à **Dominique Pétreault**, qui est devenu un spécialiste de la randonnée.

Des articles plus spécifiques sont ensuite proposés par **Gabriel Buffet**, avec les mesures bioélectronique de la myrtille et par le **Dr Shahid Nasim** pour son article sur la grenade et sur son nouveau produit le Granadium. Enfin, je remercie **Jean Poncet** pour sa réflexion pleine d'humour sur le Covid et **Dominique Pétreault** pour son CR et ses photos du stage de santé de juillet.

Je remercie beaucoup 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, vivement remerciés.

Roger Castell



Recherches sur l'environnement

Un nouvel Institut de recherches l'INRAE, a été créé le 1^{er} janvier 2020 par la fusion de l'INRA et de l'IRSTEA.

L'INRAE (Institut National de recherches agricoles et environnementales) compte désormais, 18 centres de recherches répartis sur tout le territoire français. Il est dirigé par Philippe Mauguin et regroupe 11 500 agents et 2000 doctorants avec un budget d'1 milliard d'euros, alimentés à 80% par des fonds publics. Espérons que le nouveau « E » final permettra un changement radical des priorités de recherches vers l'environnement et la Nature. (magazine *L'écologiste* n° 56 de mai 2020, p.54)

NDLR : Oui, cette fusion très importante, confirme la prise de conscience des autorités sur la nécessité de respecter la santé (en favorisant l'agriculture bio) et la nature (en supprimant les intrants chimiques polluants).



Gestes pour la planète

Les actes individuels ne résolvent pas les problèmes mondiaux, mais chacun d'entre nous peut consacrer une partie de son temps à la recherche de solutions collectives. Par exemple, en tant que citoyen, vous pouvez donner votre point de vue lors des enquêtes publiques

qu'elles soient locales ou nationales, notamment en matière d'urbanisme et d'environnement. Consultez les sites officiels pour savoir à quelles réunions publiques vous pouvez assister.

Partagez vos expériences de compostage ou de jardinage bio, même sur votre balcon, afin d'encourager les autres à agir et à participer. Près de chez vous, même dans de grandes villes (Lyon, Laval, Toulouse ou Paris...), prenez contact avec votre mairie pour savoir à quelles actions de végétalisations vous pouvez participer mais aussi en visitant le site de « Nature-environnement » de votre région, par exemple : Mayenne Nature Environnement ou Nature environnement des Pays de Loire.

NDLR : Toutes les participations et les initiatives sont utiles, car la protection de l'environnement est une des conditions de la santé des humains et de la Nature.



L'homéopathie vétérinaire

L'INRAE de Mirecourt se fait remarquer, notamment grâce aux recherches originales de Florence Hellec. En effet, cette sociologue étudie l'influence thérapeutique de l'homéopathie, en constatant que les 2 tiers des éleveurs bio l'utilisent en accord et en relation avec leurs

vétérinaires. Cette méthode donne des résultats évidents et bien différents d'un simple « placebo », car elle permet aux éleveurs de « réapprendre » à observer les animaux, en veillant à préserver leur bien-être. (magazine *L'écologiste* n° 56 de mai 2020, p.46-47)

NDLR : Tous nos compliments à cette chercheuse et à cette INRAE d'avoir entrepris cette étude pour valider le rôle thérapeutique de l'homéopathie dans la préservation de la santé des animaux. Espérons que d'autres études permettront de valider également l'homéopathie chez les humains.



La magnifique architecture des pieds

■ Par Roger Castell

Les pieds sont une partie du corps insuffisamment connue, bien qu'ils aient une très grande importance dans la vie pour réaliser la plupart de nos activités. Je propose donc ce petit article pour les mettre à la vue de tous, un peu comme si on les mettait sur un « piédestal »...

Notions élémentaires d'anatomie

Les pieds, reliés aux jambes par l'articulation de la cheville, supportent le poids du corps pour la station debout et nos déplacements en assurant 3 fonctions essentielles dans l'équilibre, l'amortissement et la propulsion⁽¹⁾.

Le pied d'un adulte représente une architecture complexe et absolument extraordinaire, puisque chacun d'eux comprend 26 os, 16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles qui s'harmonisent pour permettre les divers mouvements. Le squelette du pied est constitué de trois parties, d'arrière en avant : le tarse, le métatarse et les phalanges (orteils). Le tarse (talon) comprend sept os courts dont le calcaneum et l'astragale. Le métatarse comprend 5 os longs qui relient le tarse aux phalanges des orteils (voir le schéma).

Les muscles du pied, comme ceux de la main sont intérieurs ou extérieurs, selon qu'ils agissent sur les articulations contenus dans le pied ou qu'ils sont situés dans les jambes. Parmi les 20 muscles intérieurs, on peut citer les 2 muscles du gros orteil (l'hallux), qui permettent son abduction et sa flexion. Les autres orteils 2 à 5 ont également des muscles spécifiques pour s'étirer ou se fléchir. Les muscles extérieurs du pied sont situés dans la jambe et seuls leurs tendons se trouvent dans le pied, pour permettre de le bouger dans toutes les positions d'extension et de flexion au niveau de la cheville.

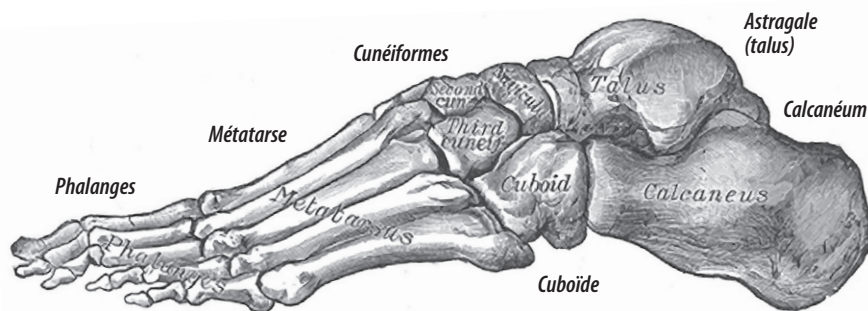
Les nerfs du pied sont surtout issus du nerf sciatique ou du nerf fémoral dans la cuisse. Ils transportent l'influx nerveux pour agir sur les muscles. Certains innervent aussi la peau et les autres parties du pied.

Les artères du pied, issues de l'artère tibiale, se divisent dans le pied pour donner les diverses artères qui irriguent toutes les parties du pied (muscles, tendons, peau, os, cartilages). Les veines ont des dispositions comparables aux artères dans la profondeur et en surface. Les vaisseaux lymphatiques suivent les voies veineuses profondes et superficielles.

Utilisations quotidiennes des pieds

Les pieds supportent le poids du corps sur sept points d'appui : le talon, qui porte deux tiers du poids lors de la marche, le métatarse (partie avant) et la pulpe des cinq orteils. Au cours de la marche, le pied s'allonge en moyenne de **6 mm**. Cette déformation est considérable et il faut donc en tenir compte lors de l'achat des chaussures, qui sont d'abord destinée à protéger les pieds. Malheureusement, ces objets ont trop souvent, acquis un rôle exclusivement « esthétique » au détriment du confort. Elles sont donc

Le pied d'un adulte représente une architecture complexe et absolument extraordinaire.



La plante du pied a une forme creuse pour faciliter la propulsion pour marcher, courir, danser et sauter, mais la plante peut parfois être affaissée, dans les pieds plats. La peau est composée d'un tissu adipeux épais et élastique, surtout au talon, de terminaisons nerveuses sensibles au chatouillement et de glandes sudoripares (comme les aisselles et la paume des mains). En revanche, elle est dépourvue de poils et de glandes sébacées (comme la paume des mains).

1 – Dr Jean Bénichou et Dr Marc Libotte, *Le Livre du pied et de la marche*, Editions O. Jacob (voir présentation en page 29).

souvent à l'origine de souffrances (déformations, cors, durillons...) qui nécessitent l'aide d'un spécialiste⁽²⁾. De même, les souffrances causées par les pieds, sont fréquentes parmi les sportifs (football, rugby...), les danseurs professionnels, mais aussi les personnes âgées. Celles-ci éprouvent souvent des difficultés par manque de souplesse, pour entretenir leurs pieds (laver, couper les ongles). Là aussi, l'aide d'un spécialiste est souvent indispensable. C'est le cas de **Jean**, un retraité de 82 ans qui souffrait d'un ongle incarné et risquait un abcès. Il a trouvé une aide précieuse auprès d'un pédicure-podologue qui a résolu son problème en 2 séances.

Les pathologies du pied

Comme pour d'autres organes du corps, plusieurs affections peuvent concerner les pieds : inflammations, infections, malformations osseuses, fractures. Au niveau du gros orteil (hallux) on trouve **l'hallux valgus** et **l'hallux rigidus** (déformations de l'orteil), et des atteintes inflammatoires (rhumatisme, goutte...). Au niveau des métatarses on trouve la polyarthrite rhumatoïde et la fracture de fatigue. Le pied bot désigne une anomalie de la cheville qui peut être congénitale (3 % de la population). Mais les pieds peuvent aussi être victimes d'un banal durillon souvent très gênant. Appelé également **cor au pied**, cette excroissance en forme de cône est une callosité, causée par un épaississement de la couche de kératine en réaction à l'irritation du pli d'une chaussette ou à la forme trop serrée d'une chaussure. Il convient de l'éliminer (bain de pied, ponçage) ou de faire appel à un praticien des soins du pied. Cette spécialité paramédicale est la **podologie** et le pédicure-podologue travaille en relation avec les médecins rhumatologues ou les chirurgiens orthopédistes, pour préserver la santé des pieds.

Contribution du pied à l'histoire de l'humanité

La **paléontologie** a établi au cours du 20^e siècle que l'évolution du pré-hominidé vers l'Homme n'a pas commencé par la tête, mais par la **station debout**. Celle-ci a permis, en effet, 4 progrès essentiels dans l'évolution humaine : se déplacer avec seulement les pieds, libérer les mains qui ont pu ainsi acquérir l'adresse, réorienter les organes sensoriels (yeux, nez, bouche) et favoriser le développement du crâne. Ce sont donc bien les pieds qui ont favorisé, au cours d'une lente adaptation, la libération de la main qui a pu alors travailler, découvrir l'art et inventer l'outil, assurant ainsi le développement de l'intelligence.



L'étymologie (histoire et origine des mots), confirme l'importance attribuée par les hommes à cette partie du corps. Le substantif masculin **pied** provient de l'évolution des mots latins *pes* et *pēdis*, désignant déjà cette partie du corps humain. Dès le 10^e siècle on trouve dans l'ancien français le mot *pié*, mais le latin médiéval *pe-dem* ou *pede* peut aussi être à l'origine du mot pied. En français, les mots de la même famille au sens large sont très nombreux. Citons l'adjectif *pédestre*, les mots : *bipède*, *quadrapède*, *piéton*, *piétaille*, *pion* (soldat à pied), *piège* (entrave pour les pieds), *péage* (droit de mettre les pieds), *pédale* (objet actionné avec les pieds), *pédoncule* et *piédestal*... N'oublions pas enfin les verbes : *piétiner*, *piéger*, *expédier*, *dépêcher* et les expressions : *faire quelque chose comme un pied*, *être bête comme ses pieds*, *travailler d'arrache-pied*, *ne plus remettre les pieds*, *avoir un pied-à-terre*, etc.

Une merveille à préserver

Chaque pied forme un extraordinaire ensemble architectural capable de s'adapter à tous les sols, sauf la glace et Léonard de Vinci, dès le 15^e siècle s'émerveillait déjà de cette complexité et de cette efficacité. Mais les pieds sont fragiles et ils méritent qu'on en prenne soin pour éviter les souffrances inutiles et favoriser le bien-être. ■

Comme pour d'autres organes du corps, plusieurs affections peuvent concerner les pieds : inflammations, infections, malformations osseuses, fractures.

2 – Roselyne Landsberg, *Tout savoir sur le pied*, édition Favre.



Comment bien entretenir vos pieds ?

■ Par Emilie Barrère

Les pieds ont un rôle important pour faciliter la vie des humains. En plus d'assurer la station debout et de permettre la propulsion, les pieds supportent souvent d'importantes charges qui sollicitent fortement leur structure osseuse et musculaire. Examinons, comment on peut les entretenir pour assurer leur longévité et maintenir leur efficacité.

1. Faites d'abord un « état des lieux »

Composés de 26 os, les pieds sont sollicités au cours des diverses actions, en réalisant de manière automatique, un harmonieux jeu d'équilibre, avec les muscles des jambes. Pour préserver ces fonctions, il est bon de procéder périodiquement à un examen attentif de chaque pied ⁽¹⁾.

– **Observez l'état général de la peau du pied.** Est-elle sèche ? Transpire-t-elle excessivement ? Le talon est-il fendillé, calleux, crevassé ? Vérifiez aussi, dans les espaces interdigitaux (entre les orteils) si la peau a tendance à partir en lambeaux. Si en plus, vous ressentez des démangeaisons, peut-être s'agit-il d'un début de mycose ?

– **Observez les aspérités à la surface de la peau :** les callosités sont-elles importantes ? Sentez-vous aux orteils des durillons ou un cor entre les orteils, là où la transpiration s'accumule ?

– **Surveillez l'apparition des verrues** plus faciles à extraire quand elles sont récentes. Toute douleur près d'un ongle doit être prise au sérieux, car elle peut révéler l'amorce d'un ongle incarné ou d'un cors péri ou sub-ungéal.

– **Surveillez aussi la position des orteils**, les uns par rapport aux autres, pour dépister à temps une déformation osseuse qui risque de s'aggraver (chevauchement des orteils) et par rapport à la ligne générale du pied (orteil en griffe ou en marteau) ou déviation vers l'extérieur du premier métatarsien (*hallux valgus*), qui entraîne la formation d'un oignon.

– **Surveillez enfin l'état des voûtes plantaires.** Le port de certaines chaussures entraîne parfois d'autres déformations osseuses, comme l'apparition d'une bosse sur le coup-de-pied consécutive au port des sabots. Les orteils du pied

« normal » (surtout chez l'enfant) sont arrondis et s'étalent vers l'avant dans la ligne de chacun des métatarsiens (en éventail). Un bon moyen pour contrôler la normalité d'un pied est **l'empreinte**. On peut ainsi vérifier la réalité des points d'appui du pied avec le talon, les têtes métatarsiennes, une bande sur le bord externe, la trace des 4 phalanges des petits orteils et la trace du gros orteil, plus enfoncée et plus proche de son métatarsien ⁽²⁾.

2. Vérifiez l'état des 3 arches de vos pieds

La colonne vertébrale a une structure souple, constituée de vertèbres maintenues en place par de solides haubans (muscles et tendons), qu'il faut entretenir. De même, chaque pied possède une structure comparable, composée d'os, de muscles et de ligaments, qui peuvent s'affaiblir au fil du temps.

Pour la colonne vertébrale, sa courbure en S est prévue pour **amortir** les chocs à la marche ou au saut. Elle établit notre **ligne de gravité** qui passe par la 1^{re} vertèbre cervicale (*axis*), la 4^e dorsale et la 3^e lombaire afin d'assurer une belle répartition harmonieuse des forces dues à la gravité et à la vie sociale. Mais ce schéma corporel peut se détériorer en créant diverses pathologies souvent invalidantes (lumbagos, sciatique...).

Pour l'ensemble du pied, on remarque trois arches, en relation avec les trois points sur lesquels le pied repose et qui constituent un amortisseur génial, capable d'éviter les chocs dangereux pour l'organisme. La première arche, qui relie le talon (tubérosités du calcaneum) et l'articulation du gros orteil, ressemble à un ressort très souple. La seconde arche part de la partie extérieure du talon et aboutit à la cinquième

Pour en préserver les fonctions, il est bon de procéder périodiquement à un examen attentif de chaque pied.

1– Je ne souffre plus des pieds ; des soins personnels au pédicure par Nanon Gardin, éditions Retz.

2– L'empreinte qui contrôle le type et le degré de déformations du pied. L'empreinte de l'os scaphoïde du pied affaibli apparaît, ce qui est un cas limite très rare du pied plat. Dans le pied creux, s'est une perte de l'appui du talon qui divise l'empreinte en 2 parties.



tête métatarsienne (articulation du petit orteil). Enfin, la dernière traverse le pied en allant de la 1^{re} à la 5^e tête. Ces arches supportant l'ensemble de la coupole plantaire, doivent résister à de très fortes pressions. Il sera donc indispensable de les muscler pour préserver leurs fonctions.

3. Dangers de l'affaissement de la musculature du pied

Le relâchement de ces muscles et des ligaments concourt à **l'affaissement des arches**, surtout l'interne qui constitue un ressort long et flexible. Ceci est malheureusement à l'origine de la plupart des pieds plats, et de la formation d'un cor ou bien d'un *hallux valgus*.

Le relâchement des muscles et l'effondrement de la voûte est généralement dû à 3 causes, la sédentarité (absence de musculation et d'entraînement à la marche), la surcharge pondérale et la station debout prolongée. Or, tout au long de la vie la calcification doit pouvoir se faire grâce à la circulation sanguine stimulée par la marche, la gymnastique et l'activité musculaire. Cette prévention peut éviter de nombreuses souffrances ultérieures.

Mais rassurez-vous, les sportifs subissent eux aussi des traumatismes et ils rencontrent souvent des problèmes, allant de l'hygiène générale du pied, aux verrues plantaires et aux mycoses « attrapées » dans les vestiaires des établissements sportifs.

Le choix des chaussures de marche et celles de confort est important. Elles doivent surtout avoir une dimension pour permettre le libre jeu des ressorts de la coupole plantaire, sans que les orteils soient obligés de se recroqueviller. Ce mal n'est pas nouveau, comme en témoigne **Laforest**, le chirurgien pédicure de Louis XVI: « *Ce sont les chaussures qui estropient les pieds; ce sont elles qui les déforment et qui occasion-*

nent tous leurs accidents. Il faudrait ne point en porter, mais la chose est impossible. Il faut donc dans ce cas faire soigner ses pieds, ou se soigner soi-même ». Il n'est pas rare en effet de garder les pieds enfermés dans les chaussures parfois plus de 10 heures. Nous devons donc apprendre à choisir des chaussures bien adaptées, pour éviter de souffrir. Selon l'allure à laquelle on marche, c'est le talon qui se pose en premier sur le sol, puis le devant du pied. Les pieds ne devraient donc pas rester inertes et chacun devrait trouver comment détendre ses pieds et les tonifier avec la marche pieds nus ou en étant bien chaussé. L'allure modérée de la marche est, chez certains, un moyen merveilleux pour redécouvrir le rôle fondamental des pieds.

4. Les mouvements du pied pour marcher

L'approche thérapeutique observe dans un premier temps la structure harmonieuse du pied puis dans un second temps le déroulement de la marche. Le poids du corps repose en effet sur trois points d'appui principaux : le talon (calcaneum) et les deux métatarsiens extrêmes, qui assurent en même temps l'équilibre en empêchant le pied de basculer, d'où la sensation d'insécurité ressentie par les gens victimes du « pied étalé ou pied rond », car l'avant du pied ne repose plus sur les métatarsiennes 1 et 5, mais sur les 2, 3 et 4.⁽³⁾ Lorsqu'on marche pieds nus, le poids du corps se répartit surtout sur le talon (60 %) et 40 % sur l'avant-pied. Cette répartition assure le bon déroulement du pied pendant la marche. Lorsqu'on est chaussé, les pieds étant comprimés, on a évalué la hauteur du talon de la chaussure pour la position d'équilibre de 50 % sur le talon et de 50 % sur l'avant pied. On a obtenu l'épaisseur optimale de 2 cm pour une pointure de 45 ou de 1 cm pour une pointure plus petite. On est très loin du compte et il n'est pas rare de trouver

Nous devons apprendre à choisir des chaussures bien adaptées, pour éviter de souffrir.

3- Affaissement du pied où l'on regardera les problèmes spécifiques de la chaussure surtout chez la femme. On peut généralement atteindre 60 ans chez un homme et 40 ans chez la femme, sans avoir jamais souffert gravement des pieds.

Les déformations entraînent un désordre vertébral dont des répercussions mécaniques (tensions compensatrices) perturbant la vie du sujet.

des talons de 6 à 8 cm qui font porter le poids du corps sur l'avant pied, dans une proportion pouvant aller jusqu'à 80%! Le talon féminin ne devrait pas dépasser 2 à 3 cm, pour ne pas entraîner de fatigue excessive.⁽⁴⁾

On devrait tenir compte également des 3 types de pieds, suivant la longueur des orteils les uns par rapport aux autres. Ainsi, le pied égyptien a le gros orteil le plus long, dans le pied standard ou grec, le deuxième orteil vient avant le gros orteil. Dans le pied carré, les orteils sont de la même longueur. Pour améliorer le confort, la chaussure devrait donc correspondre à la forme du pied du marcheur.

5. Les déformations du pied

Les déformations du pied (pieds plats, pieds creux, *hallux valgus*, exostose de l'os du pied, etc.) sont fréquentes, mais avec des gravités différentes et des origines très diverses. Ces déformations peuvent être d'abord d'origine structurelle. Celles-ci entraînent alors un désordre vertébral avec des répercussions mécaniques perturbant la vie du sujet par des tensions compensatrices. On décèle dans la déformation du pied deux causes, la première d'origine **congénitale** dite structurelle, apportée par les parents biologiques et la seconde provenant d'une déformation **acquise**, consécutive à des mauvaises habitudes fort répandues (chaussure inadaptée, enfermement du pied, talon féminin). Certaines déformations sont par ailleurs favorisées pendant la croissance de l'enfant lors d'une immobilisation de la cheville.

De façon très générale, le pied adulte s'étale en largeur dans le temps, il s'arrondit. Il devient alors quelque fois compliqué de marcher. Les enseignes spécialisées offrent jusqu'à 6 largeurs d'empeignes pour chausser le pied rond qui est un affaissement des arches du pied avec l'os du dos du pied qui vient toucher la voûte plantaire provoquant à la marche, une gêne et un frottement de l'os. Une gouge de pédicure est nécessaire pour retirer les cors ou durillons.

6. Hygiène quotidienne des pieds

Le lavage des pieds ne doit pas être excessif bien qu'il est d'usage de le faire une fois par jour de préférence le soir. L'eau fraîche et le savon sont suffisants, mais certains préfèrent les bains chauds pour détendre le système nerveux ou le bain froid pour son action tonique.

Pour l'hygiène quotidienne des pieds, la brosse à ongles est largement suffisante⁽⁵⁾. Un bon bros-



sage permet d'éliminer les peaux mortes qui s'accumulent sur le bord libre de l'ongle et les replis péri-inguénaux. Pour compléter l'action de la brosse, utilisez le savon de Marseille, le solvant le plus efficace et le plus sain qui soit.

Tous les 15 jours environ, les ongles seront coupés avec une pince à ongles en bon état c'est à dire ayant les lames bien jointives. Ne pas oublier que l'effet levier d'un tel type de pince donne sa puissance maximum à l'extrémité des lames. C'est à dire que la partie qui coupe réellement se limite aux deux millimètres de l'extrémité. Il ne faut donc pas tenter de couper tout l'ongle d'un coup, mais agir section par section. La coupe ne doit pas être « trop ronde » ou « trop carré » mais suivre la ligne de l'ongle à l'extrémité de l'orteil. Si les ongles s'épaississent ne pas les limer. Allez chez le pédicure, qui enlèvera les couches excédentaires.

7. Retrouvez l'unité de votre corps

Bien que l'être humain ait un besoin vital de ses pieds, il se montre souvent très négligent envers eux, avec les conséquences des différentes déformations et des affections plus ou moins graves qui le font souffrir. Or, chacun doit apprendre à entretenir ses pieds pour retrouver un contact normal avec le sol. Afin d'éviter, l'affaissement de la musculature du pied et les perturbations de la statique vertébrale, plusieurs pratiques efficaces existent. On peut citer : la marche pieds nus dans l'herbe ou sur la terre, la marche bien chaussée à allure modérée, la gymnastique des pieds (flexion, étirements, torsion), les massages, la réflexologie plantaire et le yoga. Ces activités peuvent rendre la tonicité et leur souplesse aux articulations des pieds⁽⁶⁾. Chacun pourra ainsi habiter à nouveau, totalement son corps, dans l'harmonie et l'unité retrouvées. ■

4- Le mauvais traitement du pied comprimé, juché sur du talon haut avec un empeigne étroite mettent en tension permanente certains muscles.

5- Un matériel inadapté et mal nettoyé propage les risques d'infections.

6- Le yoga propose des postures diverses. À genoux, les orteils repliés vers l'intérieur, reposez les fesses sur les talons. Respirez d'abord calmement, puis plus vite. Reprenez une respiration normale, basculez vers l'avant et agitez le pied tendu en arrière pour relâcher les muscles.

Les pieds : une source d'énergie vitale

■ Par Gilles Lérison

Faire un article sur « les pieds » pour *Sources Vitales* c'est tenter de trouver une réponse à la question : « pourquoi l'humain est-il un bipède ? » Je ne pense pas arriver à une réponse complète à cette question qui taraude le cerveau de l'homme depuis que celui-ci a mis les pieds sur terre. Cependant par ma formation de Pédicure-Podologue et ma confrontation, pendant 37 ans, avec les pieds en ma qualité de thérapeute acupuncteur je pense avoir acquis quelques connaissances qui m'autorisent à vous transmettre mes observations. Mais rassurez-vous, ce n'est en aucun cas pour « vous faire marcher » ou vous apprendre à courir, juste pour vous faire redescendre de votre tête jusqu'à vos pieds dont vous ignorez le fabuleux travail qu'ils réalisent dans l'accomplissement de votre vie. Il y a de la rationalité dans ma démarche, car bien que reposant sur l'enseignement de Médecines très anciennes : chinoises, ayurvédiques, chamaniques, égyptiennes... ces dernières ont été pratiquées depuis l'aube de l'humanité, par l'humain sur ses pieds pour le délivrer de ses souffrances physiques et spirituelles.

Importance vitale des pieds

Les Chamans détenaient une connaissance empirique des circulations énergétiques entre le monde visible et le monde invisible et des actions à accomplir afin de permettre à ces deux énergies de bien se marier et de n'être jamais séparées, pour pouvoir dire : « Bien dans sa tête, bien sur ses pieds ».

De tous les animaux qui naissent, l'humain est pratiquement le seul, une fois sorti du ventre de sa mère, à ne pas pouvoir se mettre debout, car il ne possède que 2 pattes. Le passage de son milieu liquidien au milieu aérien l'oblige à donner la primauté à son nez qui le relie à ses organes respiratoires et surtout à ses deux hémisphères cérébraux. C'est ainsi que pendant un an, voire plus, il abordera la connaissance de son milieu environnant avec sa tête et ses mains, bien plus qu'avec ses pieds.

La respiration est devenue une fonction fondamentale car elle permet de développer les diverses capacités cérébrales. Mais cette fonction, est quasiment inutile, si elle s'exerce sur un corps immobile, car pour tous les organismes vivants sur terre l'important c'est le mouvement visible et invisible. Pour nous déplacer à notre époque,

nous avons quasiment perdu le sens de l'orientation. De nombreux appareils très sophistiqués, nous ont fait perdre ce sens primitif dont jouissaient nos ancêtres préhistoriques. Nous ne nous servons pratiquement plus de nos membres inférieurs sauf pour nous déplacer d'un siège vers un autre, ou pour courir d'une chimère après une autre, mais je crois encore, en la nécessité pour l'homme de se réapproprier ses pieds. C'est pour cela que j'admire le médecin **Jean-Louis Étienne**, marcheur infatigable, qui nous raconte dans son ouvrage, *Dans mes pas*, comment la marche a fait de lui un homme libre, et tout ce que cette « médecine » lui a apporté sur le plan physique, mental et affectif⁽¹⁾. Oui, l'observation de nos pieds par l'anatomie ou la morphologie, nous ouvre déjà la porte vers des réflexions plus profondes, lorsqu'on se penche vers eux en les considérant sous le regard d'autres civilisations.

Sur les pas de Bouddha

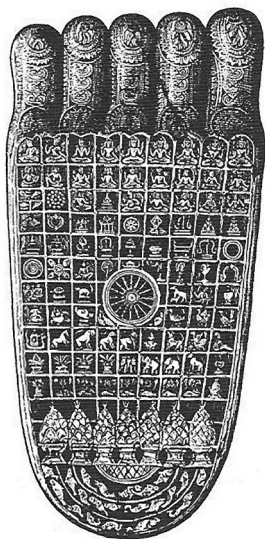
Je propose de commencer par la civilisation Tibétaine en regardant le pied du **Bouddha**⁽²⁾. Cette image a surtout intéressé des curieux qui ont tenté de retrouver la trame de nos comportements répétitifs et adaptatifs grâce à la lecture



Nous ne nous servons pratiquement plus de nos membres inférieurs sauf pour nous déplacer d'un siège vers un autre...

1 – Dr Jean-Louis Etienne : *Dans mes pas*, Ed. Paulsen, 2017.

2 – Voir mon ouvrage *Miroir de Soi(E)*, chapitre *l'Ere du Verseau*.



Pied de Bouddha,
début de l'énergie
du rein.

L'alternance équilibrée du Yin et du Yang dans la marche permet à l'humain de se sentir relié à la fois à la terre mais aussi au ciel.

psycho-émotionnelle des pieds. Cette lecture a pu se faire grâce aux localisations faites par les proto-chinois qui ont établi une cartographie précise à la fois des méridiens et des points d'acupuncture. Ce travail de titan a permis et permet encore de nos jours de visualiser quel type d'énergie circule dans notre corps, quel est l'organe ravitaillé, plus ou moins bien et quel dysfonctionnement cela peut engendrer dans cet organe ou à distance avec ceux qui lui sont plus ou moins directement associés dans un travail physique ou émotionnel.

Grâce à l'observation du pied de Bouddha et à un travail méthodique de compilation de résultats thérapeutiques, la physiothérapeute **Eunice Ingham** (1879-1974), à partir des années 1930 a développé une technique, la réflexologie plantaire. Elle l'a enseignée dans de nombreux pays en confirmant la relation des pieds avec toutes nos émotions et la physiologie de nos différents organes⁽³⁾.

Rôle équilibrant de la marche

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) précise que les pieds sont en relation directe avec : les reins, les os, l'eau, les minéraux, la mémoire, la peur, le visible, l'invisible, les sons, et d'une façon cachée : nos hormones. Ils sont le socle sur lequel repose notre charpente sur terre, grâce à notre sang, et au ciel grâce à notre hérédité⁽⁴⁾.

Leur fonction de « marcher » permet au Yin et au Yang de s'épouser en permanence dans le respect de l'alternance du jour et de la nuit, dans le savant dosage du masculin et du féminin qui nous est octroyé lors de la conception. Cette alternance équilibrée du Yin et du Yang dans la marche permet à l'humain de se sentir relié à la fois à la terre mais aussi au ciel. Mais en a-t-il conscience ? S'il le fait, il ouvre la porte aux immenses possibilités qui sont inscrites dans son Univers et qui n'attendent qu'un signe de sa part pour accomplir des actes et des « performances » dont quelques instants auparavant il se jugeait incapable.

L'homme tire sa force de ses reins par l'intermédiaire de ses pieds. C'est ce que nous confirme la mythologie avec le cas d'Achille blessé au talon et qui perd sa force ou d'Eve mordue au talon par le serpent. Pourquoi les pieds sont-ils les grands dépositaires de LA FORCE ? Parce qu'ils sont les derniers à sortir du ventre de la mère, restant en contact avec les eaux matricielles elles-mêmes en contact avec les eaux célestes : toujours le yin-yang, jusqu'à la section du cordon ombilical. Cette section coupe le naissant de sa génitrice, mais en aucun cas de sa relation primordiale avec ses Eaux Célestes (EC). Celles-ci continuent



à jouer leur rôle, car elles ont été déposées dans les reins pour continuer à être omni présentes dans la fabrication du sang de chacun d'entre nous, tout au long de notre vie. Ces eaux célestes ou primordiales, comme les dénomment les anciennes civilisations sont toujours présentes sur notre terre car à une époque lointaine elles ont traversé l'Ether pour se cristalliser sur terre sous forme de minéraux à très forte densité. Comme l'humain a perdu (ou égaré) sa faculté de se connecter avec ces eaux célestes (EC), il a pratiquement oublié le rôle et la fonction naturelle qui a été dévolue à ses pieds. Les humains de la préhistoire ont compris, très tôt, que leurs pieds nus très sensibles, étaient fragiles et ils ont décidé pour les protéger d'inventer, bien avant le feu, les chaussures. D'où le début de la décadence humaine, jusqu'aux constatations à notre époque du philosophe **Frédéric Lenoir** (né en 1962), dans son ouvrage *La guérison du monde*⁽⁵⁾. L'Homme doit redescendre de sa tête jusque dans ses pieds. Mais, est-ce faisable ? Oui, car je suis convaincu que ce sont nos ancêtres préhistoriques qui, par peur de souffrir en marchant pieds nus, ont commencé à nous faire croire qu'il fallait « protéger » nos pieds. Merci à **Eric Müller** pour son article sur l'effet néfaste des tongs sur notre corps et en particulier sur notre colonne vertébrale (publié sur Internet). Toutes les chaussures ont leurs avantages et surtout beaucoup d'inconvénients. Que dire pour les femmes, du port des chaussures à hauts talons ? Est-ce qu'une étude statistique de grande ampleur a été réalisée pour évaluer les répercussions, sur la colonne vertébrale d'une part et surtout sur les pieds qui sont reliés avec tous les organes par les orteils ? Sait-on au juste quelle incidence cela induit sur les hormones féminines ?

Grâce à ma pratique de pédicure, j'ai appris beaucoup sur les souffrances cachées, physiques, émotionnelles et héréditaires. Les philosophes ont essayé de nous aider à réduire nos souffrances, en donnant des conseils pour nous débarrasser de nos douleurs. Mais, ils se sont adressés au mauvais endroit : notre tête. C'est en réalité à nos pieds qu'ils auraient dû s'adresser. **Friedrich Nietzsche** (1844-1900), pensait que c'était un avantage d'avoir de grandes décon-

3- Eunice IngHam : *Lectures psycho Emotionnelle des pieds*, Richard Geer Hamer.

4- J.F. Borsarello : *Traité d'acupuncture*, Ed. MASSON, 2005.

venues dans sa vie et que nos pieds étaient le plus souvent les premiers témoins de nos souffrances. Bien entendu pour lui, apprendre à vaincre sa souffrance est gage de bonne santé et délivre à celle ou celui qui réalise cette étape, une joie profonde qui nous fait prendre conscience de notre union sacrée avec l'Univers, par l'intermédiaire de nos pieds⁽⁶⁾. C'est aussi une grande leçon inscrite dans les règles de l'acupuncture qui nous enseigne que si la peur est l'émotion émise par les reins, la joie est émise par le cœur. Ces deux émotions sont en effet reliées, comme l'Eau et le Feu sont inséparables.

Le pouvoir de guérison des eaux miraculeuses

Après avoir «découvert» que nos intestins étaient notre 2^e cerveau, allons-nous découvrir que nos pieds (par l'intermédiaire des reins) sont toujours en relation avec nos «eaux primordiales»? Il se pourrait bien que des individus déçus des promesses qu'avaient fait naître les médicaments (donc la chimie) se penchent sur ces eaux miraculeuses et engageant (comme **Jeanne Rousseau** à Lourdes) des recherches sur le «mystérieux» pouvoir de guérison des pierres et des cristaux sur lesquels ces eaux viennent récupérer leur aimantation. Ce pouvoir curatif était connu de toutes les anciennes civilisations, le jade étant la pierre préférée des chinois. Actuellement en Suisse, à Versoix, **l'Institut Edentia** de régénération cellulaire utilise un minéral, datant de plus de 2 milliards d'années (donc des Eaux Primordiales, dont il a gardé la mémoire). Ce minéral nommé shungite, a de puissantes propriétés bactéricides, de remarquables capacités anti-inflammatoires et un fort potentiel d'absorption des radiations électromagnétiques. Du temps de Pierre le Grand, les militaires buvaient déjà de l'eau de shungite pour se soigner, mais l'efficacité de cette eau, est toujours la même⁽⁷⁾.

Apport de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

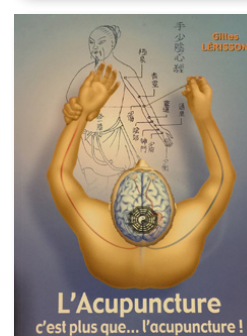
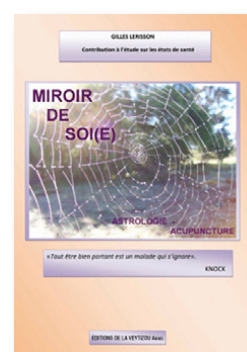
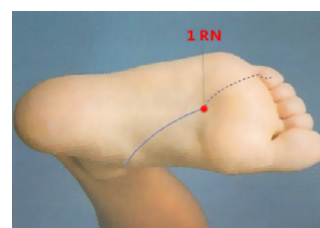
La MTC précise les points et les méridiens qui partent de nos pieds. Le premier est celui du rein, placé au beau milieu de la voute plantaire. Les chinois lui ont donné le nom de «Fontaine jaillissante». Il est le seul à partir sous le pied, pour faire comprendre que c'est en priorité par le contact avec la terre que nous devons appréhender notre mouvement dans la vie. Hélas, l'invention des chaussures a coupé cette relation et a renvoyé l'humain à son cerveau... Il ne nous reste plus qu'à solliciter ce cerveau pour regarder et comprendre le rôle majeur que jouent nos

orteils dans la fabrication de notre sang, de notre système immunitaire, de l'équilibre de notre colonne vertébrale, et dans l'équilibre de toutes nos fonctions vitales et en particulier de notre alimentation. Cette alimentation, bio ou non, ne peut jouer un rôle majeur que si nos pieds sont correctement entretenus. C'est ce que prétendait **Hippocrate** (460 à 377 av. J.-C.) et qui a été vérifié par des êtres remarquables tels **Mohandas Gandhi** (1869-1948), **Théodore Monod** (1902-2000) et des explorateurs ayant parcouru le monde à pieds, en se nourrissant frugalement et qui sont morts à un âge respectable sans avoir subi les affres de la maladie.

Sur nos gros orteils prennent naissance 2 autres méridiens d'acupuncture considérés comme fondamentaux pour vivre en bonne santé : les méridiens du foie et de la rate. Ils constituent avec celui du REIN le triangle «magique» de la vie. Ils assument à eux trois la circulation des eaux (70% du corps) nécessaires à notre santé. Marcher, c'est solliciter en même temps la Fontaine jaillissante (1 du REIN) et les DEUX gros orteils sur lesquels sont installés les DEUX premiers points du FOIE et de la RATE, soit les points de départ et d'entretien de tous les mécanismes de l'EAU. Qu'on ne s'y trompe pas, la plupart des maladies et des infirmités, partent de ces zones-là. Si nos gros orteils sont gros c'est parce qu'ils portent une lourde charge dont nous n'avons pas conscience... Et pourtant dès que nous commençons à avoir des cors aux pieds, des ongles incarnés, des sudations excessives, des déformations d'orteils avec inflammations, ces signaux nous avertissent qu'un organe ou une fonction sont perturbés et pourraient enclencher une pathologie. Les orteils sont des «micros-pompes» munies de capteurs qui agissent sur toutes les sécrétions liquidiennes (y compris hormonales) de l'organisme. L'insertion de l'humain sur terre s'est faite grâce à son nez (respiration) et à ses membres (surtout ses pieds) qui lui ont permis d'explorer son espace vital. De nos jours, nous devrions dire comme **Joan Baez**, une chanteuse des années 60 à 70, lorsqu'elle a tiré sa révérence en juillet 2019 : «*Mes pieds sont fatigués de tant de Marches pour les droits civiques, il est temps que je prenne soins d'eux*»...

En marchant, faites l'Amour à notre Terre

Gandhi disait : «*Vis comme si tu devais mourir demain, apprends comme si tu devais vivre toujours*». Que vos marches, quelles qu'elles soient, vous orientent désormais vers le paradis, à condition que vous les fassiez, le plus souvent pieds nus, pour faire l'Amour à notre Terre. ■



Mes 2 livres : Miroir de Soi(e) et L'acupuncture c'est plus que... l'acupuncture !

5- Frédérique Lenoir : *La guérison du monde*, Le grand livre du mois, 2013.

6- Réflexions de Nietzsche sur la domestication de la souffrance (en particulier dès l'apprentissage de la marche).

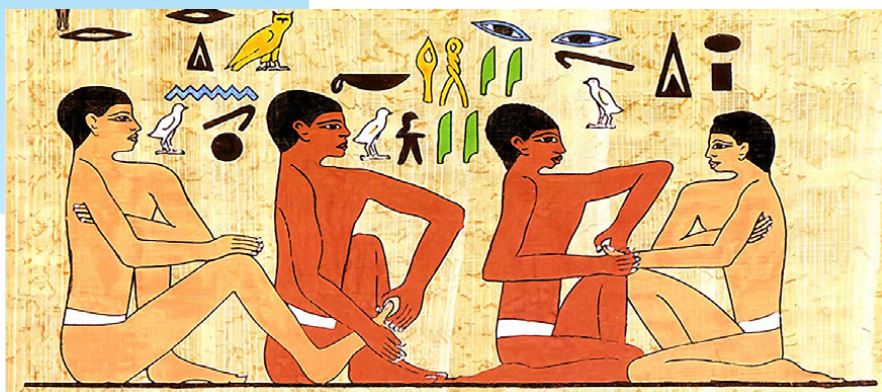
7- Edentia : Institut de régénération cellulaire à Versoix en Suisse. Mail : shungite.geneve@gmail.com



La réflexologie plantaire

■ Par Emilie Barrère

La réflexologie est une science qui affirme la présence dans les pieds et dans les mains, de zones réflexes correspondant aux glandes, aux organes et à toutes les parties du corps. Cette méthode originale impose au réflexologue d'agir uniquement avec son pouce et des doigts.



Histoire de la réflexologie

Les origines de la réflexologie plantaire remontent à l'ancienne Égypte. Des inscriptions ont été relevées sur le tombeau d'un médecin à Saqqarah en 2330 avant J.-C. Les hiéroglyphes signifient : le patient : *Ne me fait mal !* et le praticien : *Je ferais en sorte que tu me remercies.*

À la même époque, les Chinois pratiquaient la Réflexologie⁽¹⁾ et les tribus indiennes utilisent encore la réflexologie dans les réserves d'Amérique. **En Europe**, on en trouve des traces vers 1580, mais c'est au début du 20^e siècle que la réflexologie fut redécouverte par le **Dr William Fitzgerald** (EU), en cherchant à soulager les douleurs par des pressions sur les mains et sous les pieds. Il est parti de la théorie qu'il y a dans le corps, 10 zones verticales, une pour chaque doigt et une pour chaque orteil. Les lignes imaginaires sont établies sur l'ensemble du corps des orteils jusqu'au sommet du crâne. En travaillant sur les mains ou sur les pieds, il a pu soulager les organes de la même zone.

Un de ses amis médecin, le Dr Riley, s'est intéressé à ses travaux et en a parlé à **Eunice Ingham** (1889-1974), physiothérapeute⁽²⁾, qui se passionna pour la méthode. Elle poussera ses investigations jusqu'à dresser une cartographie des zones, appelées réflexes correspondant aux organes du corps. Après son décès, son neveu **Dwight Byers**, qu'elle avait soigné et initié dès son plus jeune âge, a repris le flambeau.



Le Dr William Fitzgerald



Eunice Ingham

1- Par rapport à l'origine chinoise, il semblerait qu'il y ait un rapport étroit entre la Réflexologie et l'acupuncture. Ces deux thérapies partent du principe de la présence d'énergies qui relient les pieds et les mains aux différents endroits du corps.

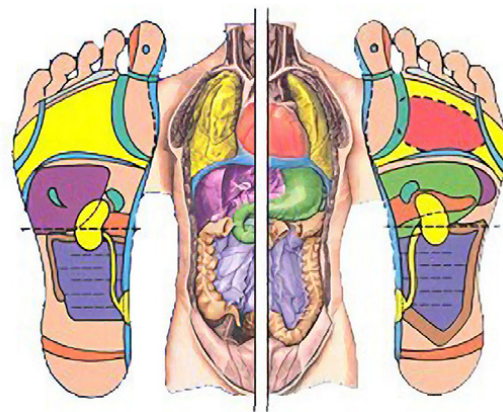
2- Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la réflexologie, Eunice Ingham, Ed. Guy St-Jean.

3- L'homéostasie est l'état d'équilibre organique assuré par divers mécanismes physiologiques de régulation.

Carte de réflexologie du pied

La disposition des centres réflexes du pied est semblable à la disposition du corps. Le pied droit se rapporte au côté droit du corps (avec le foie, la vésicule biliaire, et le commencement du côlon). Les points proches de l'extérieur du pied (petit orteil, zone 5) se rapportent à l'extérieur du corps (par ex, épaules), et les points près de la partie intérieure du pied (gros orteil, zone 1) se rapportent à l'intérieur du corps (par exemple, la colonne vertébrale). Les points de la partie supérieure du corps sont proches des orteils, les points de la partie médiane du corps sont proches du milieu du pied, et ceux du bas du corps et des bras sont proches du talon, de la cheville et des côtés du pied.

Une séance de réflexologie stimule chaque point de réflexologie au moins une fois.



Objectifs de la réflexologie

La réflexologie a plusieurs avantages. Elle permet :

1- De relâcher les tensions dues aux stress.

On estime en effet que près de 75 % des maladies sont causées par l'état de stress. La réflexologie apporte une profonde relaxation.

2- D'améliorer la circulation sanguine en favorisant le déblocage des influx nerveux et les vaisseaux. Les tensions affectent les plexus nerveux qui alimentent les organes. Lorsque la

tension s'atténue, la pression se relâche ce qui améliore l'apport du sang dans toutes les parties du corps. Avec la stimulation rythmée de la Réflexologie, nous aidons à rétablir une circulation sanguine et nerveuse.

3- D'aider le corps à rétablir l'homéostasie⁽³⁾ en normalisant des diverses fonctions. Si les organes sont en hyperactivité ou en hypoactivité, la réflexologie les aide à revenir à la normale. Un traitement sur une zone réflexe amènera toujours un équilibre à l'organe correspondant, s'il y a réaction du corps, c'est qu'il fait une crise curative. Les toxines produites par le corps sont alors évacuées. Masser les zones réflexes permet de désagréger ces dépôts des terminaisons nerveuses au niveau des pieds ainsi que d'envoyer une information non agressive au corps.

4- De localiser des douleurs qui renseignent sur l'organe ou le système affaiblis ou bien tendu. Nous pouvons ainsi établir un bilan des zones douloureuses et en même temps leur apporter l'aide nécessaire pour se rétablir.

Apprentissage de l'auto-réflexologie

L'étude complète issue des techniques appliquées à la réflexologie demande des années, mais l'apprentissage des principes de base est facile pour se traiter soi-même, ainsi que ses proches⁽⁴⁾. Les cartes de réflexologies examinées et les techniques de bases apprises demandent quelques minutes. La réflexologie peut être efficace dans n'importe quel environnement, mais un espace chaud, avec une lumière douce et aéré, est ce qu'il y a de mieux⁽⁵⁾. Bien qu'il soit possible de stimuler les points sur les mains, les pieds et les oreilles, vous gagnerez à vous concentrer sur une seule région au début. Les pieds sont probablement la région la plus sensible et la plus facile à parcourir. Commencez par laver vos mains et vos avant-bras, puis limez vos ongles. Pour préparer à la pression légère exercée sur le pied, pratiquez des étirements et un massage enveloppant du pied. Laissez ensuite la peau absorber le lubrifiant (huile de tournesol ou de sésame) avant de passer à la réflexologie. Pour contacter les points de réflexologie, pressez avec un doigt, ou le pouce, avec suffisamment d'intensité pour provoquer des sensations fortes assez proches de la douleur. Gardez le doigt plié mais n'appuyez pas avec votre ongle. Une zone sensible indique souvent un déséquilibre, et une stimulation sera bénéfique. Votre séance en auto-réflexologie peut durer environ 10 minutes et comporter des séances de points « organiques » pour traiter des affections communes, en complétant avec une bonne hygiène de vie.



Par exemple, la démarche efficace pour favoriser la purification du point urinaire peut être la suivante : pressez et tenez le plexus solaire, puis, parcourez avec le pouce ou le doigt la zone du diaphragme. Parcourez ensuite avec le pouce ou le doigt la zone de la colonne vertébrale en insistant sur les vertèbres lombaires. Parcourez enfin avec le doigt la zone des muscles pelviens, puis pressez et tournez sur la zone du rein et ensuite pressez et tournez sur la zone de la vessie et faire de même sur la zone des surrénales. La séances bien menée procure une agréable sensation de bien-être.

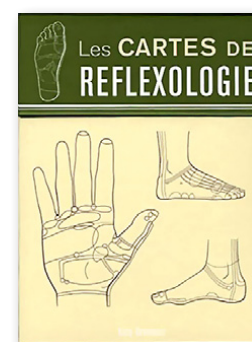
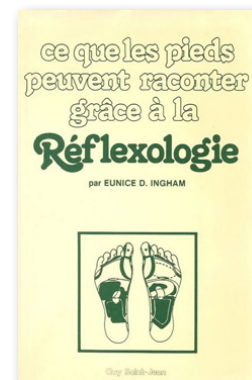
Contre-indications

Parce que la réflexologie dilate les vaisseaux sanguins, elle peut augmenter l'absorption de remèdes. Consultez un médecin ou un réflexologue professionnel si vous vous posez des questions. Tel massage, exercice ou pression peut être dommageable sur les femmes enceintes surtout pendant les 16 premières semaines. La pression des points à l'intérieur et à l'extérieur de la cheville peuvent stimuler des contractions utérines. N'appuyez pas sur des blessures ouvertes, des cloques, des régions enflammées, des os fracturés ou des infections. N'exercez qu'une très faible pression si votre patient souffre d'arthrite ou d'hématomes aux jambes et aux pieds. De même pour les personnes sous analgésiques ou qui ont de la fièvre.

Une aide simple et efficace pour entretenir la santé

Toutes les parties du corps ont des zones de projection privilégiées, sur la paume des mains, la plante des pieds, le pavillon de l'oreille, l'iris et même le nez. Il est possible d'exercer une action à distance, en stimulant ces zones de diverses manières (massage, ponçage, stimulation électrique, rayon laser, etc.). Parmi ces diverses méthodes, la réflexologie plantaire est la plus efficace, car elle peut être utilisée par tout le monde. La réflexologie stimule la circulation sanguine, favorise l'élimination des cristaux et apporte une profonde relaxation. En décongestionnant les zones réflexes, elle permet aux organes correspondant de rétablir leurs fonctions. La réflexologie est donc une aide précieuse pour entretenir la santé. ■

La réflexologie stimule la circulation sanguine, favorise l'élimination des cristaux et apporte une profonde relaxation.



4- Coffret de 50 cartes : *Les cartes de réflexologie* de Katy Dreyfuss, Ed. Trédaniel.

5- Les enfants aiment les techniques de relaxation du pied qu'ils pourraient apprendre également dans un lieu conçu et approprié à cela comme au bord de mer par exemple (centre aéré, camping, classe nature).



La marche, une source de grandes joies

■ Texte et photos par Dominique Pétreault

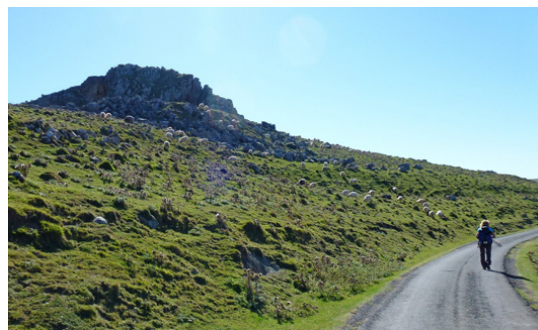
« Chaque fois qu'on m'a posé la question : " Pourquoi êtes-vous allés à Santiago ? ", j'ai été bien en peine de répondre. Comment expliquer à ceux qui ne l'ont pas vécu que le chemin a pour effet sinon pour vertu de faire oublier les raisons qui ont amené à s'y engager ? On est parti, voilà tout ». Jean-Christophe Ruffin, Compostelle malgré moi.

La meilleure façon de marcher

**« La meilleure façon de marcher...
Qui doit être la nôtre,
C'est de mettre un pied devant l'autre,
Et d recommencer... »**

Cette chanson populaire tombée dans le domaine public est une boutade mécaniste. Marcher, en réalité, c'est une bien autre affaire; c'est une manière d'être au monde, tout comme lorsque nous sommes debout ou bien assis, seuls ou en relation avec les autres. On peut marcher pour aller chercher sa baguette de pain à la boulangerie, et une fois l'objectif atteint, rentrer dare-dare chez soi pour pouvoir enfin tremper voluptueusement sa tartine beurrée dans un grand bol fumant de café au lait sucré. (De toute évidence, cette personne n'est pas adhérente à l'ABEV.)

La marche peut aussi être **vivantielle** (d'après la sophrologie). Marcher en pleine conscience, c'est être au monde ici et maintenant, avec une conscience globale de mon corps en mouvement (proprioception consciente).



Que nous marchions dans la rue ou dans la nature, nous marchons comme nous marchons dans la vie. Nous sommes en permanence sur le chemin de notre vie; nous n'avons pas le

choix. Nous progressons; nous pouvons faire de la marche un moment privilégié nous permettant de modifier notre manière d'être au monde, dans le quotidien. C'est un puissant outil de changement personnel. Simple à utiliser, si on veut bien s'en donner la peine. En fait, cette « peine » mute progressivement en plénitude. Petit à petit « Je »⁽¹⁾ se transforme.

Sur le chemin de la santé naturelle

À la fin des années 70, mon chemin de vie m'a amené à croiser la route de Roger Castell, la santé naturelle (la rime est particulièrement riche) et la bioélectronique Vincent. Maître d'école d'une vingtaine d'enfants de 2 à 12 ans, dans un petit village aux confins du Maine-et-Loire, au sein d'une nature relativement bien préservée, grâce à cette rencontre, j'ai pu progresser sur la voie de la vie saine. La route est longue, semée d'embûches dans lesquelles je n'ai bien sûr pas manqué de tomber plus souvent qu'à mon tour, et ne manque pas de tomber encore... C'est pour cela que je vous invite, adhérents de l'Association de Bio-Électronique Vincent, à poursuivre sereinement votre route sur ce chemin fécond qu'est cette naturopathie scientifiquement validée par la bioélectronique Vincent.

Sur les chemins vers Compostelle

20 juillet 1999. Inauguration du chemin Vézelay-Nevers organisée de main de maître par la FFRP⁽²⁾. Nous sommes une horde pacifique de quelque 80 personnes qui marchons de conserve de Vézelay à Tanay, Varzy, Châteauneuf-Val-de-Bargis... Le soir nous banquetons dans la plus grande convivialité puis nous endormons

**Que nous
marchions
dans la rue ou
dans la nature,
nous marchons
comme nous
marchons
dans la vie.**

1- « Je » définit le sujet comme l'aspect de la personne totale qui fait consciemment l'expérience de la vie psychique. La personne totale est responsable de toutes les actions psychiques qu'elles soient conscientes, préconscientes ou inconscientes (le « self-acteur » de Meissner, 1993).

2- FFRP, Fédération Française de Randonnée Pédestre, FFRandonnée, 64 rue du Dessous des Berges - 75013 Paris. <https://www.ffrandonnee.fr/>

dans des lieux parfois improbables comme des salles des fêtes, des campings ou des gymnases. Le plaisir de cheminer ensemble prend de l'ampleur. Arrivés à Nevers, terme de notre transhumance, ma femme Marie et moi, comme beaucoup d'autres, sommes touchés par la grâce du virus de la marche. Nous avons alors pu assister en «live» à la génération spontanée d'un groupe d'une soixantaine de personnes qui se retrouveront chaque été pour marcher ensemble une dizaine de jours.

2000, organisation d'une randonnée en ligne de Viviers à Villeneuve-les-Avignon, du Pouligen à Angers en 2001. En 2002, nous partirons du Puy-en-Velay pour atteindre Roncevaux en 2006. Le groupe s'est progressivement réduit, tel une peau de chagrin. Nous nous retrouverons cependant tous les ans pendant 20 ans, pour cheminer ensemble en étoile. Ma femme et moi poursuivrons seuls le chemin vers Saint-Jacques de Compostelle pour atteindre le but une première fois en 2009.

Puis, partant de notre maison, du Puy-en-Velay, de Lisbonne ou bien de Séville, nous sommes arrivés par six fois à destination. Six, nombre impair ; nous atteindrons le nombre 7 l'an prochain. Nous sommes des milliers à partir ainsi chaque année. Comme sur le chemin de la santé naturelle, il suffit de se mettre en marche, de faire le premier pas. Nous nous mettons en route simple



« Cruz de ferro »

marcheur ou randonneur, et, par là même nous mettons en danger ; nous nous transformons au fil du chemin et risquons d'arriver transmutés en pèlerin. Le chemin est un chemin de mutation ; des transformations profondes ont lieu.

Les plaisirs renouvelés de la marche

Marcher, c'est aussi écrire quelque chose qui ressemble au journal intime de l'adolescence. Écrire chaque jour les temps forts de ce bout de chemin, ce qui a participé un peu plus à cette mutation qui fait du marcheur, un pèlerin ; le temps est suspendu.

Marcher, c'est se laisser toucher par les fantastiques paysages que nous traversons, se laisser toucher par un arbre calciné, un cimetière abandonné, une forêt luxuriante, un village hors du temps, une «cruz de ferro» où l'on vient déposer une pierre prise dans son jardin avant de partir et où nous avons vu un jour un pèlerin venu déposer une urne contenant les cendres de sa femme ; elle n'avait pu terminer le chemin qu'ils avaient commencé ensemble.

Marcher, c'est vivre la félicité de grands et beaux moments de solitude, c'est le bonheur de rencontrer des personnes qui deviendront, pour quelques étapes, de fidèles compagnons de route... Après nous être perdus de vue, quand nous nous retrouverons place de l'Obradoiro, terme du pèlerinage, nous tomberons dans les bras les uns les autres.

Sur le chemin de la Vie

Marcher, c'est avoir pleinement conscience d'être vivant, physiquement et spirituellement. Poursuivons notre progression sur le chemin de la santé naturelle, qui est d'abord et surtout le chemin de notre Vie. ■

**Marcher,
c'est avoir
pleinement
conscience
d'être vivant,
physiquement et
spirituellement.**



« Lanterne des morts »



Grâce au rythme lent, l'effort ne produit pas de fatigue excessive et peut s'harmoniser avec la cadence d'une respiration ample et profonde.



1- Voir en complément, l'excellent livre de Serge Cottureau : *Bien-être et jogging* (voir la présentation en page 29).

Témoignage : le footing lent pour préserver votre santé

■ Par Roger Castell

Après avoir amélioré ma santé à 32 ans, grâce à la naturopathie, j'ai choisi trois ans plus tard, le footing lent pour augmenter encore davantage ma vitalité. J'ai trouvé dans cette pratique, tant de plaisir, que je suis devenu entraîneur d'athlétisme, puis marathonien et que depuis 50 ans, je me régale à respirer du bon air en courant. Aujourd'hui, je souhaite vous inviter amicalement à réapprendre à courir, quel que soit votre âge, pour éprouver vous aussi, si vous le voulez, ce plaisir vitalisant de courir.

Une activité facile à faire

Le *footing* lent, appelé aussi *jogging* (de l'anglais *to jog* = trotter ou trotter) est une activité musculaire, qui consiste à courir à pied sur une certaine distance, mais à **faible allure**. Grâce au rythme lent, l'effort ne produit pas de fatigue excessive et peut s'harmoniser avec la cadence d'une respiration ample et profonde. On court ainsi sans connaître l'**essoufflement** qui signale un rythme cardiaque trop élevé (120 pulsations par minute) et un effort trop soutenu.

Le but du footing lent est d'entretenir ou d'améliorer la condition physique et la santé, mais les athlètes confirmés et les sportifs réguliers le pratiquent, avant et après une épreuve d'endurance ou un sport collectif. Le jogging apparaît donc indispensable depuis la catégorie des poussins (9 ans), jusqu'à celle des *masters* (au-delà de 35 ans). Cette nécessité s'impose pour 2 raisons : d'abord comme exercice de **préparation**, pour un échauffement musculaire et ensuite pour faciliter la **récupération**, en favorisant l'élimination de l'**acide lactique** produite pendant l'effort. On évite ainsi le risque de tendinite, car cette inflammation douloureuse des tendons, est causée par la présence de cet acide qui devient **corrosif** pour les tissus musculaires et tendineux, s'il est en trop grande quantité.

Quelques conseils pratiques

Courir est une activité naturelle faite spontanément par les enfants, dès le plus jeune âge. Pour les adultes qui souhaitent pratiquer cette activité, je propose 7 conseils faciles à mettre en œuvre, pour permettre de progresser normale-

ment, sans difficultés⁽¹⁾. Ces conseils concernent la durée de l'effort, le moment souhaitable, le comportement, la respiration, l'hydratation, le matériel nécessaire et le renforcement cardiovasculaire.

La durée de chaque séance dépend de l'âge et de la condition physique. Un débutant (jeune ou adulte reprenant une activité), ne devrait pas dépasser 10 à 15 minutes **par sortie**, en prévoyant, une ou plusieurs phases de marche si nécessaire. Ce fractionnement de l'effort permet d'éviter la **fatigue** et le risque de découragement, que connaissent beaucoup de débutants trop ambitieux. Progressivement, ces sorties pourront être allongées pour atteindre 20 minutes à la fin du premier mois, en éliminant peu à peu les phases de marche, puis 30 minutes au bout de trois mois, et enfin si tout va bien, 1 heure de jogging (soit environ 7 à 8 km) après 6 mois d'entraînement. Dans tous les cas restez prudent et répartissez dès que possible vos efforts en 3 entraînements par semaine (par exemple mardi, jeudi et samedi ou dimanche), afin d'intercaler une journée de **repos complet**. Cette répartition est nettement préférable à un seul entraînement par semaine, car une course longue et fatigante peut engendrer des blessures aux muscles et aux tendons. C'est ce problème qu'a vécu **Régis**, un homme de 45 ans, bien intentionné mais trop exigeant envers lui-même. Ayant repris l'entraînement après plusieurs années d'inactivité, il a voulu progresser tellement vite qu'il a rapidement souffert de tendinite à un genou. Soigné par les infiltrations et des anti-inflammatoires, il a fini par comprendre qu'il était le seul responsable de ses souffrances. Le repos, complété par des mas-

sages drainants, ont éliminé l'accumulation des acides causés de son tourment, Par la suite il a pu reprendre un entraînement plus raisonnable et forcément plus efficace.

Le moment de l'effort est important et son choix mérite une attention. La plupart des joggeurs préfèrent courir le matin car ils se sentent stimulés toute la journée par la fraîcheur de l'air et par l'hormone sécrétée pendant l'effort (**l'endorphine**). Des médecins conseillent plutôt de respecter le rythme biologique de la température du corps, plus élevée entre 17 et 18 heures et de choisir cet horaire. Mais cet effort tardif peut perturber le sommeil de certains, en apportant trop d'énergie. C'est donc à chacun de choisir le meilleur moment pour courir.

Le comportement, c'est-à-dire la manière d'être du joggeur, doit refléter la facilité et la concentration mentale. Les progrès sont en effet meilleurs en gardant la pensée concentrée sur les sensations du corps, plutôt que de courir en pensant à autre chose, avec un baladeur aux oreilles par exemple. Pendant chaque séance, le **corps** est droit, les bras fléchis sans crispation, les mains relâchées et la tête est verticale sans bouger. La **foulée** reste souple et régulière, en évitant de bondir pour éviter les chocs, nocifs pour les articulations.

La respiration a un rôle fondamental pour bien oxygéner les tissus musculaires. Ainsi, on devrait inspirer par le nez et expirer par la bouche pour éviter l'apparition du point de côté et adopter une respiration profonde, en rythmant les 2 temps sur un même nombre de foulées. On peut par exemple inspirer sur 4 foulées puis expirer sur les 4 foulées suivantes et ainsi de suite. On améliore ainsi l'endurance.

L'hydratation est indispensable, surtout pour les joggings longs, au-delà d'une heure. On conseille alors, de boire régulièrement, par exemple une gorgée toutes les 10 minutes, car sans une bonne hydratation, le sang s'épaissit, l'oxygène est moins bien transporté et les tendons mal lubrifiés peuvent alors s'échauffer et provoquer la tendinite tant redoutée.

L'équipement est peu coûteux. Au début, on peut pratiquer le jogging, avec un budget moyen estimé à 120€. Il suffit en effet d'un survêtement, d'un polo de coton et de chaussures, choisies souples et légères. Par la suite, pour progresser, l'achat de chaussures «*running*» est conseillé, en complétant avec des semelles amortissantes⁽²⁾. Le choix doit alors tenir compte

du terrain utilisé (route, chemin), de la forme des pieds, des sensations souhaitées (confort, amorti), mais aussi de la couleur et du prix...

Le renforcement cardio-vasculaire est une nécessité vitale, car le jogging muscle surtout les jambes, les fesses et le dos, mais peu le cœur. Pour renforcer le système cardiovasculaire, les séances de «fractionné» (une fois par semaine), consistent à alterner de courtes périodes d'effort intense (5 à 10 secondes) et des moments de repos (plusieurs minutes pour calmer le cœur). On améliore ainsi les performances, mais à condition de rester très prudent.

Une activité favorable à la santé

Pratiqué raisonnablement, le jogging développe la musculature, la densité osseuse et la capacité respiratoire. Il favorise également l'élimination des toxines (transpiration), la fluidité du sang et l'amincissement. C'est ce qu'a pu constater **Maryse** âgée de 37 ans, qui avait pris 4 kg au cours de sa grossesse. Elle a retrouvé son poids de forme avec une discipline alimentaire (réduction des sucres et les céréales) et la pratique du jogging 3 fois par semaine. Cette course lente a en effet pour propriété de «consommer» les graisses mises en réserve.

Avec un entraînement prudent et progressif, le jogging n'a pas de contre-indications, sauf pour les femmes enceintes et certaines maladies chroniques dont l'obésité et les cardiopathies. Au bout de quelques mois de progrès, le désir apparaît souvent de participer à des courses locales, régionales ou nationales. C'est une sage décision puisqu'en France, plus de 5 000 compétitions de tous niveaux sont organisées chaque année en dehors des stades et qu'il existe déjà près de 7 millions de pratiquants de la course à pied, dont un tiers de femmes.

Une des clés de la longévité active

La pratique régulière du jogging est efficace pour préserver la santé. Cette activité déjà très valorisée, mérite d'être encouragée encore davantage, dès l'enfance et **toute la vie**, afin de diminuer le risque d'invalidité et de dépendance du 4^e âge. Associé à une bonne hygiène de vie, comme celle conseillée par l'ABEV (boisson, alimentation, sommeil...), le jogging peut ralentir les effets du vieillissement et améliorer sensiblement les conditions d'une vie saine et d'une longévité vraiment active. ■



Pratiqué raisonnablement, le jogging développe la musculature, la densité osseuse et la capacité respiratoire.

2 - Les semelles amortissantes (Sorbothane par exemple) sont très utiles (10 à 20 €).



Les pieds pour développer nos potentialités

■ Par Emilie Barrère

Le potentiel humain se trouve exprimée dans de nombreux domaines, parmi lesquels on peut citer, l'art populaire, la langue maternelle, les réalisations matérielles, les découvertes techniques, le savoir scientifique, mais aussi les connaissances plus inconscientes, notamment celles qui sont « cachées » dans les symboles et dans les actes manqués. Examinons ces 2 aspects en relation avec les pieds.

Réflexions sur la symbolique des pieds

Les pieds sont un véritable microcosme pour l'imaginaire et la richesse de la symbolique pourra le confirmer⁽¹⁾. Ils ont en effet la fonction primaire de soutenir le corps, mais ils sont également le support de **l'universel** contenu en chacun de nous, qui s'exprime aussi bien par des **croyanances** parfois péjoratives que par des **pratiques** souvent indispensables. Ces habitudes fondamentales qui se pratiquent tous les jours, sont vitales et elles ont donc une valeur « sacrée » selon **Aristote**⁽²⁾.

Les visions péjoratives des pieds. Elles reposent sur une conception dichotomique du monde, que l'on retrouve par exemple dans les oppositions : jour-nuit, extérieur-intérieur, bien-mal, haut-bas, ciel-terre, etc. Par la suite, les organes du corps ont été opposés deux par deux et les pieds ont ainsi été méprisés en raison de leur contact avec la terre. Le monde de la matière était opposé à celui de l'Esprit et les pieds ont été opposés à la tête, le monde de l'intelligence et de la spiritualité. Les pieds ont donc été dévalorisés, par des expressions populaires, qu'on retrouve par exemple dans : « bête comme ses pieds », qui fait du pied un symbole de la bêtise, bien qu'ils soient indispensables à la vie. De même, dans l'Antiquité, se lever du pied gauche était considéré comme un mauvais présage pour le jour à venir, bien que les 2 pieds soient également nécessaires pour marcher de manière équilibrée. En revanche, défaire les lanières de ses chaussures pour entrer pieds nus dans des lieux sacrés était une marque de respect. De nos jours, cette pratique est conseillée,



notamment par la bioélectronique, dans un but de renforcement de la santé. Par ce contact, on élimine en effet, les charges d'électricité statique et on se recharge en électrons bienfaisants et équilibrants. Le contact avec la terre, le bord de la mer et simplement l'herbe humide de la pelouse le matin, représente un moyen simple de « **garder les pieds sur terre** » et de préserver sa santé.

Les visions positives des pieds. Elles concernent sur un plan général, la dimension du pied et son hygiène. Dans beaucoup de pays, le pied a été une unité de mesure et d'une valeur précise mais pas forcément identique, notamment chez les Gaulois et chez les Romains. Ces derniers ont

Les pieds sont dotés d'une grande sensibilité et masser ou caresser les pieds permet d'épouser de manière réflexe les différentes régions qui sont en relation avec le reste du corps.

1- Voir *Le symbolisme du corps humain* par Annick de Souzaennelle.

2- Aristote, philosophe du 4^e siècle avant J.-C., demeure celui qui observe l'origine et la nature de la matière animée, en science comme en philosophie.

été de grands constructeurs (routes) et des bâtisseurs remarquables (édifices). Ils ont utilisé pour les mesures des multiples du pied et leurs réalisations ont résisté à l'épreuve du temps, en attendant la création du système métrique au 18^e siècle.

Les pratiques qui visent à se déchausser et à se laver les pieds, sont très anciennes. On en trouve une trace historique dans le « lavement des pieds » du Jeudi saint, pratiqué dans l'église catholique. Ce geste d'humilité se pratique en souvenir de la scène où **Jésus** lava les pieds de ses fidèles, selon les règles de l'hospitalité orientale. De nos jours, ce lavage est conseillé pour des raisons de propreté et de bien-être. Les pieds sont d'ailleurs dotés d'une grande sensibilité et masser ou caresser les pieds, permet d'épouser de manière réflexe, les différentes régions qui sont en relation avec le reste du corps.

La vision universelle des pieds existe aussi.

Ainsi, les pieds ont un rôle social et personnel par la simple action de marcher. Par exemple, l'ensemble de l'humanité s'est sentie concernée par **le premier pas de l'homme** sur la lune qui a marqué de son empreinte l'histoire du 20^e siècle. Dans le domaine personnel, la marche symbolise **la voie** que chaque être humain doit découvrir et suivre dans sa vie. Ce « tao personnel », régule l'activité à l'intérieur de la loi universelle du changement et de l'évolution humaine. Elle se retrouve dans les pratiques de plus en plus nombreuses des pèlerins, en route vers un sanctuaire ou vers des découvertes épanouissantes, comme celle de laisser une trace de son passage. « Il ne s'agit pas d'imprimer l'empreinte de ses pieds, mais de dire je suis venu et j'y reste comme l'atteste parfois une légende tracée dans le pied, qui formule le désir de demeurer en présence de la divinité »⁽³⁾.

On trouve également de nombreuses églises abritant un saint qui reçoit à ses pieds les offrandes des fidèles (fruits et fleurs) ou certaines demandes personnelles⁽⁴⁾. Parfois un saint symbolise une action, comme le **Saint-Georges**, terrassant le dragon (ou le serpent). Ces hauts-lieux énergétiques stimulent le pèlerin et l'incitent à poursuivre sa marche initiatique et son évolution positive dans sa vie.

Les messages du subconscient

Chacun de nous peut avancer dans une relation authentique avec lui-même, car le pied correspond à cette quête d'émancipation, puisqu'il sous-entend dans le déplacement, l'idée de départ (son origine) et désigne également l'ar-

rivée et la fin. La voie choisie serait un moyen de structurer ce potentiel informel et chaque être humain doit s'éduquer à devenir ce qu'il (ou elle) est vraiment, pour suivre le « le chemin de sa vérité ».

C'est l'exemple vécu par **Béatrice**, 18 ans, qui a quitté son foyer familial et abandonné ses études, pour aller travailler. Elle voulait se libérer d'un passé jugé difficile, en allant dans une autre région, pour mettre de la distance avec le lieu de son enfance. Mais le lendemain de son arrivée, Béatrice s'est foulée la cheville dans l'escalier de ses patrons. Que signifie cette blessure, alors qu'elle pensait avoir vraiment envie de partir ? Au cours de la nuit suivante, elle a eu un cauchemar où elle faisait une nouvelle chute beaucoup plus grave qui l'a réveillée en sursaut. Elle a ressenti pendant plusieurs jours un grand malaise, qui l'a rendue malheureuse. Dès qu'elle a pu marcher, elle a parlé de ces 2 événements à une de ses amies plus âgée. « *Tu n'étais pas prête à partir pour voler de tes propres ailes et les 2 chutes révèlent simplement que tu devrais libérer ta mémoire et ton ressentiment en évoquant avec tes parents, les problèmes que tu veux oublier* ». Après quelques hésitations, elle a répondu : « *Oui, tu as raison, je vais suivre tes conseils, car je sens que c'est nécessaire* ». **L'acte manqué** de la chute avait pour fonction de lui donner le message qu'elle ne pouvait pas construire sa vie sur un malentendu et sur des reproches. Après avoir parlé à ses parents de ses souffrances, de ses révoltes et de ses jalousies envers sa sœur aînée, elle s'est sentie libérée, légère et beaucoup plus sereine. Sa mémoire s'était encombrée de jugements erronés et de généralisations abusives qui auraient constitué des obstacles à son **émancipation**. Elle a pu ainsi apprendre à structurer son potentiel personnel dans la logique et le bon sens, puis elle a voulu « reprendre » ses études pour choisir vraiment le bon chemin de sa vie. Cet exemple témoigne du désir d'unité qui habite chacune et chacun d'entre nous, pour garder toujours présent le **besoin d'harmonie** vitale.

Pour épanouir toutes nos capacités

Il est temps de nous occuper de notre corps et de nos pieds, comme d'une terre à défricher. Pour bien réussir notre vie, nous devons épanouir toutes nos potentialités corporelles et spirituelles, en développant la structure complète de notre corps, qui repose sur les pieds. Cette nécessité nous oblige à écouter la relation authentique d'unité, du corps et de l'esprit qui illumine notre existence et notre destinée d'être humain⁽⁵⁾. ■

Le pied correspond à une quête d'émancipation, puisqu'il sous-entend dans le déplacement, l'idée de départ (son origine) et désigne également l'arrivée et la fin.

3- Extrait du *Dictionnaire des symboles* de Chevalier et Gheerbrant, éditions Robert Lafont.

4- La vierge Marie est représentée les pieds au-dessus d'un parterre de roses ou bien au-dessus de la terre et de la lune dont elle revêt le manteau. Elle réunit symboliquement la terre et du ciel.

5- La montée du racisme (noir et blanc...) qui agite le monde aujourd'hui, est d'abord l'échec des valeurs extérieures attribuées à l'argent qui a détruit la relation authentique de l'amour, qui doit unir tous les humains. La victoire du premier président noir américain Barack Obama en 2009 a été célébrée par une liesse générale à travers toute l'humanité.



La myrtille, l'excellente baie de l'été

■ Par Gabriel Buffet

La myrtille est une jolie baie de l'été, appétissante et rafraîchissante, qui possède de si nombreuses qualités qu'elle mérite d'être connue et consommée souvent. Apprenons à la reconnaître pour mieux l'apprécier.

Un arbuste très répandu

La paléontologie nous a confirmé que la myrtille était déjà consommée au cours de la préhistoire. De couleur bleu violacé connue aussi sous le nom bleuet ou *blueberry*, cette baie fait partie de la famille des *Ericaceae*. À partir de l'Antiquité, ses vertus bienfaisantes sont reconnues et elle était déjà dénommée « fruit de la vue ».

Découverte en Amérique du Nord sous la forme d'une fleur à cinq branches, ce fruit est cultivé aujourd'hui, en grande quantité et il existerait environ 150 espèces. **La myrtille sauvage** (*Vaccinium myrtilloides*), présente dans tous les massifs montagneux d'Europe, pousse spontanément sous la forme de petits arbrisseaux au ras du sol, de couleur noire. **La myrtille arbus-tive** (*Vaccinium corymbosum*) dite de culture, présente en France depuis les années 1980, provient d'Amérique. Elle est issue d'une sélection lui donnant la couleur bleu foncé à la chair blanche. Les arbustes peuvent atteindre deux mètres de haut.

Pour la cueillette de la myrtille sauvage il faut être prudent, car les baies peuvent être contaminées par les déjections d'un renard contenant un parasite dangereux pour les humains, *l'echinococcus multilocularis*. Ce ver minuscule est responsable de l'échinococcose alvéolaire, une maladie grave atteignant le foie, mais qui est heureusement très rare en France avec 15 cas par an, provenant surtout de l'Est et du Massif Central. La prudence est donc de rigueur.

Réglementation et usages

La cueillette des myrtilles est réglementée en France, dans les réserves naturelles. Par exemple, dans le parc régional des Ballons des Vosges, la cueillette est autorisée du 15 juillet au 15 décembre pour une consommation familiale de 2 kg par jour et par personne.



Les baies peuvent être consommées fraîches ou être utilisées pour confectionner la fameuse tarte aux myrtilles, un dessert traditionnel dans les régions montagneuses de l'Europe. Les myrtilles peuvent également faire des confitures, des sirops, des sorbets, des liqueurs... mais la meilleure façon consiste à les consommer **crues** pour préserver toutes leurs qualités.

Qualités nutritionnelles

Cette baie apporte tellement de bienfaits, notamment sur le plan énergétique, que nous recommandons de l'inclure dans le petit déjeuner du matin. La teneur en sucre et la concentration en fibres varient selon l'espèce. La myrtille sauvage contient 6% de sucre, tandis que la myrtille cultivée en apporte 10%, ce qui est l'inverse pour la concentration des fibres insolubles utiles pour réguler le transit intestinal.

Les fibres et les acides organiques (acide malique et acide citrique) présents dans les 2 variétés de myrtilles, freinent la digestion pour assimiler le sucre, ce qui permet leur consommation sans risquer le pic glycémique, en cas de diabète.

De plus, la teneur en pectine exerce un effet coupe faim naturel et contribue à modérer l'index glycémique et à réduire le taux de LDL-

**À partir
de l'Antiquité,
ses vertus
bienfaisantes
sont reconnues
et elle était déjà
dénommée
« fruit de la vue ».**

Profil nutritionnel de la myrtille cultivée crue (apport moyen pour 100 g)

Apport énergétique : 58 kcal
Lipides (graisses) : 0.3 g dont acides gras saturés 0.03g
Glucides : 10.6 g dont sucres : 10 g
Protéines : 0.9 g
Fibres : 2.4 g
Acides organiques : 1.4 g
Eau : 84 g
Cuivre : 0.057 mg
Fer : 0.28 mg
Manganèse : 0.34 mg
Potassium : 77 mg
Vitamine A (sous forme de Bêta-carotène) : 5.3 mg
Vitamine B1 : 0.037 mg
Vitamine B6 : 0.052 mg
Vitamine B9 : 6 mg
Vitamine C : 9.7 mg
Vitamine E : 0.57 mg
Vitamine K1 : 19.3 mg
Polyphénols totaux : 4.84 mg, dont flavonoïdes : 1.27 mg, dont acides phénoliques : 2.9 mg



cholestérol. Par ailleurs, les tanins qu'elle contient lui donne une légère amertume et exerce une action modulant les effets intestinaux.

Une propriété remarquable du jus de myrtilles est d'être très concentrée en antioxydants, ce qui aurait permis de restaurer la mémoire à des rats âgés, selon plusieurs études, dont celles du professeur Joseph à Boston. On ignore encore si les personnes âgées pourraient en bénéficier, mais des chercheurs examinent en ce moment son action dans la prévention des cancers et des maladies dégénératives.

Composition en nutriments

Le cocktail nutritionnel contenu dans la myrtille est riche en minéraux (potassium, calcium, magnésium) et en oligo-éléments (fer, zinc, bore, vanadium). Elle est également source de manganèse et un peu de cuivre aux vertus antioxydantes, capables d'assurer une protection contre de nombreuses pathologies notamment cardio-vasculaires et cancers.

La capacité anti-oxydante de la myrtille sauvage est plus élevée que celle de la myrtille cultivée. Cette propriété est due à la richesse exceptionnelle en polyphénols et en anthocyanes contenus dans la pulpe et la peau de la myrtille sauvage. Ces nutriments précieux agissent en effet, avec d'autres antioxydants (vitamine C et E), manganèse et cuivre pour neutraliser encore plus efficacement les radicaux libres.

Les valeurs favorables à la santé de ces deux variétés s'expriment dans les mesures bioélectroniques. Le potentiel acido-basique (pH) est acide et porteur de protons, le facteur d'oxydo-réduction (rH_2) est correct pour un fruit exposé au soleil. L'importante minéralité confirme tous les atouts bienfaisants pour la santé.

Un vrai cadeau de la nature

Malgré sa petite taille, ce fruit d'été est réellement chargé d'apports nutritionnels favorables à l'organisme avec une valeur un peu supérieure pour la myrtille sauvage. Pensons à ajouter ces petites baies au petit déjeuner pendant sa période de production, afin de bien profiter des bienfaits de ce joli cadeau de la nature pour préserver la santé. ■

Une propriété remarquable du jus de myrtilles est d'être très concentrée en antioxydants.

Mesures Bioélectronique

Produits	pH	rH_2	$r\phi$	E (mV)	W (μ W)	Résidus secs (mg/l)
Jus de myrtilles de production Lyonnaise	3.52	26.5	610	575	542	1 180
Jus de myrtilles sauvages	3.10	25	452	556	684	1 593



La grenade et son formidable potentiel antioxydant

■ Par le Dr Shahid Nasim

Lorsqu'il faut prendre soin de sa santé, on est souvent prêt à tout. Les rendez-vous chez le médecin et les traitements s'enchaînent, mais parfois, nous devrions juste prendre le temps d'observer ce que la nature nous offre, pour goûter à une explosion de bienfaits.

Valeur nutritionnelle de la grenade

Si nous voulons des bienfaits nutritionnels la diversité des fruits, des légumes et des légumineuses peut combler tous nos besoins. Tomates, épinards, brocolis... sont des cadeaux de la Nature, mais **la grenade**, avec son apparence appétissante, peut contribuer aussi à vous réjouir de l'avoir goûtée.

La grande force de la grenade est en effet d'être 3 fois plus riche en **antioxydants** que le thé vert, ce qui en fait une arme efficace contre les radicaux libres. Ces molécules toxiques, produites par le tabac, la pollution, le stress, le soleil, la malbouffe et le sport intense, sont à l'origine du fameux **stress oxydatif** qui fait vieillir l'organisme prématurément, notamment sous forme de rides... Actuellement, la grenade fait l'objet de recherches concernant des pathologies aussi éloignées qu'arthrite et maladies cardiovasculaires. Ses polyphénols (antioxydants) ont en effet la capacité d'inhiber la croissance des cellules cancéreuses du sein, du côlon, du poumon, de la peau et de la prostate. Cet effet positif a même été mesuré sur ce cancer dont la progression a été ralentie, chez les buveurs de 250 ml de jus de grenade par jour, car ce jus augmente la résistance des lipides à l'oxydation.

Ses polyphénols ont la capacité d'inhiber la croissance des cellules cancéreuses du sein, du côlon, du poumon, de la peau et de la prostate.



Grâce à ses propriétés **anti-inflammatoires**, la grenade participe au renforcement du **système immunitaire** et exerce son action anti-arthrose et antidouleur. Pour prendre soin de soi, **consommez souvent de la grenade** pour la santé cardiovasculaire, soulager les effets de la ménopause, éliminer les troubles de la prostate et profiter de ses effets anti-âges.

Autres bienfaits de la grenade sur l'organisme

D'autres recherches signalent un rôle anti-inflammatoire et antiviral. Ses effets antibactériens et antifongiques pourraient être des protecteurs contre les infections et les inflammations de la bouche incluant la gingivite, la parodontite et la stomatite dentaire.

La grenade est un fruit **peu calorique** (62 kcal pour 100 g) comme la figue fraîche ou la mangue. Elle est modérée en sucre (14,5 g pour 100 g). Néanmoins, 100 g de grenade représentent 25 % des apports journaliers recommandés (AJR) en vitamines C. Sa saveur acidulée et sucrée reste douce. La grenade est constituée à plus de **80 % d'eau** ce qui lui donne des vertus désaltérantes. Riche en polyphénols mais aussi en vitamine B et C, en minéraux (fer, calcium, magnésium, potassium, phosphore), la grenade a accessoirement des effets sur la performance sportive, notamment en réduisant les **crampes** et en facilitant la récupération. Mais elle a aussi et surtout, des effets protecteurs sur le **système cardiovasculaire**. Elle préserve en effet, l'élasticité des artères, abaisse la pression sanguine et réduit le taux de mauvais cholestérol. Elle a également une action **neuroprotectrice** pour éviter la maladie **d'Alzheimer** en limitant la formation de plaques amyloïdes et la maladie de **Parkinson** par l'action conjointe d'une molécule du fruit avec certaines bactéries intestinales.

Histoire de la grenade

Originaire d'Iran, la grenade est le **fruit du grenadier**, de la famille des Lythracées, cultivée depuis au moins 5000 ans en Asie, mais s'est parfaitement adaptée au **climat méditerranéen**. Introduite au 8^e siècle en Andalousie par les Arabes, la grenade a constitué longtemps un aliment de base pour les voyageurs et les caravaniers d'Afrique du Nord, qui la privilégiaient à d'autres fruits frais pour son écorce solide qui permettait une meilleure conservation. Aujourd'hui, le grenadier est cultivé dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales d'Afrique et d'Asie, au sud de l'Europe, de même qu'en Amérique, depuis la Californie jusqu'au Chili. La pleine saison pour déguster la grenade est en automne, de septembre à novembre. Sa peau, ferme et brillante, est de couleur rouge marron. À l'intérieur, la grenade **renferme des petites graines** emprisonnées dans une chair rose, juteuse et charnue, appelées **arilles**.

Au fil du temps, ce fruit a représenté des symboles au sein des différentes ethnies qui le consommaient. Souvent considéré comme le fruit des dieux, il était perçu comme **symbole de fertilité**. Chez les Grecs, ce fruit était dédié aux déesses Aphrodite et Héra, à Java, la grenade faisait partie de rites pour accompagner la grossesse, en Chine, on offrait une grenade aux nouveaux époux en signe de prospérité.

Valeur du Grenadium⁽¹⁾

Il est important de toujours préférer des ingrédients non transformés et partagés en toute transparence, pour savoir ce que contient votre flacon de complément alimentaire. Il doit être sans additifs, sans conservateurs et formulé avec de l'extrait naturel de grenade, car il n'y a aucun intérêt à acheter un complément alimentaire au seul goût de grenade. Enfin, il est important de pouvoir vérifier la traçabilité du produit, gage de sa qualité. Tournez-vous vers un produit d'origine naturelle, garantissant la présence de tous les **bienfaits de la grenade**, pour compléter votre alimentation et combler les apports nécessaires. Pour garantir la qualité, le laboratoire **Phytomisan** a créé un complément alimentaire, le **Grenadium**, en associant la grenade et le camu-camu fermentés. Les gélules concentrées en extraits de ces 2 fruits fermentés, sont riches en vitamine C naturelle et en vitamine D3. Avec la prise quotidienne de 2 gélules, vous profitez de tout le spectre d'action de la grenade. Cette préparation a obtenu la certification de l'ABEV grâce aux mesures réalisées par **Gabriel Buffet**, Vice-Président de l'ABEV. Le pH très acide

signale un apport important de protons énergétiques, le rH₂ réducteur précise la propriété antioxydante par l'apport d'électrons facilement assimilables. Enfin, la charge minérale de haute qualité renforce la minéralisation de l'organisme. Si vous aviez du mal à digérer les compléments, soyez rassurés, Grenadium propose des capsules végétales formulées sans produit d'origine animale, pour le confort digestif. Après absorption, la gélule se dissout dans l'intestin grêle, avant de libérer les principes actifs dans la muqueuse intestinale, puis dans le sang. Vous constaterez vite un regain d'énergie sur le transit intestinal et les défenses naturelles. De cette manière, vous éviterez certains cancers, comme celui du côlon. Ce complément alimentaire naturel sera votre nouvel allié pour garder la forme.

Le Grenadium : le secret anti-âge du laboratoire Phytomisan

Le souhait de nombreuses femmes est de garder une peau jeune et souple. Phytomisan a voulu partager le **cocktail de bienfaits** que contient la grenade en la transformant en gélules transportables et efficaces. Parmi ses propriétés, elle a une mystérieuse faculté à conserver une peau fraîche et jeune. En effet, une molécule contenue dans le fruit, **l'ellagitine**, est transformée par les bactéries intestinales en une autre molécule, **l'urolithine A**. Ce mécanisme permet de prévenir certaines causes du vieillissement et d'éloigner les maladies liées à l'âge. Alors, pour rester jeune, consommez de la grenade et profitez de tous ses bienfaits ! ■

(1) **Grenadium** a été conçu par le Dr. Shahid Nasim, médecin oncologue. Grenadium est un puissant antioxydant et revitalisant, mesuré par l'Association Bioélectronique Vincent (ABEV), dont le logo figure désormais sur l'étiquette. La posologie habituelle est de 2 à 4 gélules par jour au cours des repas.

Prix de 3 boîtes : 56 €

Prix de 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

www.phytomisan.com

Souvent considéré comme le fruit des dieux, il était perçu comme symbole de fertilité.





En été, faites le plein de vitamine A ■ Par Emilie Barrère

Toutes les vitamines sont indispensables à la santé, en raison de leurs propriétés énergétiques et anti-oxydantes. La vitamine A est l'une des plus importantes, mais comment peut-on la choisir pour en profiter au maximum ?



Diverses variétés

Lorsqu'on parle de vitamine A, il s'agit aussi bien, du rétinol d'origine animal que du bêta caroténoïde contenu dans les végétaux, mais jamais de vitamine A synthétique. Le règne végétal est très riche en précurseur de la vitamine A, le carotène, formé de deux molécules de vitamine A couplées. Le calcul des besoins dépend de ce que nous pouvons mettre dans notre assiette, puisqu'il existe 3 sortes de vitamine A connues, avec une grande diversification selon la source alimentaire⁽¹⁾.

1. La vitamine A biologiquement active ou rétinol, est issu des protéines animales (foie, huile de poisson, matières grasses du lait et des œufs). Elle peut être néfaste à fortes doses.

2. La pro vitamine A provient des caroténoïdes dont l'origine est végétale (melon, abricot, tomate, épinards, spiruline, potimarron). On en trouve également dans de nombreuses fleurs comestibles (telle que la courgette) et dans les feuilles vertes au moment où la croissance est la plus rapide. Cette pro vitamine A ne présente pas d'inconvénient. Elle possède un rôle important pour le corps puisqu'elle est précurseur de la vitamine A et qu'elle transporte d'autres molécules grâce à son action anti radicalaire et par conséquent anti-âge.

3. En thérapeutique, la plupart du temps les médecins n'utilisent plus que la **vitamine A synthétique**, laquelle présente plusieurs inconvénients, notamment celui de provoquer des malformations chez le fœtus.

Où trouver la vitamine A ?

Bien que tous nos aliments soient riches en vitamine A ou en provitamine A carotène, il n'y a encore aucune certitude que nous l'assimilions efficacement et entièrement. La provitamine A se trouve en effet, à l'intérieur des cellules végétales, dont les parois cellulaires doivent être brisées pour être absorbée dans l'intestin. La proportion assimilée dépend de la finesse de la fragmentation du fruit **lors de la mastication**. Cette remarque vaut d'ailleurs, pour toutes les vitamines et pour tous les catalyseurs.

La vitamine A bien absorbée, s'oppose au durcissement de la cornée et au dessèchement des cellules de la peau et des muqueuses. Elle est constructrice au niveau cellulaire, pour les os et pour les tissus de tous les organes.

On la trouve en quantité importante dans le foie des volailles par exemple, mais également dans la spiruline et dans tout le règne végétal qui fournit 50 à 60 % de la vitamine A dont nous avons besoin. Dans le foie et dans la paroi de l'intestin grêle, le carotène peut se scinder sous l'action d'un ferment, mais une molécule de carotène ne peut fournir qu'une seule molécule de vitamine A, car la 2^e est inactivée lors de cette transformation. Pour couvrir nos besoins, il faut donc au moins deux fois plus de carotène que de vitamine A d'origine animale.

La vitamine A agit avec les autres complexes biologiques moléculaires participant aux influx nerveux, avec la création d'hormones ainsi qu'à l'activité détoxiquante du cytochrome par le foie.. Elle accroît également leur activité biologique et contrôle beaucoup le transport cellulaire, en déclenchant ou en inhibant certaines synthèses protéiques cellulaires de l'ARN. Bien qu'elle soit anti-oxydante, elle est instable à l'air mais reste stable à la chaleur.

La rétine des yeux, les poumons, les glandes génitales et les surrénales sont riches en vitamine A active. Elle fait partie des corps solubles dans les huiles et peut s'accumuler en grandes quantités dans l'organisme, pour se stocker dans la graisse sous cutanée.

Les antioxydants de l'abricot contiennent aussi des principes comme les hétérosides, les phénols, les flavonoïdes qui sont des pigments d'une autre famille que les bêta carotènes. Appelés anthocyanes, ils sont responsables des pigments colorés rouge-pourpre en quantité très modérée dans l'abricot, mais sont par contre très présents, dans la prune et les pruneaux.

Profitez des végétaux de l'été

Pour passer un bon hiver, pensez à vous régaler de fruits gorgés de soleil et chargés de cette précieuse vitamine indispensable à la bonne santé du corps et de l'esprit⁽²⁾. ■

1- Si la vitamine A a été isolée dès 1913, ce n'est qu'en 1984 que son activité a été mise en évidence dans la mortalité infantile par carence dans les pays sous-développés. Ce qui conduit l'OMS à distribuer des doses thérapeutiques de vitamine A aux mères allaitantes et aux enfants de 6 mois à 7 ans.

2- *Soyez bien dans votre assiette* par le Dr Catherine Kousmine, éd. Tchou.

Stratégie pour éviter une nouvelle pandémie

■ Par Roger Castell

Le monde entier subit depuis novembre 2019 une grave pandémie causée par un nouveau virus. La maladie, dénommée COVID-19 (néologisme venant de CORONAVIRUS Disease 2019) a provoqué deux graves catastrophes, l'une sanitaire (avec de nombreux décès) et l'autre économique (avec une augmentation des faillites et du chômage). Quelle stratégie pourrait être efficace pour neutraliser la propagation actuelle et éviter une nouvelle pandémie ?

Symptômes et propagation

La COVID-19 est une maladie infectieuse **respiratoire**, due à un virus apparu en novembre 2019. Ce parasite se transmet principalement par des postillons projetés lorsqu'une personne infectée tousse, crie ou éternue. Ces gouttelettes, trop lourdes pour rester dans l'air, tombent vite sur le sol ou sur une surface proche⁽¹⁾. Nous pouvons donc être infectés, **en inspirant** le virus, près d'une personne malade ou **en portant les doigts** aux yeux, au nez ou à la bouche, après avoir touché un objet contaminé.

La majorité des personnes atteintes ne ressentent que des symptômes bénins (toux, mucosités nasales, mal de gorge, fièvre légère) et guérissent pour la plupart, sans traitement. En revanche, un certain nombre de victimes subissent des complications et même décèdent parfois. **Quelles sont ces personnes vulnérables, que l'on doit protéger en priorité ?**

Statistique des contaminés et des décès

En France, le dernier bilan fourni par les autorités sanitaires (lundi 24 août) fait état d'au moins **244 854 cas confirmés** et de **30 528 décès**, dont 10 511 en EHPAD et 20 017 en milieu hospitalier. Parmi les personnes admises en réanimation, on trouvait le 28 juillet, plus d'hommes (53%) que de femmes (47%) et selon l'âge 10% de jeunes de 0 à 44 ans, 39% de 45 à 64 ans, puis 30% de 65 à 74 ans et enfin 21% au-delà de 75 ans. Les personnes en danger de complications sont donc **à 90% des adultes de plus de 45 ans**. En janvier 2020, les premières données épidé-



miologiques ont déjà fait état du nombre élevé de **personnes âgées** parmi les contaminés, puis on a signalé un risque créé par le **diabète**⁽²⁾. Mais dès le mois de mars, les soignants ont signalé que **l'obésité** était incriminée comme une complication, nécessitant une assistance respiratoire en Unité de Soins Intensifs (USI).

Plusieurs études ont confirmé ce danger, notamment en France, en Belgique, en Grande-Bretagne et au Mexique. Par exemple, celle menée par le **CHRU de Lille** a précisé, que **47,6%** des patients (soit près d'un sur deux), entrant en réanimation étaient en situation d'obésité et que la forme sévère (IMC supérieur à 35) augmentait le risque d'être placé sous respiration mécanique invasive, quel que soit l'âge⁽³⁾.

Causes du danger de l'obésité

Les auteurs des différentes études (EU, Allemagne, Belgique, GB, Mexique...) suggèrent que l'obésité **réduit la respiration** en gênant les mouvements du diaphragme, entraînant une hypoxie (oxygénation insuffisante du sang), qui diminue les réponses immunitaires, favorise la pneumonie, provoque un stress cardiaque,

Les personnes en danger de complications sont à 90% des adultes de plus de 45 ans.

1- E Tadini M Papamimitriou-Olivieris O Opota SARS-CoV-2, un point dans la tourmente. Rev Med Suisse 2020 (16)

2- A Simonnet M Chetboun J Poissy 10.1002/oby.22831. doi: . [2020

3- 4 et 4 bis - Résumé d'un article d'André J. Scheen. Service de diabétologie, nutrition et maladies métaboliques, Département de médecine, CHU Liège, 4000 Liège, Belgique. andre.scheen@chuliege.be



Face aux dangers courus par les personnes obèses, le Ministère des solidarités et de la santé a rappelé l'importance des gestes barrières et la nécessité du suivi médical dans la prise en charge de leur obésité.

augmente l'inflammation et accentue le risque d'embolie pulmonaire (thrombose veineuse)⁽⁴⁾. C'est encore plus grave si l'obésité est accompagnée d'un diabète et d'une hypertension artérielle, du syndrome d'apnées du sommeil, d'une atteinte rénale, ou d'une stéatose hépatique (foie gras)^(4 bis).

L'obésité (enfants et adultes) et le surpoids, se caractérisent par une augmentation plus ou moins importante de la masse grasse répartie dans **tout le corps**. La graisse péri-viscérale est un **acide gras**, qui a des propriétés **inflammatoires**⁽⁵⁾, mais **tous les organes** (foie, muscles, myocarde...), se trouvent plus ou moins encombrés et des micro-dépôts lipidiques ont même été trouvés dans les espaces alvéolaires des **poumons**⁽⁶⁾. Cette présence aggraverait **l'inflammation** liée à l'infection virale et pourrait créer un **œdème** massif favorisant le syndrome de détresse respiratoire aiguë (SDRA) et la nécessité d'une assistance ventilatoire^(6 bis).

La pandémie COVID-19 a déjà eu et aura un impact très lourd sur les personnes atteintes d'obésité ; car non seulement, elles courent un danger mortel, mais en plus le confinement et les mesures de distanciation ont beaucoup affecté leur équilibre mental. D'après une étude réalisée par le **Dr Sarah Messiah**, professeur d'épidémiologie, à l'Université du Texas (EU), plus de 80 % des patients interrogés, présentaient un état dépressif grave⁽⁷⁾.

Décisions prises par les autorités (France, GB et Mexique)

En France, pour réduire la diffusion du virus et éviter le risque de la 2^e vague, le gouvernement a choisi d'imposer le port du masque à tous les adultes, dans les lieux publics fermés, puis dans la plupart des lieux ouverts et de généraliser les tests de dépistage. Face aux dangers courus par les personnes obèses, le Ministère des solidarités et de la santé a rappelé l'importance des gestes barrières et la nécessité du suivi médical dans la prise en charge de leur obésité⁽⁸⁾.

En Grande-Bretagne, le gouvernement va **beaucoup plus loin**, en lançant le lundi 27 juillet un grand plan de lutte contre le surpoids, « *Nous savons que l'obésité accroît le risque de maladies graves et de mourir du coronavirus, c'est donc vital que nous prenions des mesures pour améliorer la santé de notre nation et protéger le NHS (système de santé publique)* », a souligné le ministre de la Santé, **Matt Hancock**.

La campagne « En meilleure santé » prévoit d'interdire la publicité pour la malbouffe (dans les médias et sur internet...) et d'imposer le signalement du nombre de calories dans les menus (restaurants et ventes à emporter). Les supermarchés devront renoncer aux promotions sur les produits alimentaires de mauvaise qualité et auront « l'interdiction de placer ces articles à la vue, des clients devant les caisses ». Enfin, outre les soins consacrés à la perte de poids, les médecins seront « encouragés à prescrire de l'exercice physique » à leurs patients⁽⁹⁾.

Le Royaume-Uni s'est fixé pour objectif de réduire de moitié l'obésité infantile d'ici 2030, car 33 % des enfants sont en surpoids ou obèses en sortant de l'école primaire (10 à 11 ans). En 30 ans, l'obésité infantile a doublé et près des deux tiers (64 %) des adultes sont au-dessus d'un poids normal, avec 36 % en surpoids et 28 % en obésité. Le coût du financement de ce plan est évalué par le *Guardian* à 10 millions de livres (11 millions d'euros).

Au Mexique, classé au 3^e rang mondial pour le nombre de décès dus au Covid, 73 % des morts étaient atteints d'une maladie chronique (hypertension, diabète, obésité), provoquée par le surpoids, qui affecte 70 % des adultes, 34 % des enfants et 35 % des adolescents. Face à cette hécatombe et à ces dangers, le gouvernement vient de partir en croisade contre « *la malbouffe et le venin embouteillé des sodas* », dénoncés par l'épidémiologiste **Hugo Lopez-Gatell**. Il faudra réduire la vente « *des produits hyper-sucrés, qui ont remplacé depuis 30 ans la nourriture traditionnelle des Mexicains à base de haricots et de*

5- N. Esser, L. L'Homme, A. De Roover
Obesity phenotype is related to NLRP3 inflammasome activity and immunological profile of visceral adipose tissue. Diabetologia 2013 (56) [Medline]

6 et 6 bis- IL Kruglikov PE. Scherer
doi: 10.1002/oby.22856. *The role of adipocytes and adipocyte-like cells in the severity of COVID-19 infections. Obesity (Silver Spring). 2020*

7- Clinical Obesity 09 June 2020 DOI: 10.1111/cob.12386 *Impact of COVID-19 Stay-at-Home Orders on Weight-Related Behaviors Among Patients with Obesity.*

8- Fiche de prise en charge des personnes en situation d'obésité pendant le Covid-19 (fichier PDF téléchargeable).

9- Extrait de nombreux quotidiens français, dont *Le Monde* et *Le Figaro* du 28 juillet.

mais. Les dangers viennent surtout des produits industriels venant des États-Unis, tels que les sodas (Coca-cola) et les viennoiseries». D'après **Daniel Pahua-Diaz**, spécialiste en santé publique : «L'inflammation provoquée par le Covid, s'ajoute à celle chronique, liée à l'obésité. Le corps est attaqué sur 2 fronts»⁽¹⁰⁾.

Proposition de prévention active

Dans la **prévention** du risque de maladies et de décès des personnes fragiles, la France devrait compléter les choix des 2 pays cités, par un grand plan de santé publique, destiné à protéger ces personnes en danger. Trois faits, confirment cette nécessité.

On sait désormais, grâce aux études sur le Covid 19, que ces personnes sont dans une très large proportion, **âgées et atteintes de maladies chroniques** (obésité, diabète, HTA, etc.).

On sait aussi, grâce aux historiens, que dans toutes les pandémies du passé (Antiquité et Moyen-âge), seules les personnes fragiles (âgées ou malades), ont succombé, tandis que les bien-portants (jeunes et actifs) ont résisté sans traitement particulier⁽¹¹⁾.

On sait enfin **pourquoi les virus ne se développent que dans un organisme affaibli**. Cette fragilité est la conséquence, d'après les mesures scientifiques de la bioélectronique Vincent (BEV), du déséquilibre de l'un ou des 4 paramètres qui conditionnent la santé⁽¹²⁾. Les 4 symptômes, qui accompagnent la maladie, sont **l'acidose tissulaire**, favorisant l'inflammation et les douleurs, **le stress oxydatif**, qui affaiblit le système immunitaire, **la sur-électrisation** qui entretient une excitation nerveuse favorisant la fatigue et **l'accumulation des toxines** causant l'entartage tissulaire et la viscosité sanguine, qui favorisent les maladies cardiovasculaires. La démarche de la BEV n'est pas d'agir directement contre les virus, mais d'améliorer la santé en proposant des conseils pour **renforcer** les capacités vitales et permettre ainsi, à l'organisme de **se défendre seul**.

Cette **prévention active et naturelle**, d'après la BEV, impose donc une **participation active** du patient à la prise en charge de sa propre santé et elle implique des **actions naturelles** pour **éliminer les causes** qui ont provoqué la maladie et les 4 déséquilibres. Ces causes bien connues sont liées à l'alimentation, aux boissons, à l'environnement, aux stress et à l'hygiène de vie. Il suffirait d'enseigner à la population, **les choix favorables à la santé**, pour améliorer rapidement la situation et la vitalité du plus grand nombre. Seule **l'éducation** du public, **aux règles de**

la prévention active et naturelle permettra d'éliminer la plupart des maladies chroniques (obésité, diabète, HTA ...) et par conséquent les **risques liés à un virus**, qu'il soit un Covid ou un autre parasite⁽¹³⁾.

Ce projet rejoint d'ailleurs, celui évoqué par le **Dr Marc Salomon**, dans un excellent article⁽¹⁴⁾, où il rappelle que : «le respect de 4 comportements de santé - absence de tabagisme, poids maîtrisé, activité physique quotidienne et consommation d'alcool limitée - permettrait de réduire la survenue des maladies chroniques», et ce cardiologue ajoute : «Pourquoi ne pas tout mettre en œuvre pour ne pas devenir malade».

J'approuve infiniment, le Dr Salomon pour sa position en faveur de la prévention. Cependant, je pense que pour être efficace, cette éducation doit être faite par un personnel compétent. Or, ces professionnels existent; ce sont les naturopathes, véritables «professeurs de santé», appelés d'ailleurs en Allemagne «**Heilpraktiker**». Ces spécialistes devraient agir en coopération avec les médecins dans les Centres de santé, pour assurer le suivi des patients, après les soins d'urgence apportés par le médecin⁽¹⁵⁾. Et je rejoins respectueusement, le souhait de Marc Salomon quand il conclut son article en disant : «Passons de l'univers de la maladie à l'univers de la santé, seul moyen réel, d'améliorer la qualité de vie, d'allonger l'espérance de vie sans maladie chronique et de réguler les dépenses de santé».

La prévention active pour développer la santé

Les scientifiques et les naturopathes, ont depuis longtemps confirmé que la santé doit être entretenue **tous les jours**, par tous les français (jeunes, âgés et même malades), en appliquant des mesures hygiéno-diététiques, en buvant une eau pure et peu minéralisée, en privilégiant une alimentation équilibrée et saine et en pratiquant une activité physique régulière. Les conseils de **la prévention active et naturelle** existent et il suffirait désormais d'une décision des autorités publiques et sanitaires, pour créer un **service officiel de « prévention active »**, qui permettra de désengorger les services hospitaliers, de réduire les dépenses de la Sécurité Sociale et de développer la santé parmi toute la population. C'est une œuvre de salubrité publique et de solidarité sociale, qui doit être réalisée maintenant, de manière urgente. Ce service de santé associant **le soin et la prévention** aura une efficacité de grande qualité, qui fera honneur à la France. Mais qui pourrait s'opposer à ce projet éducatif et généreux ? ■

On sait, d'après la BEV, que la nocivité d'un virus dépend surtout de l'état de la santé, car les parasites ne se développent que dans les organismes affaiblis.

10- Frédéric Saliba : *Au Mexique, la malbouffe aggrave l'épidémie*, *Le Monde* du samedi 22 août 2020, p 7.

11- Alfred et Hélène Werner, *Les épidémies*, éd. Atlantica.

12- Roger Castell, *Bioélectronique et prévention de la santé*, HS n°21, édition ABEV.

13 et 15- Roger Castell : *Les clés de la longévité active*, édition Dangles, p. 257-268.

14- Marc Salomon : *Il faut donner un cadre à la prévention, dans notre système de santé*, *Le Monde*, samedi 22 août 2020.



Peur du virus et manipulations

■ Par Jean Poncet

Pour les fables, je préfère La Fontaine qu'Ovide (Covid), parce que lui au moins savait qu'ils n'en mouraient pas tous, quand tous étaient frappés !!

Le coût de l'ignorance

Aujourd'hui (22 mai), il y a 0,07 % de cas « confirmés » d'infection sur la planète, donc probablement bien moins que ceux qui n'ont pas (encore) été détectés, et on atteint 0,0014 % de décès, soit 0.0056% des morts « naturelles » par trimestre, sur la Terre ! Et comme les « auto-risées » ne savent pas quoi faire eu égard à leur ignorance des mécanismes de la biologie ou simplement de la vie, tout ce qu'ils peuvent faire, c'est « foutre la trouille » aux 99,9972 % des humains qu'ils ont rendu stupides et qui n'en savent pas plus qu'eux. Le coût des gestes barrières et du confinement aura des répercussions énormes sur l'économie mondiale et sur la psychologie des habitants. Et que dire, de la désertification imposée des lieux de rassemblements culturels, pendant qu'on s'agglutine dans les transports en communs, en imposant le port du masque, pour « masquer » les incompétences de ceux qui affirment savoir « diriger » la population. Les incohérences « extravagantes » sont nombreuses, quand on veut bien y réfléchir. Les sédentaires sur les plages sont verbalisés, mais ils menaceraient beaucoup plus leur santé s'ils se mettaient à éviter ces espaces naturels et ensoleillés. De même, on risque bientôt d'imposer le masque aux promeneurs qui se croisent sur les petits sentiers des montagnes ! Est-ce bien raisonnable ?

Une solution de bon sens

On complique la vie de la population, alors qu'il suffit de savoir que les maladies ne sont pas dues à des microbes, mais au déséquilibre des caractéristiques chimiques et électroniques du sang et du milieu intérieur. Ce déséquilibre est provoqué par une alimentation médiocre, des boissons nocives, un environnement artificiel et dangereux. Pensez aussi aux risques réels de la 5G ! Et il suffirait de 5 centimes d'euro de papier pour mesurer le potentiel acido-basique, et savoir aussitôt si le pH de votre salive indique que votre corps est un milieu vivable ou non pour les microbes, qu'il s'agisse d'un Covid ou d'un autre virus ! Alors je vous invite à baver... sur votre pa-

pier pH, pour savoir si c'est à 6 ou en dessous ! Et c'est une mesure, pas une probabilité hypothétique. Comme la protection supposée attendue (ou espérée) de votre masque, dont vous ne savez, en fait, rien du tout !

Le seul vaccin contre la bêtise : la bioélectronique

La bioélectronique est la seule technique qui puisse rendre compte de l'état de notre santé et il faudrait agir pour la diffuser, avant qu'on nous impose des orages de vaccinations avec un flicage numérique. Imaginez que la planète soit au courant des travaux de Vincent ! Comment y serait la vie, aujourd'hui et demain ? Qu'attend-on pour les faire connaître ? « À toute chose, malheur est bon ! ». C'est le moment de vérifier cet adage et de profiter de cette « pandémie », pour remettre à plat la façon de penser qui nous a amenés au désastre planétaire actuel. Trop de « spécialistes », réfléchissent, sans s'en apercevoir, avec les mêmes méthodes de la « pensée unique » basée sur une « culture de la mort et de la destruction ». Et ce n'est pas la meilleure façon de comprendre la cause de cet échec, puisque la « science » n'est plus « la connaissance des causes », mais seulement, celle du « mesurable » ! Ainsi, chaque idéologie met la faute sur l'événement le plus récent qu'elle croit expliquer, mais sans remonter assez loin, pour identifier le vrai départ à l'origine de ce dérapage de la pensée mondiale.

Une nouvelle façon de soigner

En attendant foncez acheter un ruban pH et bavez dessus pour vérifier que celui de votre salive est en dessous de 6.5 ! Et rêvez à la façon dont 2020 se serait déroulé si tout le monde avait connu la BEV, en pensant aux héros « en première ligne » dans cette « guerre ». Pourquoi les partisans de la BEV ne seraient-ils pas mieux qualifiés pour aller au front, que ces gens très dévoués, mais qui pratiquent une médecine aussi toxique que coûteuse. Ils seraient sûrement très contents de découvrir une nouvelle façon de soigner plus intelligente ! ■

On complique la vie de la population, alors qu'il suffit de savoir que les maladies ne sont pas dues à des microbes, mais au déséquilibre des caractéristiques chimiques et électroniques du sang et du milieu intérieur.

3 livres intéressants

Choix d'Emilie Barrère

Le Livre du pied et de la marche

■ Dr Jean Bénichou et Dr Marc Libotte

De nombreuses questions se posent à propos des pieds. Avez-vous les pieds plats ? Comment le prodige de la bipédie est-il possible ? Les maladies du pied : faut-il opérer un hallux valgus ? Comment soigner les déviations de l'orteil ? Les douleurs du talon ? Les entorses ? Les tendinites ? Le pied, reflet de votre santé : rhumatismes, goutte, diabète, problèmes neurologiques, le pied peut souffrir de nombreuses affections plus générales. Le pied de l'enfant, le pied du sportif et le pied du senior : pourquoi sont-ils plus fragiles ? Prenez soin de vos pieds : quel type de chaussures

choisir ? Comment entretenir les ongles, la peau ? Comment traiter les mycoses ? Que penser de la réflexologie ? Grâce à quelques notions simples de biomécanique, vous comprendrez la passionnante complexité de la marche. La place du pied dans notre culture : du talon d'Achille au soulier de satin, en passant par la pantoufle de Cendrillon, découvrez la richesse symbolique du pied. Le Dr Jean Bénichou, à Paris, et le Dr Marc Libotte, à Bruxelles, sont chirurgiens orthopédistes, spécialisés dans la chirurgie du pied.



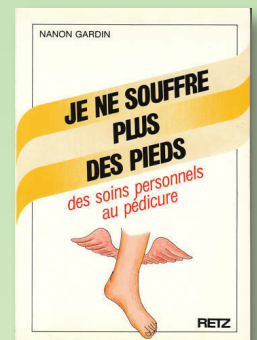
Le Livre du pied et de la marche
Dr Jean Bénichou
et Dr Marc Libotte,
Éditions Odile Jacob.
Prix : 27 €

Je ne souffre plus des pieds

■ Nanon Gardin

Le pédicure de Louis XVI constatait déjà « ce sont les chaussures qui estropient nos pieds... ». Les choses n'ont guère changé : les chaussures continuent de nous estropier (les femmes surtout) et il faut tout autant nous soigner, mais la prévention peut éviter des souffrances ultérieures. De l'enfant au vieillard, ce livre apporte des explications médicales sur toutes les affections du pied : déformations, douleurs, maladies, et les façons de se soigner, soi-même, par le podologue et par le

chirurgien. Du cor à l'hallux valgus, de la verrue à l'ongle incarné, du pied creux au pied plat, des conséquences du diabète et des rhumatismes, etc. On trouvera aussi des conseils pour le choix des chaussures selon l'âge, l'hygiène du pied, notamment chez le sportif, les soins des ongles, de la peau et des affections courantes. Quand consulter : le podologue, le kinésithérapeute, le chirurgien. Un livre écrit pour éviter ces consultations.



Je ne souffre plus des pieds
Nanon Gardin,
Éditions Retz.
Prix : 7 €

Bien-être & jogging

■ Serge Cottureau

Serge Cottureau, ex-champion national du 1 500 mètres et vainqueur 4 fois des 100 km de Millau, a publié il y a 30 ans, l'Encyclopédie pratique du jogging considéré comme l'ouvrage de référence sur le jogging (réédité à 9 reprises). Bien-être et jogging est son ouvrage le plus complet et le plus surprenant. Il enrichit la pratique du jogging de toute son expérience d'athlète et d'en-

traîneur (il a reçu plus de 4 000 stagiaires). Il précise que le jogging peut améliorer notre bien-être, nos performances et notre aptitude au bonheur. La forme et la santé, c'est bien plus simple que vous ne l'imaginez. Vous découvrirez des aspects du bien-être et des moyens de progresser auxquels vous n'auriez jamais pensés et que vous n'avez jamais trouvés dans un ouvrage sur le jogging.



Bien-être & jogging
Serge Cottureau,
Éditions Fleurines.
Prix : 39 €



AG 2020 de l'ABEV reportée au 3 octobre

L'AG 2020 se tiendra à
l'hôtel Kyriad d'Angers-
Beaucouzé le samedi
3 octobre 2020 :

- 9 h 30 : AG ordinaire
avec les 3 rapports
(moral, activités et
financier), les votes
et une réélection.

- 10 h 30 à 11 h :
Présentation des
travaux techniques
par Gabriel Buffet
et Michel Jacquard.

- 11 h à 11 h 30 :
Échanges sur les
problèmes d'actualité,
la santé en France et
l'avenir de la BEV.

- 12 h : Pot d'honneur et
verre de l'amitié offert
par l'ABEV.

Venez nombreux
ou adressez votre
« Pouvoir » pour
permettre la réussite
de cette demi-journée.
D'avance le bureau
vous remercie.

Compte-rendu du stage d'été 2020

■ Par Dominique Pétreault

Venant de Bretagne, d'Auvergne Rhône Alpes, d'Île de France, du Grand Est, d'Occitanie ou bien des Pays de la Loire, 11 stagiaires ont pu participer à ce stage d'été 2020. Cet effectif légèrement restreint a permis un suivi encore plus personnalisé de chacun.

Les échanges entre les stagiaires et les animateurs ont été particulièrement féconds. Pour certains, c'était là un premier contact avec la naturopathie ; ils ont été enthousiasmés. D'autres, connaissant déjà la naturopathie, gérant au mieux leur quotidien avec et connaissant les principes de base de la bioélectronique Vincent, ont pu approfondir leurs connaissances. En « immersion totale » pendant 3 jours, tous ont pu mettre en pratique, la naturopathie validée par la bioélectronique Vincent à travers l'alimentation, la pratique de la relaxation et du yoga égyptien, de promenades (il y a bien une manière de se promener)...

La santé selon la BEV, l'amélioration de la digestion pour augmenter son énergie, les cures de l'été, la prévention des maladies cardio-vasculaires et l'amélioration de la mémoire ont fait partie des thèmes abordés et approfondis au cours de ce stage. Chacun des stagiaires a pu repartir avec un solide bagage de connaissances et de savoir-faire qui lui permettra de poursuivre le processus de changement initié ici.



Témoignage

« Un grand moment de bonheur que ce stage d'été 2020. J'ai apprécié tous ces temps d'échanges, ces réactions lors des conférences, ces apports venant des 4 coins de France. J'ai beaucoup apprécié l'écoute, l'adaptabilité de Roger au cours de ce stage, prenant le temps de répondre à chacun, sortant du thème de la conférence lorsque c'était utile. C'est ce qui a fait toute cette richesse et qui a créé cette osmose au sein du groupe ». La Gauvinière est un endroit superbe qui se prête parfaitement à ce temps suspendu. J'ai apprécié aussi le rythme du stage : ces conférences entrecoupées de relaxation, de gym, de marches, avec des repas exquis concoctés par Christine, tout cela avec une certaine souplesse. Un grand bravo à tous, participants et animateurs, et merci pour tout ». Sylvie ■

En novembre participez au STAGE D'AUTOMNE : la cure des reins

Du jeudi 5 (à 16 h) au 8 novembre (à 14 h). Contact : +33 7.66.59.60.00
Mail : associationbev@gmail.com Site : www.votre-sante-naturelle.fr

Informations de l'ABEV

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 2 pages avec illustration).

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

Dossiers des prochains *Sources Vitales* en 2020 et 2021 :

- Décembre 2020 : Maintenez les normes de la santé de votre sang.
- Mars 2021 : Odorat et respiration deux clés de la santé
- Juin 2021 : Une agriculture bio pour tous les humains.
- Septembre 2021 : Bienfaits des produits de la ruche.
- HS de septembre : Prévention des maladies cardio-vasculaires.

SECRÉTARIAT DE L'ABEV

Dominique Pétreault
2 rue Pavot - 49100 ANGERS

Messages vocaux et SMS : +33 7 66 59 60 00

Mail : associationbev@gmail.com

COMPOSITION DU BUREAU

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

Autres stages possibles de l'ABEV

Stages d'initiation d'une journée (avec trois sujets au choix)

1 - La bioélectronique Vincent

2 conférences sur pH, rH2 et rO, présentée avec un diaporama de manière concrète.

2 - La santé naturelle

2 conférences : Apprenez à capter l'énergie vitale et à éliminer les perturbateurs.

3 - Stage BEV et santé

Introduction à la BEV et application pratique au quotidien (eaux, boissons, alimentation, autres bonnes habitudes...)

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 : secrétariat de l'ABEV
Dominique Pétreault, 2 rue Pavot 49100 Angers
Messages vocaux et SMS : +33 7 66 59 60 00

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



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

- **ABEV, Gabriel BUFFET**
29 rue de Verdun - 74940 ANNECY-LE-VIEUX
Courriel (Gabriel et Anna Buffet) :
jardins790@orange.fr – Tél. 04 50 23 66 40.
- **Roland GUÉTAT :**
1630 Chemin de la Combe
84110 VAISON-LA-ROMAINE.
Tél : 04 90 36 23 42
Courriel : rol.guetat@orange.fr

Qualité de l'eau selon 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
e-mail : jardins790@orange.fr

Conférences de Jeanne Rousseau

Pour écouter ses conférences (1989) et entendre sa voix, faites une recherche sur Google ou flashez ces QR-code avec votre smartphone :



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
ou par mail :
e.barrere@yahoo.fr

Adhérez à l'ABEV en ligne sur
www.votre-sante-naturelle.fr/adhérer-1/

+ simple
+ rapide
paiement CB sécurisé



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)

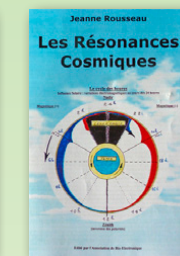
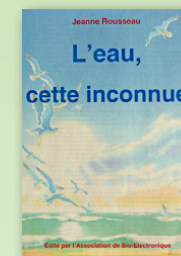
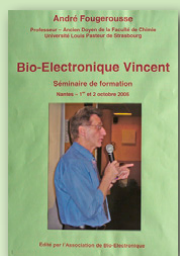
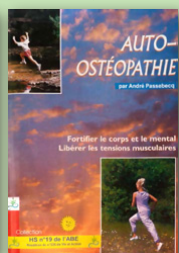
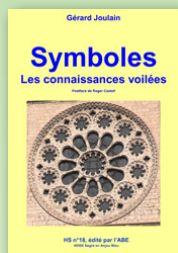
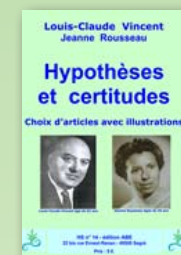
En 2018, nous avons édité le HS 20 :

- Hommage à Louis-Claude Vincent

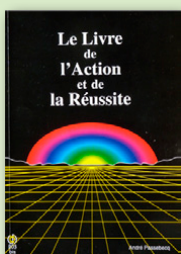
En 2019, nous avons édité les HS 21 et 22 :

- 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



Participez au développement de l'ABEV en adhérant ou en faisant adhérer vos relations.

Adhérez en ligne en vous connectant sur notre site www.votre-sante-naturelle.fr/ ou photocopiez le bulletin d'adhésion en page 30 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.

L'Association de Bio-Electronique Vincent est reconnue d'intérêt général*