

Sources

LA REVUE DE L'ASSOCIATION
DE BIO-ÉLECTRONIQUE VINCENT

N° 114 · MARS 2020

ISSN : 2553-677X

VITALES

www.votre-sante-naturelle.fr



Évitez la dégéné- rescence cérébrale

Pour rester lucide et actif toute votre vie

« Le régime hypo-toxique que je préconise est souvent efficace, sur de nombreuses maladies qui affectent la vieillesse et qui peuvent s'expliquer par un encrassement de certaines cellules. »

Professeur Jean Seignalet (1936-2003)

Dossier

p.4

- Le merveilleux mais fragile cerveau humain
- Comment préserver la santé de votre cerveau ?
- La maladie d'Alzheimer décryptée
- Danger des toxiques pour le cerveau

Étude bio- électronique

p.20

- Étude bioélectronique de la grenade aux mille vertus

Questions d'actualité

p.22

- Peut-on éviter la perte d'autonomie ?
- Les 10 secrets de la longévité de Robert Marchand
- Valeur du persil pour la santé
- Comment éviter les nouvelles catastrophes écologiques ?

Vie de l'association

p.30

- Informations diverses

6,00 € - TRIMESTRIEL

Revue éditée par l'ABEV

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

Directeur de la publication : Roger Castell.

Secrétaire rédacteur : Émilie Barrère.

Comité de lecture : Anna et Gabriel Buffet, Marie et Dominique Pétreault, Ginette et Michel Jacquard, Geneviève et Dominique Tollas et Émilie Barrère.

Ont collaboré à la rédaction :

Émilie Barrère, Gabriel Buffet, Roger Castell, Antoine Jourdan, Gilles Lérissou, Jean-Pierre Willem, Joëlle Zask.

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 Fougerousse.

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 : mars 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 PEFC
avec des encres végétales

Sommaire

Dossier : Évitez la dégénérescence cérébrale

Le merveilleux mais fragile cerveau humain	4
Comment préserver la santé de votre cerveau ?	7
La maladie d'Alzheimer décryptée	10
Danger des toxiques pour le cerveau.....	14
Évitons les détériorations nerveuses	16
À propos de la maladie d'Alzheimer	18

Études bioélectroniques

Étude bioélectronique de la grenade aux mille vertus.....	20
---	----

Questions d'actualité

Peut-on éviter la perte d'autonomie ?.....	22
Les 10 secrets de la longévité de Robert Marchand	24
Valeur du persil pour la santé	26
Comment éviter les nouvelles catastrophes écologiques ?	28
3 livres intéressants.....	29

Vie de l'association

Informations diverses, stages et conférences	30
--	----

BRÈVE

Préparons ensemble une belle Assemblée Générale 2020

L'AG est un moment important dans la vie d'une Association. Nous souhaitons vivement une belle réussite pour cette AG 2020 organisée au centre « Lac de Maine » à Angers, le samedi 18 avril 2020⁽¹⁾.

Le matin, le secrétaire **Dominique Pétreault** évoquera le travail réalisé en 2019 (les 4 *Sources Vitales*, le HS n°21 sur la BEV et la santé et les 3 stages de santé naturelle). Puis nous présenterons les projets que nous voulons réaliser en 2020 (les 4 *Sources Vitales*, le HS n°22 *Prévention active des cancers* et les 3 stages de « Santé naturelle »). Enfin, le trésorier, **Dominique Tollas** présentera également l'état de la trésorerie, en nette amélioration cette année.

Grâce aux compétences de **Gabriel Buffet** et de **Michel Jacquard**, nous sommes en train de finaliser d'importants travaux concernant la fiabilité des appareils et des mesures bioélectroniques. En fin de matinée, Gabriel et Michel feront une intervention pour préciser l'avancée de leur réalisation et donner des informations sur l'éventualité de l'organisation d'une formation aux mesures. Nous souhaitons, en effet, que cette prochaine formation soit parfaitement crédible et en accord avec les exigences de Louis-Claude Vincent, en utilisant la cellule « multiparamètre », la seule qui garantit des mesures du sang à l'abri

de l'air pour éviter son oxydation. Les mesures seront ainsi correctes et les bilans seront le reflet exact de l'état de santé du patient.

L'après-midi, nous aurons le plaisir d'accueillir le **Dr Jean-Pierre Willem**. Ce médecin courageux et compétent, nous parlera d'abord de sa vie et de ses recherches, notamment celle sur l'origine de la maladie d'Alzheimer. Il donnera ensuite une conférence sur ce thème de la maladie d'Alzheimer décryptée et les moyens de l'éviter et de la soigner.

Nous invitons tous nos adhérents à venir nous rencontrer cette année, pour contribuer à la réussite de cette journée exceptionnelle. Vous pouvez inviter aussi vos ami(e)s. L'entrée est gratuite, **sur inscription préalable** (nombre de places limité) : renseignements sur notre site www.votre-sante-naturelle.fr et sur le flyer joint.

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 l'expression de mes amicales pensées et mes souhaits d'excellente santé naturelle.

Le président, Roger Castell

1- CONFÉRENCE du Dr Jean-pierre WILLEM le samedi 18 avril à 14h30, Salle Maine-et-Loire, à Éthic Étapes, 49 avenue du Lac de Maine, 49000 ANGERS. La conférence est gratuite et ouverte au public. Le nombre de place étant limité, nous invitons nos lecteurs à s'inscrire sur le site de l'Association de Bio-Électronique Vincent : www.votre-sante-naturelle.fr/ ou à contacter le secrétariat : 2 rue Léon Pavot 49100 - Angers. Messages vocaux et SMS : +33 7.66.59.60.00. Courriel : associationbev@gmail.com



La citation choisie pour présenter le dossier est extraite du livre L'Alimentation ou la troisième médecine, du Dr Jean **Signalet** (1936-2003). Ce médecin, immunologue français a été directeur du

laboratoire d'histocompatibilité de Montpellier de 1969 à 1989, pour étudier la compatibilité des donneurs d'organes et il a rédigé 78 publications scientifiques, concernant ses travaux. Dans les années 1980, il s'est pris de passion pour la nutrition et a alors adapté son alimentation aux recommandations de deux personnalités : **Catherine Kousmine** (1904-1992) et **Guy-Claude Burger** adepte de l'alimentation crudivore. Il a d'ailleurs rédigé en 1990, la préface de l'ouvrage de Burger : Instinctothérapie, manger vrai.

Par la suite, **Jean Signalet** a testé ses théories de « diététique ancestrale » sur ses patients en leur proposant un régime nutritionnel qualifié d'hypotoxique. Il a exposé ses observations du suivi de ses malades dans un ouvrage publié en 1996, destiné au grand public : L'Alimentation ou la troisième médecine. Dans cet ouvrage, plusieurs fois réédité, revu et augmenté, l'auteur explique de quelle manière une alimentation mal conçue provoque certaines maladies.

Jean Signalet a été un scientifique cultivé et un praticien d'une médecine classique, puis naturelle, proche de la naturopathie. La plupart de ses affirmations sont parfaitement compatibles avec la bioélectronique Vincent, notamment, ses choix alimentaires « ancestraux » et son refus des céréales hybridées et des produits laitiers.

Pour examiner cette question des maladies de dégénérescences cérébrales, je suis heureux de publier plusieurs articles de grande valeur. Je remercie d'abord, le **Dr Jean-Pierre Willem** pour son « décryptage original » de la maladie d'Alzheimer. Je remercie aussi **Gilles Lérissou** pour ses compétences en Médecine Traditionnelle Chinoise et **Antoine Jourdan** pour son beau témoignage. Je remercie enfin **Émilie Barrère** pour sa précieuse participation, avec ses 4 articles, ses choix des livres et ses bonnes nouvelles.

Un article est ensuite proposé par **Gabriel Buffet**, avec les mesures bioélectroniques de la grenade et de plusieurs préparations faites avec ce fruit. Je le remercie pour la qualité de ses mesures et pour le beau travail qu'il réalise dans l'entretien et la maintenance des appareils.

Je remercie chaleureusement les auteurs, les membres du bureau et les adhérents pour leur participation. Ces preuves de solidarité et d'amitié nous encourage à persévérer dans notre action en faveur de la santé naturelle. Soyez-en tous vivement remerciés.

Roger Castell



Des énergies renouvelables en progression

Après avoir connu une production record en 2017 notamment en matière de solaire, les énergies renouvelables continuent leur progression à travers le monde et ont permis à plusieurs pays de franchir de nouvelles avancées. Durant la première moitié de 2018, l'Allemagne a ainsi réussi à produire suffisamment d'énergie pour alimenter **tous les foyers du pays** en un an. Au Royaume-Uni, la capacité des énergies renouvelables a dépassé pour la première fois celle des combustibles fossiles, grâce à une capacité multipliée par trois en l'espace de cinq ans. Ces exemples se développent à travers le monde, grâce à la baisse du coût des énergies renouvelables.

NDLR : La plupart des pays ont amélioré leur production d'électricité à partir des énergies renouvelables et j'espère vivement, que la France continuera, elle aussi à respecter les engagements, pour réduire les productions avec les sources fossiles (nucléaires, charbon et pétrole).



L'Hexagone et ses sites naturels protégés

L'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN) a dévoilé les sites entrants sur sa Liste verte des aires protégées. Dix d'entre eux sont français, ce qui permet à la France de devenir le pays comptant le plus de sites naturels protégés avec cette certification mondiale. Pour les prochaines années, 250 sites se sont engagés à atteindre le niveau des standards de la Liste verte. De nouveaux efforts pour réaliser les « Objectifs d'Aichi » (au nombre de 20), votés dans le cadre général sur la biodiversité adoptés en 2010 par les Nations Unies. Ils engagent notamment chaque État à atteindre une superficie d'aires protégées de 17 % pour les zones terrestres et 10 % pour les zones marines et qu'elles soient efficacement gérées d'ici cette année.

NDLR : La France est un magnifique pays avec une diversité de paysage vraiment exceptionnelle. Tous les Français peuvent être fiers de cette performance et nous encourageons chaleureusement les pouvoirs publics à continuer leurs actions dans cette protection des sites naturels.



En Bretagne, 75 % des communes ont dit stop aux pesticides

Depuis 10 ans, la région Bretagne décerne des trophées « Zéro Phyto », aux collectivités qui ont banni l'utilisation des produits phytosanitaires. Cette année, 51 nouvelles communes et 4 ECPI (regroupements de communes) ont reçu ce label à l'occasion du Carrefour des Gestions Locales de l'Eau, au Parc des expositions, à Rennes. La région veut donc encourager les communes bretonnes à aller bien au-delà du seuil fixé par la législation.

NDLR : Nous adressons nos compliments aux autorités de la région Bretagne, pour cette belle initiative de bannir totalement les pesticides dans le but de respecter la nature, les animaux et la qualité de l'eau. Espérons que toutes les autres régions de la France suivront ce bel exemple.



Le merveilleux mais fragile cerveau humain

■ Par Roger Castell

Les êtres humains, ont la chance inouïe de bénéficier tous les jours d'un organe spécialisé, leur cerveau, dont ils ne connaissent ni l'importance, ni la fragilité, ni les conditions de son entretien. Examinons brièvement ces 3 aspects essentiels pour préserver, le mieux possible, cet organe essentiel pour assurer une longévité vraiment active ⁽¹⁾.

1. Notions d'anatomie

Le cerveau d'un humain adulte pèse en moyenne 1,3 kg et représente un volume de 1300 cm³. Malgré sa taille réduite, il contient **86 milliards de neurones** reliés entre eux par 100 000 milliards de connexions. Un neurone est une cellule excitable qui représente l'unité fonctionnelle de base du système nerveux. Chaque neurone assure la transmission d'un message, par un signal bioélectrique appelé **influx nerveux**, qui circule très vite, jusqu'à 500 km/h ! Chaque information emprunte un réseau différent de neurones. Constitué à 78 % d'eau, le cerveau consomme tous les jours, 20 % de l'énergie disponible.

Bien qu'il baigne dans le liquide céphalo-rachidien et qu'il soit protégé par la barrière hémato-encéphalique, les 4 méninges (pie-mère, arachnoïde, dure-mère interne et dure-mère externe), puis les os épais du crâne et le cuir chevelu, le cerveau humain est **fragile** (cf. croquis page suivante). Il reste en effet soumis à des blessures et à des maladies dont les plus fréquentes sont le **traumatisme crânien** et les **maladies neuro-dégénératives**. Même des troubles psychiatriques comme la schizophrénie, l'autisme et la dépression, pourraient être associés à un dysfonctionnement du cerveau, bien qu'on n'en connaisse pas encore l'origine exacte.

Relié aux autres parties du système nerveux (moelle épinière, nerfs ...), le **cerveau** comprend 6 régions principales : le cortex cérébral siège de la conscience (cerveau pensant), constitué de 2 hémisphères cérébraux (droit et gauche), réunis par le corps calleux, le diencephale (cerveau végétatif), le mésencéphale, le cervelet, le pont et le bulbe rachidien. Chacune de ces régions possède une structure interne complexe, mais

toutes sont reliées entre elles, par un réseau très dense de **neurones**.

Le **cortex cérébral** désigne la substance grise périphérique des hémisphères cérébraux. Il se compose de six couches renfermant différentes classes de neurones, d'inter-neurones et de cellules gliales. Les **cellules gliales** forment le soutien et la protection des neurones. Elles produisent la **myéline** et assurent le maintien de l'**homéostasie** (équilibre intérieur) en apportant l'oxygène et les nutriments, en éliminant les cellules mortes et en combattant les pathogènes. Les cellules gliales représentent environ 50 % du volume cérébral et des cellules du cerveau. La myéline est une substance qui sert à isoler et à protéger les fibres nerveuses, comme le plastique autour des fils électriques. Il s'agit d'un enroulement de membranes de cellules spécialisées constituées de couches de lipides (70 %) qui alternent avec des couches de protides (30 %). Dans des conditions physiologiques normales, la myéline, comme de nombreux corps gras, est blanche et brillante.

2. Principales fonctions du cerveau

Le cerveau est un véritable « centre de contrôle », car il gère tout ce que nous faisons : penser, rêver, courir, travailler, créer, aimer et même dormir, dépendent du cerveau. Le contrôle des actions de l'organisme se fait à partir des informations sensorielles qui lui parviennent. Ces signaux peuvent stimuler une réponse immédiate ou être emmagasinés pour un besoin futur. Ainsi, le cerveau exerce le rôle central dans les réponses à l'environnement, dans la régulation hormonale et dans l'adaptation aux circonstances. Ce jeu de réception, d'intégration, et d'émission

Le cerveau est un véritable « centre de contrôle », car il gère tout ce que nous faisons.

1- Cet article est un résumé très simplifié dont les chapitres sont développés dans d'autres articles de ce SV 114.

de signaux représente la fonction majeure du cerveau, qui explique à la fois les sensations, le mouvement, la mémoire et la conscience.

Pour réaliser sa tâche complexe, le cerveau est organisé en régions cérébrales chargées de traiter certaines informations. Ce système fonctionne grâce à des **neurotransmetteurs** chimiques, utilisés par les neurones pour communiquer entre eux. Ainsi, les 5 sens (toucher, goût, odorat, vue, ouïe), mais aussi d'autres informations sensorielles, comme la température, l'équilibre et la composition chimique du sang, amènent les informations au cerveau. De même, les signaux moteurs (mouvement) envoient l'information du cerveau jusqu'aux muscles et aux glandes. Finalement, le cerveau reçoit et envoie des messages, permettant une communication permanente entre le monde extérieur et la conscience, la partie, la plus intime de soi-même.

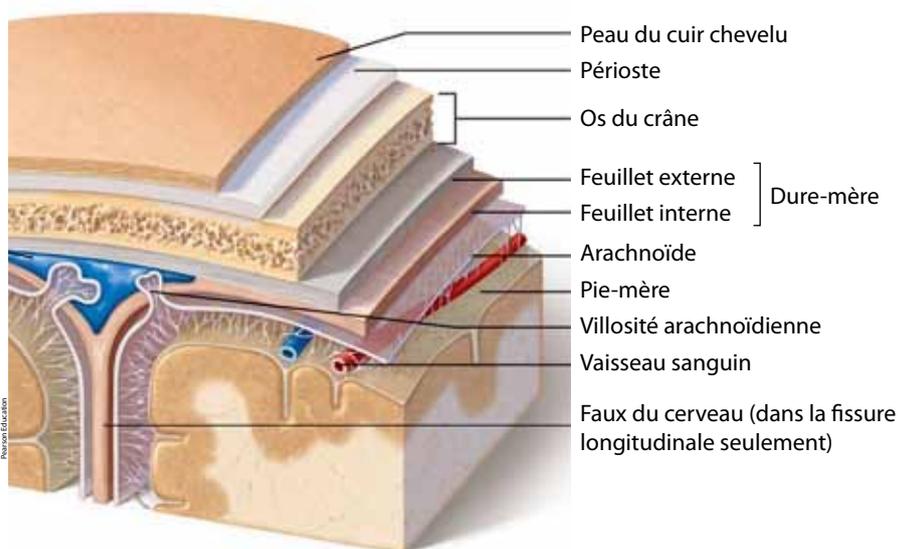
3. Importance vitale du sommeil

Un des aspects les plus passionnants du fonctionnement cérébral est le cycle journalier de la veille et du sommeil, qui dépend aussi de plusieurs zones cérébrales. La plus importante du système d'éveil est le **noyau supra-chiasmatique** composé de 20 000 neurones. Cette petite région de l'hypothalamus localisée au-dessus du point de croisement des nerfs optiques, renferme « **l'horloge biologique** » centrale de l'organisme. Les neurones de ce noyau ont un niveau d'activité qui augmente ou diminue sur une période de 24 heures, le rythme circadien. Cette activité fluctuante est dirigée par des neurones « horlogers », qui reçoivent des signaux en provenance des nerfs optiques à partir de l'influence du soleil et du cycle jour-nuit⁽²⁾.

Le sommeil implique de profondes modifications dans l'activité cérébrale, car le cerveau ne s'éteint pas pendant le sommeil. En fait, il existe trois types de sommeil : le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal (avec rêves), qui se répètent en 4 ou 5 cycles, jusqu'au réveil. Pendant le sommeil profond, l'activité très ralentie du cortex produit des ondes lentes, les **ondes delta**, tandis que ces ondes sont accélérées pendant l'état de rêve.

Au plan comportemental, le sommeil se caractérise par une très faible activité musculaire, une moindre réactivité sensorielle, une posture spéciale (allongé, les yeux fermés) et une réversibilité, puisqu'il peut être interrompu relativement facilement, ce qui le distingue du coma.

Pour son fonctionnement, le cerveau utilise surtout le glucose et l'oxygène. Même la nuit, le cerveau humain reste actif et produit des **déchets**



métaboliques éliminés par le système **glymphatique**. Issu des cellules gliales entourant les neurones, ce tissu contient des **macrophages** (cellules du système immunitaire capables de phagocytose) et il peut éliminer les déchets, au cours du sommeil profond, par l'intermédiaire du liquide céphalo-rachidien (LCR), et du système sanguin. Or, ce système d'épuration est **perturbé** dans de nombreuses pathologies du système nerveux central, notamment les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Mais quels sont les perturbateurs et les facilitateurs du cerveau, qui peuvent permettre d'espérer de nouvelles solutions thérapeutiques ou une prévention efficace ?

4. Les bons choix d'hygiène cérébrale

Pour préserver les fonctions cérébrales, il faut prendre 2 décisions importantes, d'abord éliminer le plus possible les « ennemis » du cerveau et ensuite utiliser ses « amis ».

Les ennemis du cerveau

Ces « ennemis » sont tous les produits et toutes les habitudes qui compliquent, empoisonnent ou perturbent le fonctionnement du cerveau, pouvant aller jusqu'à des lésions cérébrales. Tous sont parfaitement connus et 8 peuvent être cités : **l'alcool** et les boissons alcoolisées, qui altèrent les membranes des cellules ; **le tabac** et **les drogues**, qui suroxydent les tissus ; **le sucre** en excès qui crée des glycoprotéines, molécules nouvelles, qui s'éliminent très difficilement ; **les médicaments**, dont les formules chimiques totalement inconnues de l'organisme « encrassent » les structures cérébrales ; **les métaux lourds** (aluminium, mercure, cobalt) et

Pour son fonctionnement, le cerveau utilise surtout le glucose et l'oxygène.

2- Voir le livre *Le sommeil naturel*, par Roger Castell, édition Le Courrier du Livre.

3- Voir les livres *Les clés de la longévité active* et *La bioélectronique Vincent*.



L'apport d'oxygène est indispensable à la vie et le cerveau en exige une grande quantité.

les produits chimiques, qui intoxiquent et sautent la névrologie, **la pollution électrique** qui suroxyde ; et **le stress**, en raison des besoins de compensation qu'il entraîne (alcool, tabac, drogue, médicaments...) et des crispations (musculaires et viscérales) produites, qui gênent les capacités d'élimination.

Les amis du cerveau

Ce sont les pratiques bienfaites conseillées notamment par la bioélectronique Vincent⁽³⁾. Les principales au nombre de 8, concernent la respiration, l'hydratation, l'alimentation, les activités corporelles et intellectuelles, le langage et les stimulations sensorielles et le sommeil profond.

La respiration. Ce besoin vital est trop souvent insuffisamment satisfait, car beaucoup d'humains ne savent pas respirer. Or l'apport d'oxygène est indispensable à la vie et le cerveau en exige une grande quantité. Profitez à plusieurs moments de chaque jour, pour respirer de manière **profonde** et **consciente**, en utilisant tout le volume de vos poumons.

L'hydratation. Ce 2^e besoin vital est lui aussi souvent négligé. Or, le cerveau contient 78% d'eau et son entretien nécessite une hydratation avec 10 verres d'une bonne eau (légère et peu minéralisée), bien répartis toute la journée. Prévoyez au réveil 2 verres (eau tiède citronnée), puis un verre par heure environ. Évitez les boissons déshydratantes (alcoolisées ou sucrées).

L'alimentation. Ce 3^e besoin vital est aussi indispensable, car une alimentation équilibrée, saine et suffisante, offre toutes les chances d'être en bonne santé sur le plan corporel et cérébral. Choisissez surtout des végétaux biologiques (fruits et légumes) et des huiles de 1^{re} pression, car le cerveau a besoin de beaucoup de vitamines et d'antioxydants pour entretenir ses cellules.

Les activités corporelles. De nombreuses

études ont montré que l'exercice musculaire régulier favorise le bon fonctionnement du cerveau. La respiration et la stimulation cardiovasculaire améliorent l'humeur, diminuent les risques de troubles cognitifs et augmentent le renouvellement des neurones. Rester actif toute la vie est donc excellent pour le cerveau.

Les activités intellectuelles. Pour rester en bonne santé, le cerveau doit rester actif. Dans ce but, des pratiques utiles existent, comme par exemple, la lecture, les apprentissages, les échanges, les jeux, les *hobbies*, les arts (peinture, musique...), etc. Ces activités ont un effet protecteur et stimulant, car plus on utilise son cerveau et plus il est protégé !

Le langage. C'est la faculté de communiquer, c'est-à-dire de comprendre et de répondre à un autre être humain. Pour le langage parlé, elle dépend des capacités d'écoute et d'expression, car il faut pouvoir passer du son au sens et ensuite, des mots pensés aux mots prononcés (la voix). Le langage maintient les structures cérébrales en bon état.

Les stimulations sensorielles. Nos 5 sens (vue, ouïe, goût, odorat et toucher) donnent des informations sur le monde environnant. Pour maintenir actives les zones chargées de ces fonctions, il faut sans cesse, s'entraîner à **regarder** (nature, spectacle...), à **écouter** (musique, sons...), à savourer (fruits, repas...), à **sentir** (parfums, odeurs...) et à **toucher** (avec les mains et tout le corps). Ces 5 capacités cérébrales doivent être stimulées tous les jours.

Le sommeil. C'est au cours du sommeil profond, important en début de nuit, que l'organisme élimine ses déchets (surtout acides) et que le cerveau stimule ses cellules glymphatiques pour éliminer les toxiques qu'il contient. Pour bénéficier de ce très bon sommeil, il faut « apprendre à dormir » en éliminant les obstacles (électricité, excitants, alcool, sédentarité, suralimentation, etc.) et en favorisant le bien-être (relaxation, frugalité au repas du soir, détente mentale, étirements, bâillement, respiration lente, etc.)⁽⁴⁾.

Un cerveau sain pour la vie

Le cerveau fait partie de l'organisme et ses cellules doivent être préservées, pour éviter les détériorations, les dégénérescences et les risques d'accidents vasculaires. On y parvient en veillant à garder le sang fluide et bien nourri avec des vaisseaux souples et solides. On doit aussi stimuler le cerveau par des activités utiles (corporelles, intellectuelles, vocales et sensorielles) et favoriser le sommeil profond. Ces précautions simples à mettre en œuvre permettront de bénéficier d'un cerveau sain toute la vie. ■

4- Voir le livre *Améliorez votre sommeil profond*, par Roger Castell, éditions Dangles (en cours d'édition).

Comment préserver la santé de votre cerveau ?

■ par Emilie Barrère

Le cerveau est le siège de notre conscience, des sentiments, des émotions et des pensées qui caractérisent chacun d'entre nous. Mais le cerveau est très fragile, comment peut-on préserver sa santé pour garder longtemps une efficacité cérébrale normale toute la vie ?

Les fonctions vitales du cerveau

Le cerveau est l'organe central qui assure toutes les fonctions de la vie de relation (réflexion, création, mémoire, apprentissage...), mais aussi les **fonctions physiologiques** (respiration, digestion, assimilation, élimination, création de nouvelles cellules...), sans oublier le **maintien en équilibre** permanent des paramètres **physiques** : température du corps (37°C), tension artérielle (12-7) et ceux de la **bioélectronique** : le potentiel acido-basique (pH), le facteur d'oxydo-réduction (rH₂) et la résistivité (rô). Dans l'état de bonne santé, ces fonctions sont réalisées et ces équilibres sont maintenus de manière parfaitement automatique et naturelle, par les centres spécialisés du **cerveau végétatif** (diencéphale). Mais ces diverses actions vitales nécessitent beaucoup d'énergie et c'est pourquoi une hygiène de vie bien adaptée et un entretien quotidien du cerveau sont si importants. Quand l'énergie vitale est abondante, la vie se déroule dans le silence des organes, en assurant la constance du milieu intérieur (homéostasie) et la relation harmonieuse entre toutes les parties du corps⁽¹⁾.

Grâce à son remarquable potentiel d'apprentissage, le cerveau favorise sans cesse une bonne adaptation aux conditions d'existence (habitudes, température, stress...). Il est également le siège de nombreuses réactions suite à nos actions et à l'environnement dans lequel nous vivons. Cependant de nombreux perturbateurs **psychologiques** (conflit, frustration) ou **matériels** (pollutions, poisons toxiques) peuvent parfois l'affecter, si bien que l'ensemble du système nerveux manifesterait par des symptômes, le désordre sous-jacent qui fait souffrir la personne dans son « mal-être » sur le plan psychologique ou dans son « malaise », dans le domaine corporel⁽²⁾.

Pour assurer ces fonctions vitales et maintenir ces équilibres fondamentaux, le cerveau et tout le système nerveux sont aidés par des substances, les **hormones** sécrétées par des glandes spécialisées, dont certaines sont dans le cerveau (hypophyse et épiphyse). La cohésion des deux systèmes nerveux et hormonal préserve de manière naturelle la vie⁽⁴⁾. Les hormones sont véhiculées par le sang et contribuent à développer l'harmonie dans notre vie entre nos actes, nos émotions et nos pensées.

Voici un échantillon des principales hormones. **L'acétylcholine** influence la mémoire, les fonctions neuro-végétatives, la motivation, l'attention et la récupération. Libérée pendant le sommeil, elle participe aux apprentissages.

La sérotonine dépend de l'état d'esprit (actif ou dépressif). Elle est abondante chez les dirigeants, les individus ayant une vie sociale épanouissante et les personnes altruistes. Les pensées positives, l'alimentation saine, les passions créatives, les contacts cordiaux, le sport et la relaxation, la prudence et la foi augmentent la production de sérotonine. En revanche, elle diminue chez les dépressifs, les pessimistes (pensées négatives) et ceux en conflit.

La dopamine est l'hormone de la fonction motrice, mais aussi de la volonté et de la récompense. L'activité physique stimule sa sécrétion. C'est aussi l'hormone du bonheur, de l'immunité, de la vigilance et du plaisir. Elle aide la réflexion et la mémoire à court terme, donne envie d'expérimenter mais aussi de prendre des risques. Sa carence favorise la tristesse et la rigidité qui se transmet aux mouvements dans la maladie de Parkinson. L'activité physique (natation, gymnastique, marche) stimule sa sécrétion et améliore même un Parkinson installé⁽³⁾.

L'adrénaline, liée à la réponse aux stress, fournit au corps de l'énergie pour affronter l'urgence. Au contraire du stress, le plaisir, l'harmonie, le calme



Grâce à son remarquable potentiel d'apprentissage, le cerveau favorise sans cesse une bonne adaptation aux conditions d'existence.

1- *Perturbation générale du système endocrinien*, SV n°95 Roger Castell p5. En 1^{er} les pollutions électromagnétiques, en 2^e les médicaments, en 3^e le stress excessif et le surmenage, le manque de récupération et les carences alimentaires.

2- Les aliments excitants sont tous les aliments transformés et donc dangereux car entièrement chimiques. Ils sont responsables des comportements à risques chez les adolescents qui y sont très sensibles.

3- Dopamine et sérotonine sont antagonistes, quand la sérotonine augmente, la dopamine baisse. Certaines fatigues chroniques sont liées à un excès de consommation de viande et de produits laitiers, propices à la somnolence et à l'endormissement.

Le cerveau, constitué de 78 % d'eau, consomme environ 20 % de l'énergie disponible dont beaucoup de sucre et d'oxygène.

intérieur, la compassion font baisser l'adrénaline mais monter la sérotonine et la dopamine.

Le cortisol, libéré pendant le stress chronique, permet d'agir et de faire face aux situations. À petite dose, il favorise la mémoire et la solitude augmente son taux. Elle varie au cours de 24 heures, avec un maximum le matin et un minimum la nuit et en début d'après-midi.

L'ocytocine, hormone du plaisir, de l'attachement et de l'amour, est abondante chez les femmes. Elle augmente pendant les relations sociales, la grossesse et l'acte sexuel.

Les endorphines sont sécrétées en période de stress (physique ou psychologique) ou lors d'activités sportives intenses de plus de 30 minutes. Elles viennent aussi en cas d'excitation, de douleur et d'orgasme. Elles ont des propriétés antalgiques, antifatigues et procurent une sensation de bien-être et parfois d'extase.

Le GABA (acide gamma-aminobutyrique), synthétisé à partir du glutamate serait impliqué avec les vitamines B dans au moins 30% des synapses du cerveau. Chez l'adulte, il empêche l'excitation prolongée des neurones et favorise la croissance de certains autres. Son effet inhibiteur contrebalance l'effet excitateur du glutamate. Impliqué comme protecteur du cerveau dans l'ischémie cérébrale. Son effet modérateur des autres neurotransmetteurs, réduit l'anxiété.

La mélatonine, « hormone du sommeil » liée à l'intensité de la lumière, est synthétisée dans la glande pinéale, à partir d'un acide aminée le tryptophane, que l'on trouve dans certains aliments (noix, noisette, poisson et volaille). Recherchons la lumière naturelle même en hiver.

Dans notre intérêt, nous devons préserver ce système fragile et apporter à notre organisme ce dont il a besoin chaque jour, par l'alimentation et les activités régulatrices.

Les actions favorables à votre cerveau

Le cerveau, constitué de 78% d'eau, consomme environ 20% de l'énergie disponible dont beaucoup de sucre et d'oxygène. Cependant, le cerveau est complexe dans ses connexions et l'énergie doit être renouvelée constamment pour ne pas risquer de détériorations des cellules cérébrales. Les neurotransmissions libèrent des quantités d'hormones (acétylcholine, noradrénaline...), mais les neurones sont les cellules qui résistent le moins à l'absence de l'oxygène et des nutriments essentiels⁽⁴⁾. Il faut donc lui apporter des sources d'énergie de grande qualité. Parmi ces nécessités, 7 sont jugées indispensables.

– **Utilisez des huiles vierges** pour la santé des

membranes cellulaires. Riches en acides gras polyinsaturés, ces huiles ont une importance capitale pour les cellules cérébrales et les neurones. Les plus intéressantes sont les huiles riches en oméga 6 (bourrache, onagre, olive), favorisant la respiration cellulaire et les huiles riches en oméga 3 (cameline, chanvre, lin, colza, chia, pépin de cassis, courge), mais aussi, les huiles de poisson (maquereau, sardine) et l'huile extraite des krills antarctiques (petites crevettes des eaux froides). Ces huiles augmentent la production des neurotransmetteurs et elles favorisent la micro circulation cérébrale⁽⁵⁾.

– **Consommez beaucoup d'antioxydants** pour neutraliser les radicaux libres (substances qui oxydent les cellules et favorisent le vieillissement de l'organisme). Les antioxydants protecteurs se trouvent dans les crudités, les fruits et les plantes aromatiques fraîches et biologiques.

– **Apportez des oligo éléments** favorisant l'oxygénation et la micro circulation cérébrale (fer, sélénium, zinc), contenu dans les bulbes (ail, échalote, oignon), mais aussi dans les graines germées, l'ortie et les produits de la mer (huîtres...).

– **Mangez des glucides**, comme les pâtes et le pain complet biologique riche vitamine B. Le cerveau ne fait pas de réserve, il demande à lui seul 120 g de glucides par jour.

– **Buvez de l'eau pure et légère** qui participe aux différents métabolismes et maintient l'équilibre de la santé.

– **Faites du sport**, pour respirer, activer votre musculature et entretenir la souplesse de vos articulations. Ces actions quotidiennes (marche, footing, yoga...), sont des moyens merveilleux pour entretenir votre cerveau, car le sport libère de grandes quantités d'hormones dont les endorphines et la dopamine.

– **Pratiquez la relaxation**, pour détendre les muscles et les structures du cerveau. Complétez avec la pensée positive (optimisme), la respiration consciente et la bienveillance permanente.

Importance de la santé de l'intestin

Les docteurs **Catherine Kousmine** et **Jean Seignalet** mais aussi notre contemporaine le **Dr Martine Gardéna** ont établi des liens entre l'intestin, la santé, la maladie et le cerveau.

Le milieu intestinal contient un nombre énorme de bactéries anaérobies (sans oxygène), qui constituent le microbiote. Mais, avec des parois lymphatiques et sanguines très fines, le milieu intestinal est extrêmement fragilisé par l'alimentation moderne et nous devons toute notre vie défendre l'intégrité de notre organisme contre les influences délétères (pollutions) de notre

4 et 5 – Roger Castell SV n°96 :
Le merveilleux mais fragile système nerveux.

environnement. Pour Catherine Kousmine, il est fondamental de comprendre que : « *le contenu de notre tube digestif fait encore partie du milieu ambiant. C'est à ce niveau que nous sommes le moins bien protégés* »⁽⁶⁾. Le syndrome de « l'intestin qui fuit », cité par le Dr Martine Gardénal, est la conséquence d'une mauvaise alimentation. L'unique couche cellulaire intestinale devient poreuse et laisse passer à foisons des bactéries et des poisons, contenus dans les matières fécales, qui peuvent affecter les organes à proximité mais aussi agir sur l'humeur et la dépression⁽⁷⁾. Ainsi la 1^{re} protection sera de garantir une structure intestinale normale grâce à une alimentation saine et réductrice bien adaptée au milieu intestinal.

De récentes découvertes permettent d'ailleurs de comparer le fonctionnement de l'intestin à celui du cerveau. Ainsi, l'intestin fabrique au moins 20 substances identiques à celles produites par le cerveau. Le système digestif très vascularisé, compte 200 millions de neurones et produit 80 % des cellules immunitaires. Il utilise les mêmes neurones sensoriels et moteurs, les mêmes circuits de traitements de l'information ainsi que les mêmes substances dont l'acétylcholine, la norépinéphrine et la dopamine. La sérotonine, principale hormone de ce système agit avec le nerf vague et le plexus mésentérique pour assurer la cohésion entre l'intestin et le cerveau.

Les actions favorisant la santé de l'intestin

Avec son extraordinaire capacité immunitaire indispensable à la qualité de la vie, l'intestin mérite que l'on prenne soin de lui. Dans ce but, il faut préserver la flore intestinale, ces minuscules bactéries, qui ont de nombreuses fonctions, pour digérer, réguler le transit intestinal, normaliser l'équilibre l'acido-basique mais aussi absorber, faire des synthèses et empêcher certains hôtes toxiques d'occuper le terrain. Cette prévention repose sur 4 actions : l'alimentation hypo-toxique, l'hydratation, le nettoyage du colon et le repos digestif périodique.

– **L'alimentation hypo-toxique.** Choisissez une nourriture saine, simple et vivante (si possible biologique), avec des fruits et des légumes frais, car elle apporte beaucoup de vitamines et pas de toxines. Pensez à bien mastiquer, à réduire les produits acidifiants, carnés, laitiers et sucrés (desserts). Les fibres végétales qui entretiennent la flore bactérienne intestinale, sont dites prébiotiques. On en trouve dans les salades (laitue, scarole), l'oignon, l'ail, le poireau, l'asperge, la poire, les algues et même le pollen.



– **L'hydratation suffisante.** Une eau de qualité (peu minéralisée) selon les normes de la bioélectronique, est indispensable pour la bonne digestion. Elle complète l'eau vitale contenue dans les fruits et les légumes frais.

– **Le nettoyage du colon.** Il existe plusieurs pratiques, plus ou moins complètes, mais la douche rectale est à la fois simple à réaliser, efficace et sans contre-indication. Dans ce but, faites pendant 5 minutes, dans ½ litres d'eau pure, une décoction de romarin ou de thym. Laissez refroidir, puis quand le liquide est à 37°C, prenez le liquide avec une poire à lavement de contenance moyenne et introduisez, en 2 ou 3 fois, le liquide chaud, dans le rectum. Massez ensuite votre ventre et rejetez au bout de 10 minutes.

– **Le repos digestif périodique.** Prévoyez aussi un ou deux jours par mois, si possible à la pleine lune, un repos digestif. Vous pouvez choisir un jeûne hydrique (uniquement de l'eau tiède citronnée) ou une monodiète de fruits (poire ou pêche), ou une simple soupe faite avec 5 légumes favorables à l'intestin (aubergine, carotte, courgette, navet, radis noir).

Après la douche rectale et le repos digestif, pensez à réensemencer votre appareil digestif avec des probiotiques⁽⁸⁾.

Restons en accord avec la nature

Le cerveau est le siège des pensées, des sentiments et des émotions. On peut préserver sa santé grâce à des conseils et à une alimentation de type crétois et « bioélectronique ». Ces précautions sont capables de participer au maintien de la vitalité et elles préservent la santé du cerveau et de l'intestin, car rien ne peut remplacer l'alimentation saine pourvue des éléments bienfaisants, offerts par la nature. ■

Rien ne peut remplacer l'alimentation saine pourvue des éléments bienfaisants offerts par la nature.

6 - *Sauvez votre corps*, Dr Catherine Kousmine, Robert Laffont Édition.

7 - Article *Quand cerveau et intestin sont connectés* du Dr Martine Gardénal, médecin du sport et médecin homéopathe.

8 - Probiotiques *Ferzim* en Biocoop.



La maladie d'Alzheimer décryptée

■ Par le Dr Jean-Pierre Willem

Après la cinquantaine, de nombreuses personnes ont une mémoire qui ne les satisfait plus : les noms propres s'échappent, on égare ses lunettes, on oublie le coup de téléphone promis. Pour la majorité d'entre elles ces manifestations sont banales et sans gravité, mais pour un petit nombre, ces anomalies s'accompagnent d'altérations plus inquiétantes : la notion de temps s'estompe, l'espace devient étranger, la personne ne reconnaît plus son environnement familier, les gestes de la vie quotidienne deviennent peu à peu difficiles.

Après un itinéraire parfois assez long, le verdict tombe : c'est la maladie d'Alzheimer. L'annonce du diagnostic représente une tragédie pour le patient et sa famille, qui savent qu'il n'existe ni traitement curatif ni prévention efficace de cette maladie. Après le sida et le cancer, Alzheimer et son nombre impressionnant de patients atteints, inquiète la population. Quand va-t-on enfin découvrir le mécanisme et le traitement ? Pour certains experts l'une des causes proviendrait de l'alimentation, mais laquelle ? Il est temps de répondre à ces questions.

Alzheimer : un nom qui fait toujours peur

Cette maladie neuro-dégénérative crée l'angoisse, car elle « gomme » les souvenirs, neutralise les facultés de penser et fait perdre la possibilité de mener une vie harmonieuse. De plus, cette maladie atteint le cerveau, un des organes « nobles » et que c'est la seule maladie actuelle contre laquelle il n'existe aucune solution efficace, même pas les médicaments anti-cholinestérasiques et les inhibiteurs glutaminergiques. Par ailleurs, cette maladie est non seulement mortelle mais elle enlève toute dignité et elle accable les familles. Enfin, si elle concerne surtout les sujets âgés, des jeunes peuvent être également atteints par cette maladie.

Je ne sens plus rien !

Dans la symptomatologie, une particularité devrait orienter les chercheurs : 95 % des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer présentent

une perte de l'odorat. Ne plus sentir l'odeur de la nature, de ses proches, d'un parfum, ne plus pouvoir apprécier les saveurs d'un plat. Cette déficience olfactive (dysosmie) souvent associée à un trouble du goût (dysgueusie), affecte bien sûr la qualité de la vie. Cependant, il est parfois difficile d'évaluer ces déficits sensoriels car la plupart des tests utilisés nécessitent aussi des capacités de réflexion et d'attention qui tendent à s'émousser avec l'âge, même en l'absence de démence.

Dans la diminution des capacités cognitives on relève en particulier une baisse de la mémorisation des stimuli odorants. Cette perte de performance du système olfactif déclenche une litanie d'effets que l'on retrouve dans la maladie d'Alzheimer. De nombreuses études ont prouvé que les patients ayant des risques génétiques de maladie d'Alzheimer présentaient des altérations olfactives plus importantes que les sujets sains. Cette atteinte particulière du système olfactif dans la maladie d'Alzheimer ainsi que son lien avec les structures limbiques, ajouté au fort pouvoir émotionnel de la mémoire olfactive, constituent des arguments orientant vers l'impact des troubles olfactifs dans cette maladie.

Recours à la phylogénèse

Quand on étudie la phylogénèse, à savoir l'histoire de l'évolution de l'espèce humaine, on apprend que nos ancêtres ont connu deux grandes époques : celle du cru où dominait le système olfactif puis, après la découverte du feu, celle de la cuisson où dominait le système gustatif. Tout au long de l'évolution, chaque espèce vivante,

Cette maladie est non seulement mortelle mais elle enlève toute dignité et elle accable les familles.

en particulier l'*homo erectus* a élaboré des mécanismes de défense face à un voisinage agressif. Ces mécanismes sont spécifiques aux espèces partageant le même biotope : on s'adapte à son environnement ou à ses voisins hostiles pour survivre. C'est ainsi que notre ancêtre recourait à son système olfactif (odorat et muqueuse olfactive) qui était sa « boussole » et son instinct de survie de conservation et d'adaptation.

Première époque : celle du cru

À l'origine, l'alimentation des « primitifs » était de type « animal » donc crue. Elle était destinée à assurer l'essentiel, à savoir le combat pour la survie, la reproduction et l'adaptation. Elle relevait du système olfactif. Ce n'est sans doute pas un hasard si au cours de l'évolution, les régions du cortex cérébral ayant conservé une association avec le système olfactif sont les régions phylogénétiquement anciennes comme l'hippocampe et l'amygdale du cerveau limbique. On sait aussi qu'elles jouent un rôle fondamental dans l'acquisition de la mémoire, dans les apprentissages et les aspects émotionnels du comportement. Or, ces régions du cerveau sont précisément celles qui sont touchées au cours de la maladie d'Alzheimer.

Deuxième époque : celle du feu et de la cuisson

Mais l'adaptation atteint peu à peu ses limites du fait de l'intrusion dans l'organisme de substances reconnues par nos cellules comme étant étrangères et agressives, désignées sous le terme **d'antigène**. C'est ce qui s'est produit notamment avec l'avènement de la cuisson, il y aurait 200 000 ans mais plus certainement 20 000 ans pour certains paléanthropologues.

Il se trouve, en effet, qu'au fil des millénaires et sous l'assaut répété des molécules étrangères apportées par la cuisson à haute température, le système olfactif qui était leur tout premier sens d'alerte en présence du danger, a subi d'importantes mutations génétiques jusqu'à dénaturer lentement mais sûrement leur instinct primitif de survie, de reproduction et d'adaptation. Il est probable qu'au fil des millénaires l'inhibition enzymatique induite par l'avènement de l'alimentation cuite (appréciée non plus par l'odorat mais par le goût) ait provoqué une dégénérescence et une involution progressives du système olfactif et donc *in fine* une inhibition des fonctions physiologiques de l'odorat, de l'hippocampe et du système limbique. Au fil de l'évolution, l'homme a perdu son « flair » qui était son GPS lui permettant



d'évoluer dans un besoin vital de sécurité sanitaire. Aujourd'hui, si l'homme n'utilise plus son odorat pour écarter les aliments toxiques et les molécules étrangères, c'est parce qu'il a modifié le cours des choses en découvrant la cuisson et la transformation des aliments. Ces moyens ont développé le sens du goût, mais ont progressivement relégué celui de l'odorat à l'état de vestige. La cuisson, en permettant l'apparition de nouvelles saveurs, a gommé l'odorat et la capacité de neutraliser l'arsenal toxique de l'aliment. Les aliments cuits se trouvent alors confrontés à la barrière immunitaire intestinale où veillent les cellules destinées à détecter la moindre molécule étrangère.

Dès lors, on comprend que la maladie d'Alzheimer est la conséquence d'un abandon de l'alimentation crue, car les systèmes olfactif et limbique sont devenus inopérants. Pour relancer la fonction olfactive, il faudra inverser la tendance, en éliminant les molécules étrangères et surtout en redécouvrant la valeur d'une alimentation vivante pour préserver le cerveau.

Les deux approches pour restaurer le système olfactif

1. Retour à une alimentation vivante

Manger cru est une réponse aux dérives alimentaires actuelles, un mode de nutrition sain qui réconcilie le plaisir et la santé. Tous les animaux qui vivent sur cette planète se nourrissent exclusivement d'aliments crus. L'homme est le seul animal à cuire ses aliments. Il est aussi le seul à être atteint de maladies dégénératives, comme le sont les animaux domestiques qui partagent son *modus vivendi*.

Gandhi disait : « pour se débarrasser d'une maladie, il est nécessaire de supprimer l'usage du feu pour la préparation des repas ». Dans ses principes, l'alimentation vivante poursuit l'objectif d'offrir à notre corps des aliments à forte densité nutritionnelle, au plus près de leur état naturel et facilement assimilables par notre organisme. Ainsi, ces derniers doivent être végétaux, majo-

La cuisson, en permettant l'apparition de nouvelles saveurs, a gommé l'odorat et la capacité de neutraliser l'arsenal toxique de l'aliment.



**L'alimentation
vivante
constitue le
carburant optimal
pour nourrir
judicieusement
notre corps
et notre cerveau.**

ritairement crus et de qualité biologique. Plus l'aliment est proche de l'énergie solaire, plus sa valeur nutritionnelle est élevée. Les aliments vivants, essentiellement ceux qui sont riches en chlorophylle, donc en enzymes et en oxygène, représentent la source la plus pure, la plus originale et la plus concentrée d'éléments nutritifs. Ce sont les légumes à feuilles vertes, les micro-algues d'eau douce (spiruline, chlorelle...) ainsi que les jus verts, particulièrement les jus d'herbe de blé, dont la teneur en chlorophylle est inégalée. L'alimentation vivante constitue ainsi le carburant optimal pour nourrir judicieusement notre corps et notre cerveau. Les intermédiaires animaux entre le végétal et l'homme sont des sources alimentaires « de seconde main ».

Évidemment il n'est pas possible de consommer 100% cru. Certains aliments crus sont indigestes et seront rendus digestes ou goûteux par la cuisson (pomme de terre, haricots, céréales...). Ainsi nous conseillons 70% de cru et 30% de cuit. L'aliment cru est un aliment « vivant » adapté à notre organisme. Manger cru ne se résume pas à se nourrir exclusivement de salades et de carottes râpées. Un organisme conçu pour digérer de la nourriture cuite a forcément pris des habitudes. Les modifier du jour au lendemain sera certainement perturbant et frustrant, d'où la nécessité d'agir progressivement et de se mettre à l'écoute de son corps.

Les légumes et les fruits crus s'avèrent irritants pour un organisme qui n'est plus habitué à les métaboliser. Même si d'aucuns prétendent « manger déjà beaucoup cru », les salades et les crudités sont parfois dévitalisées, exposées à l'air libre donc oxydées, pas forcément bio et donc pleines de pesticides. Si vous estimez que manger cru ne vous convient pas dès lors que cela provoque des irritations intestinales, c'est que la paroi de votre intestin est devenue perméable, comme pour la plupart d'entre nous. Dans ce cas, mangez de petites quantités de crudités, en les « sentant » et en les mâchant longuement. Vous pourrez ainsi restaurer votre précieuse pa-

roi intestinale qui assure la digestion, l'assimilation des nutriments et leur passage dans le sang. Complétez en prenant chaque jour pendant un mois des **probiotiques**.

Dès lors que l'on restaure le système olfactif, on protège certaines structures cérébrales limbiques, à savoir l'hippocampe, le siège de la mémoire et l'amygdale le siège de l'émotion. On s'éloigne ainsi de la maladie d'Alzheimer.

2. Stimuler l'odorat avec des huiles essentielles

La maladie d'Alzheimer est un champ de recherche important pour l'aromathérapie olfactive. Déjà de nombreuses études montrent l'intérêt des huiles essentielles pour cette pathologie. Ainsi, au Japon, des chercheurs ont observé que la diffusion d'huiles essentielles de romarin et d'essence de citron le matin ainsi qu'une synergie de lavande et de néroli le soir restaurait le système olfactif au bout de 28 jours. Les patients retrouvaient la capacité de formuler des idées abstraites et récupéraient le sens de l'orientation. En France, une étude à grande échelle a démarré dans trois hôpitaux de l'Assistance publique, visant à mesurer l'impact des diffusions aromatiques sur les troubles du comportement et du sommeil de ces patients. Une autre étude à Nice, menée au sein du Centre de la Mémoire du CHU cherche à évaluer l'influence des huiles essentielles sur le comportement, la réflexion et la motricité des malades d'Alzheimer.

Cette prise en considération du système olfactif privilégiant une alimentation vivante, couplée aux huiles essentielles à impact olfactif, constitue une avancée décisive dans la compréhension des mécanismes physiopathologiques qui conduisent à la maladie d'Alzheimer. L'épée de Damoclès qui planait sur des millions de cerveaux humains pourrait s'écartier, car nous disposons d'une large gamme d'huiles essentielles permettant de colmater l'ensemble des signes cliniques de la maladie d'Alzheimer et des pathologies nerveuses (stress, insomnie, agitation, dépression, chute de l'humeur...) et rhumatismales.

Régénérer les neurones avec les huiles essentielles (HE)

Logé tout au fond du cerveau, l'hippocampe joue un rôle central dans le fonctionnement de la mémoire. Avec le temps, ses performances déclinent (oublis, confusions, maladresses). Pour le stimuler, quelques mélanges d'huiles essentielles peuvent se révéler très efficaces.

- **L'huile essentielle de romarin officinal** à 1-8 cinéol ⁽¹⁾, en diffusion atmosphérique, permet d'améliorer la qualité de vie des personnes souff-

frant de troubles de la mémoire, en les aidant à se souvenir des tâches quotidiennes à réaliser. Dans une étude de 2013, la *British Psychological Society* a ainsi montré que les individus ayant respiré la fragrance de « romarin » s'étaient montrés plus performants que ceux non soumis à cette huile essentielle.

- **L'huile essentielle de sauge d'Espagne** (ou à feuilles de lavande), montre une activité positive sur les performances cognitives, en stimulant l'attention. L'usage traditionnel de la plante, dans le traitement des troubles de la mémoire et des démences, pourrait s'expliquer par la teneur en 1-8 cinéol et en alpha-pinène ⁽²⁾. Ces antioxydants réduisent le stress oxydatif sur les cellules chargées de la protection des neurones. La présence de camphre, à l'action tonique, est aussi un élément favorisant la concentration et la régulation de l'humeur.

- **Les huiles essentielles de menthe poivrée**, de gingembre et de cyprès toujours vert ainsi que l'essence de citron ont aussi ces vertus stimulantes du bulbe olfactif. Toniques, elles réveillent le cerveau et stimulent l'activité intellectuelle. Ces propriétés sont aussi attribuées aux molécules de 1-8 cinéol contenues dans les HE d'eucalyptus globuleux et de romarin officinal.

- **La lavande fine et le lavandin** améliorent la mémorisation, grâce à leur dose élevée en linalol ⁽³⁾. Les informations sont d'abord stockées dans l'hippocampe, puis transférées vers le cortex pour un stockage à long terme. Les stimuli olfactifs consolident des apprentissages.

- **La marjolaine des jardins** a des propriétés calmantes et aussi toniques. Le patient nerveux ayant perdu le sommeil, amaigri, frileux et agité bénéficiera du terpinéol-4 en rechargeant son axe psycho-neuro-endocrino-immunitaire. Elle procure un calme profond et réel, différent de celui procuré par les molécules anxiolytiques et les somnifères !

- **Le néroli** (fleurs de l'oranger bigaradier) est une HE incontournable, car elle est antidépressive et rééquilibrante psycho-émotionnelle.

Les secrets d'une découverte

Cette découverte du mécanisme et du traitement de la maladie d'Alzheimer pourrait paraître incroyable. Comment des milliers de neurologues et d'experts qui se sont attelés à cette pathologie neuro dégénérative sont restés bredouilles avec des explications « standards » et une thérapie inopérante ? Cela suppose une formation insuffisante en neurosciences, car ils ne peuvent pas comprendre, par exemple, les mécanismes enzymatiques qui aboutissent au dépôt du peptide amyloïde, sans les connais-

sances apportées par les sciences humaines et sociales (anthropologie et ethnomédecine). Ma découverte est l'aboutissement de nombreuses années de pratique médicale, d'abord classique, puis très vite couplée à une pratique alternative. Cette association de plusieurs disciplines médicales permet de prendre en charge plus efficacement les pathologies chroniques. La médecine « allopathique », en attaquant les divers symptômes avec des médicaments, induit des effets indésirables, qui provoquent des rechutes à court ou à moyen terme. Ce constat d'échec ne correspond pas à l'idée que je me fais de la médecine qui représente l'art de guérir. Dès lors, il m'a fallu changer le fusil d'épaule face à l'évidence, qu'aucune guérison n'est possible sans une approche globale du malade. C'est l'homéopathie qui m'a permis de franchir un palier supplémentaire dans la compréhension et l'approche des maladies : une médecine globale, holistique et même environnementale.

Il me restait à étudier l'homme dans la société, pour cela je poursuis à l'université Paris Nord une formation en **anthropologie**. Ce fut une révélation, surtout quand j'ai prolongé cette formation en paléanthropologie. En parcourant la phylogénèse (évolution de chaque espèce dans le temps et l'espace), j'ai pris conscience que les ancêtres qui s'adonnaient à une alimentation crue ne pouvaient pas développer de pathologies neuro-dégénératives. Leur système olfactif, véritable boussole dans leur monde hostile, était relié au cerveau limbique qui comprend l'hippocampe et l'amygdale. Le nouveau paradigme que je propose a déjà fait ses preuves dans ses deux approches : l'alimentation crue et l'aromathérapie.

Une nouvelle médecine

Le fonctionnement du vivant étant global et holistique, c'est cette approche que j'ai suivie dans mes livres. Car, la bonne santé de l'organisme dépend des capacités du système immunitaire intestinal et de l'intégrité du système digestif, lui-même influencé par la nature des molécules et des substances qui le traversent.

« *Le remède n'est pas tout et la nature est le meilleur remède : vis medicatrix naturae* », disait Hahnemann en écho aux préceptes enseignés 23 siècles avant lui (500 avant J.C.) par le philosophe médecin Hippocrate, qui disait : « *Que ton aliment soit ton seul médicament* ». La médecine doit désormais écrire de nouvelles pages sur l'authenticité de la **santé globale**. Mais comment peut-il en être autrement puisque tous les organes sont interconnectés par l'intermédiaire du système nerveux central et périphérique ! ■



Destiné aux patients déjà aux prises avec la maladie d'Alzheimer, aux patients pré-Alzheimer et aux personnes ayant un risque élevé de développer la maladie, ce livre donne les clés pour inverser le déclin cognitif. Il constitue, pour les patients, les proches et les soignants, un événement d'une portée médicale et scientifique considérable.

L'ouvrage est sorti en livre numérique sur Amazon (e-Book Kindle).

Titre : Alzheimer, la maladie décryptée.

Dr Jean-Pierre Willem.

Prix : 9,99 euros.

(voir page 28 une présentation du livre).

1- Cinéol est un composé naturel organique incolore, qui porte également d'autres noms équivalents : eucalyptol, 1,8-cinéol...

2- L'alpha-pinène est un monoterpène bicyclique, connu pour ses propriétés antiseptiques (utile en cas d'hypersécrétion bronchique).

3- Le linalol, alcool naturel trouvé dans de nombreux végétaux, dont la lavande, a des propriétés calmantes et antalgiques.



Danger des toxiques pour le cerveau

■ Par Emilie Barrère

Une « omerta » règne encore en France sur les dangers de nombreux produits toxiques et peu de chercheurs osent s'opposer à des décisions « officielles » pourtant reconnues dangereuses pour la santé. Bien sûr, il existe des associations et quelques politiques pour réclamer une meilleure protection de la population, mais il reste encore beaucoup à faire pour informer ou interdire tous ces poisons pourtant connus⁽¹⁾.

Principaux toxiques du cerveau

La **neurotoxicité** est l'action sur le système nerveux, d'un poison plus ou moins violent, issu de la chimie (produit industriel ou médicament) ou d'une habitude nocive (alcool, tabac, sucre).

L'**élément chimique** peut être isolé (mercure, plomb, aluminium, cobalt), mais aussi se retrouver sous forme de **molécules** couramment produites et utilisées par l'industrie chimique, et l'agriculture. C'est le cas par exemple du méthylmercure, du polychlorobiphényles (PCB), des solvants (toluène) et des perturbateurs endocriniens comme les pesticides, les nitrates, des plastifiants (phtalates, bisphénol) et les imperméabilisants... De même, les **particules fines** mesurant moins de 2,5 micromètres (µm), ou moins de 10 µm de diamètre, contenues dans l'air des villes (chauffage, diesel...) sont suspectées d'être toxiques pour le cerveau, en plus des effets cancérogènes sur les voies respiratoires et de leurs implications dans les accidents cardiovasculaires. La liste de ces poisons est longue et il faut donc rester très **vigilant**⁽²⁾.

Certains médicaments peuvent également avoir un rôle nocif, ce qui est très inquiétant, pour des produits prévus pour soigner. Ainsi, les anxiolytiques et les somnifères, sont reconnus, en liens avec **Alzheimer**, les anticholinergiques accélèrent le déclin du **cerveau**, les antalgiques opioïdes (morphine), sont responsables de troubles anxieux et les antiépileptiques causent des pertes de mémoire. Quant aux anti-cholestérols, jugés efficaces dans le traitement de l'hypercholestérolémie, ils présentent de nombreux **effets secondaires**. Par exemple, les statines qu'ils contiennent, engendrent des douleurs et une dégénérescence musculaire. Mais ils pour-

raient aussi créer des troubles de la réflexion et de la mémoire, car les membranes du cerveau ont besoin de cholestérol pour fonctionner. Une diminution trop importante pourrait donc mettre le cerveau en danger, en augmentant les risques de dépression et de perte de mémoire ! Il est vraiment indispensable de bien lire la notice avant d'avaler un médicament.

L'**hydroxyde d'aluminium** est utilisé dans les vaccins depuis 1926, pour stimuler la réponse immunitaire. Or, depuis 30 ans, plusieurs études venant des pays anglo-saxons ont affirmé la dangerosité de cette molécule, soupçonnée être impliquée dans le développement des maladies auto-immunes et dans l'apparition de troubles neurologiques irréversibles comme la maladie d'Alzheimer et la sclérose en plaque⁽³⁾. Pourquoi les médecins français, continuent de prescrire sans exiger des études scientifiques irréfutables sur l'innocuité de cet adjuvant ?

L'**alcool** est également dangereux pour le cerveau, car il agit comme un narcotique, en ralentissant la communication entre les neurones, mais surtout il détruit des cellules du cerveau. La destruction atteint trois régions, l'hippocampe (mémoire), le système limbique (humeur) et le cervelet (équilibre). Une consommation régulière et excessive d'alcool est donc responsable d'une altération de la mémoire, des troubles de l'humeur et de la perte de l'équilibre, Ces 3 symptômes ressentis par l'alcoolique, témoignent de la diminution du **tissu cérébral**, qui s'observe à partir d'une consommation journalière de 6 verres d'une boisson alcoolisée. Le volume du cerveau peut ainsi diminuer en 10 ans, de 15 % chez les gros buveurs. Le sevrage complet de l'alcool améliore la situation en quelques années. C'est ce qu'a vécu **Patrice**, devenu alcoolique suite à des problèmes conjugaux et

La liste de ces poisons est longue et il faut donc rester très vigilant.



1- Voir pour compléments mon article : *Toxicité des métaux lourds*, Sources Vitales n°79, juin 2011, p. 20-21.

2- Voir plusieurs articles dans le Sources Vitales n° 79, juin 2011, *Les perturbateurs de la santé*.

3- Le professeur Hugh Fudenberg (1928-2014), immuno-généticien de renommée mondiale a affirmé qu'un individu ayant reçu 5 vaccins contre la grippe présentait 10 fois plus de risques d'avoir la maladie d'Alzheimer qu'un non vacciné.



qui a réussi à se libérer, grâce à sa volonté, aux encouragements de ses parents et à l'aide des spécialistes alcoologues⁽⁴⁾.

Les méfaits du tabac ne concernent pas seulement la présence de la nicotine qui accentue la dépendance, ni même les risques de cancer du poumon, d'insuffisance respiratoire ou d'infarctus du myocarde. On sait désormais que le tabagisme chronique accélère le déclin cognitif en favorisant l'accident ischémique transitoire (AIT) dû à la présence d'un caillot qui obstrue, la circulation sanguine cérébrale et disparaît en général en moins d'une heure sans faire aucune lésion. Mais cet AIT signale une défaillance vasculaire qui peut précéder un accident vasculaire cérébral (AVC), puisque le sang visqueux, coagule (caillot), circule mal et peut faire éclater un micro-vaisseau qui transporte le sang. Ces atteintes vasculaires témoignent d'un cerveau mal irrigué qui augmente le risque de la maladie d'Alzheimer. Mais cette dégénérescence cérébrale peut être évitée en arrêtant de fumer le plus tôt possible.

Enfin, les « glyco-protéines » sont des neurotoxiques, produites dans le cerveau par l'association des **protéines** (dont l'hémoglobine) **avec le sucre**, en trop forte concentration dans le sang. Ce phénomène appelé « glycation » est un des facteurs de vieillissement accéléré des tissus et responsable au niveau micro-vasculaire de plusieurs maladies, telles que l'artériosclérose, l'insuffisance rénale, la rétinopathie, la cataracte et la **maladie d'Alzheimer**. Oui, l'excès de sucre est un danger, dont on ne mesure pas encore assez la dangerosité⁽⁶⁾.

Modes d'action des neurotoxiques

Les substances neurotoxiques ont probablement plusieurs modes d'actions. Certaines saturent la substance gliale, d'autres perturbent **l'hormone thyroïdienne**, active notamment sur **l'hippocampe**, la région chargée de la conservation des souvenirs et première structure cérébrale atteinte en cas de maladie d'Alzheimer. Elles peuvent également détruire des cellules (alcool) ou bloquer l'influx nerveux (sucre), en provoquant en quelques secondes (ou quelques minutes), des troubles de la vue, une paralysie, des problèmes cardiaques (bradycardie, tachycardie) et des pertes de mémoire. C'est ce qui est arrivé à **Rémi** à l'âge de 45 ans : après un repas complet (avec dessert et vin) avec des amis, il a voulu, en sortant du restaurant, prendre de l'argent dans le distributeur d'une banque, mais a été incapable de se souvenir du code de sa carte. Plusieurs situations comparables de pertes de

mémoire l'ont amené à comprendre que le responsable de ces absences était le **dessert**. Il s'est souvenu alors que sa maman qui se nourrissait surtout de glucides (pâtes, pain et gâteaux) était morte de la maladie d'Alzheimer. Depuis cette prise de conscience, lui et son frère ont supprimé les desserts et tous les produits sucrés. Actuellement, ils ont plus de 85 ans et sont en très bonne santé (physique et mentale), en ayant vécu **sans sucre depuis plus de 40 ans !** Ces 2 frères démontrent que contrairement à la tendance actuelle, on peut vivre et être plein d'énergie sans **aucun dessert**.

Actions naturelles pour se protéger

Les substances toxiques pénètrent dans notre corps à travers l'air respiré, l'eau bue, la nourriture absorbée et les cosmétiques répandus sur la peau. On peut se protéger en pratiquant les activités musculaires et la respiration profonde, dans des lieux sains (parc, bord de rivière...) et en buvant de l'eau filtrée par osmose puis vitalisée. Pour la nourriture, consommez seulement des **aliments bio** et préparez le plus possible votre alimentation vous-même. Préférez les **ustensiles** de cuisine (poêle, casserole) en acier inoxydable et rejetez les poêles en téflon (non-adhésives) ou en aluminium. Évitez de consommer des aliments ou des boissons en contact avec des emballages en plastique ou des récipients en aluminium. Conservez toujours vos aliments **dans du verre**. Pour les soins de la peau, veillez à choisir des produits bio, respectueux du potentiel acido-basique (pH) de votre peau.

Pour une santé naturelle

Face à la dramatique augmentation des maladies, les hôpitaux et les tribunaux risquent de se remplir pour aider les malheureuses victimes de ces poisons. Mais ce désastre sanitaire peut être évité en exigeant que la médecine et l'industrie soient dénuées d'intérêts financiers. C'est en valorisant les médecines naturelles, la prévention active et le respect de la nature, que nous développerons les conditions pour une humanité vraiment saine, heureuse et savante. Je souhaite que nous y parvenions tous, en vous remerciant de votre attention. ■

On peut se protéger en pratiquant les activités musculaires et la respiration profonde dans des lieux sains et en buvant de l'eau filtrée par osmose puis vitalisée.

4- Voir le témoignage de Patrice dans le *Sources Vitales* n° 107

5- *La Bioélectronique Vincent* par Roger Castell, édition Dangles.

6- Voir le *Sources Vitales* n° 65 (*Le sucre, vrai ou faux ami ?*)



Évitons les détériorations nerveuses

■ Par Gilles Lérison ⁽¹⁾

L'homme est un produit de la Terre et du Ciel qui doit, pour rester sain et équilibré, préserver les bonnes proportions de *Yin-Yang* (Eau-Feu) comme l'on dit en thérapies orientales, ou d'*acide-base* selon la bioélectronique. On doit maintenir (de la conception à la mort) cet équilibre fondamental, nécessaire au bon fonctionnement des nerfs et du milieu dans lequel baignent et se nourrissent ces nerfs. Mais est-ce vraiment réalisable en ce moment ?

Les risques du déséquilibre

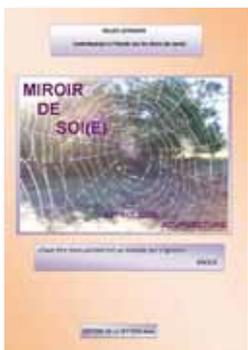
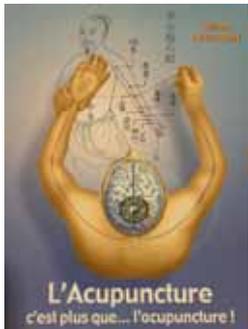
Les recherches menées à ce jour aboutissent toutes à la même conclusion : nous vivons dans un milieu de plus en plus pollué à tous les niveaux : que ce soit la terre, l'eau et l'air ou si vous préférez : les solides, les liquides et les gaz. Une question **urgente** se pose : allons-nous continuer à empoisonner la Terre, sur laquelle nous vivons et chercher ensuite des médicaments pour pallier nos erreurs ? Ou devons-nous changer résolument nos comportements avant que ceux-ci aient complètement réussi à détruire les gardiens de notre forteresse, nos **systèmes nerveux**, bien reliés entre eux et protégés par des fusibles, que notre brillante intelligence parvient à faire sauter. La Terre souffre et brûle et pendant ce temps-là nous regardons ailleurs. Notre cerveau a été dépossédé de son rôle de surveillant des équilibres. Il est devenu **malade** et a développé des pathologies neurologiques à la satisfaction des laboratoires pharmaceutiques, dont les actions en bourse « s'envolent », avec la complicité de scientifiques et de politiques « véreux ».

système nerveux retentit aussitôt sur l'individu en raison des handicaps créés, qui le privent de sa capacité à s'intégrer.

Vous pouvez trouver la description de ces pathologies sur internet puisque en moins de 20 ans, toute notre vie a été cataloguée dans ses moindres détails par ce « **monstre** », pour faire comprendre à chaque citoyen, que rien n'échappe à la **science**, qui affirme que même si elle n'arrive pas à tout résoudre, ce n'est qu'une question de temps car elle a la situation bien en main. Mais ce n'est pas sûr, comme le montre l'arrivée d'un nouveau virus qui affole les autorités de la Santé de tous les pays du monde. Ce **coronavirus** n'est pourtant que le successeur des différents virus qui ont touché l'humanité depuis toujours, en tuant des hommes, mais pas plus que les guerres, les accidents de la route et bien moins que ne le font chaque année les médicaments, souvent utilisés de façon inappropriée, excessive ou dangereuse. Le succès des médicaments est dû à la **publicité** faite sur leur action présumée à pouvoir nous débarrasser de nos **douleurs** et à nous rendre, sur le plan physique plus performant ou sur le plan intellectuel plus intelligent que nous ne le sommes.

L'homme cherche, depuis l'enfance, à se montrer dans tous les domaines à son avantage vis-à-vis de ses congénères, dans un esprit de compétition, dont il ne se rend pas compte. Cette particularité humaine est développée par le cerveau depuis l'enfance et c'est pourquoi, les pathologies neurologiques ont tendance à s'amplifier sans que l'on parvienne à les enrayer.

Ce que l'on occulte ou que l'on oublie, c'est que l'être humain, résultat d'une fusion entre un spermatozoïde et un ovule, se développe dans les eaux **matricielles** et que celles-ci (pendant et même avant la grossesse) doivent être protégées de toutes pollutions chimiques, physiques, et émotionnelles. L'homme n'a pas confiance en



1- Gilles Lérison est acupuncteur et spécialiste de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il est l'auteur de 2 livres diffusés par l'ABE (voir ci-dessus)

Principales maladies neurologiques

Les maladies neurologiques qui portent atteintes au bon fonctionnement du cerveau sont nombreuses. Parmi ces pathologies, on peut citer : l'accident vasculaire cérébral, l'épilepsie, la chorée de Huntington, la démence de Lewy, la dystonie, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Charcot et la maladie de Parkinson. On peut citer aussi, les maladies psychiatriques en augmentation, parmi lesquelles on trouve les troubles du comportement, les affections psychiques (anxiété, dépression, obsession) et les psychoses (autisme et schizophrénie). Cette liste est un simple extrait, car tout dysfonctionnement ou lésion du

ses immenses possibilités curatives naturelles. Depuis l'avènement des médicaments de synthèse (à peine 2 siècles) il est prêt à confier sa santé, à n'importe quel humain diplômé d'une école bardée d'une réputation « scientifique ». Pour répondre à la célèbre formule « *Une âme saine dans un corps sain* », encore faudrait-il que notre cerveau ne vienne pas perturber ce mariage indispensable à notre santé. Occupons-nous donc de rechercher « les causes » de ce mariage raté plutôt que de continuer à vouloir intervenir, par de nouveaux médicaments, sur les « conséquences » qui en découlent.

Comment remédier à l'empoisonnement de la terre et de l'homme ?

En premier lieu il faut admettre que l'homme est un gourmand gouverné par son appétit. Il ne mange plus pour se nourrir mais mange de façon excessive pour satisfaire sa glotonnerie, malgré qu'il y ait sur terre encore beaucoup de gens qui ne mangent pas à leur faim. Manger beaucoup entraîne l'impérieuse nécessité de produire beaucoup et pas cher. C'est cette double nécessité par rapport aux désirs profonds de l'homme qui entraîne des hypo ou des hyper fonctionnements au niveau de ses organes et par voie de conséquence au niveau des zones du cerveau qui en assurent le contrôle. Nous avons donc, chacun, une pathologie héritée de nos géniteurs, qui dérègle le fonctionnement de certains organes et par voie de conséquence de notre cerveau. Pourquoi ? Parce que nos géniteurs sont de plus en plus âgés et sont déjà passés sous l'addiction de produits que l'on reconnaît comme étant nuisibles à la santé : alcool, tabac, alimentation perverse, distractions malsaines, drogues, sexe et surtout médicaments de toutes sortes notamment antibiotiques, hormones, amphétamines... et les benzodiazépines.

Dangers des benzodiazépines

Les benzodiazépines commercialisées en 1960 sont, depuis, prescrites massivement par les généralistes. Grand classique des troubles de l'anxiété et du sommeil, plus de 150 millions de boîtes ont été vendues en 2015 et près de 5 millions de personnes de plus de 65 ans (1/3 de cette tranche d'âge) en prennent systématiquement. Mais, devant l'augmentation des cas de violences, les autorités sanitaires de nombreux pays ont fait effectuer des études statistiques sur ce médicament. Ces enquêtes, publiées sur

le site du *British Medical Journal*, ont établi un risque élevé de démence chez les personnes prenant régulièrement des benzodiazépines. **Bernard Bégaud**, professeur en pharmacologie à l'université de Bordeaux et le professeur **Jean-François Dartigues**, neurologue à Bordeaux confirment ce risque en estimant qu'en France 16 000 à 31 000 malades supplémentaires tous les ans, sont atteints d'Alzheimer. Un consommateur de benzodiazépines a un risque 50% plus élevé de présenter une démence de type Alzheimer, dans les quinze ans qui suivent, qu'une personne qui n'en consomme pas. Ce risque est accru lorsque s'y ajoute la consommation d'autres médicaments (hormones, anti-inflammatoires) et d'autres toxiques (drogues, alcool).

À noter que la prescription au long cours, pendant des années, de ce produit est en contradiction avec les recommandations des bonnes pratiques médicales. Ce type de médicament ne devrait jamais être prescrit plus de deux à quatre semaines, et j'ajouterai avec la plus grande vigilance chez les femmes enceintes... Mais, il s'agit d'un marché gigantesque pour un chiffre d'affaire de 190 millions d'euros, en France, remboursés à 65% par la Sécu, et l'on comprend que la critique soit malvenue. C'est d'ailleurs pour cela que le financement des études a fait l'objet de tant d'embûches et que ces recherches sont, encore ce jour, si mal connues. D'autres études sur différents médicaments ont eu lieu et peu ont été publiées. Elles ont toutes abouti à des conclusions de dangerosité pour la santé, parce que le produit était assimilable à une amphétamine : c'est le cas du *Médiator* dénoncé par **Irène Frachon**, ou encore des vaccins et de tous les médicaments contenant de l'aluminium, lesquels sont abondamment accusés de dangerosité pour le cerveau, en augmentant les risques d'Alzheimer, par des scientifiques et des universités réputés de nombreux pays. La dangerosité est jugée très forte surtout chez les enfants en bas âge. Après les campagnes de vaccination précoce, on peut légitimement s'inquiéter pour leur avenir et pour celui de l'espèce humaine.

Préservons toujours notre cerveau

Les pollutions chimiques, industrielles et médicamenteuses, contribuent à modifier l'état de notre terrain et à fragiliser nos capacités immunitaires et cérébrales. Prenons garde de ne pas devenir des Alzheimer de plus en plus tôt, et d'être des vieillards séniles dès 45 ans ! Pensons tous les jours à préserver les équilibres du corps, de l'âme et de l'esprit, en respectant la Vie et la Nature, pour développer notre vitalité naturellement. ■



Des études sur différents médicaments ont eu lieu et peu ont été publiées. Elles ont toutes abouti à des conclusions de dangerosité pour la santé.



À propos de la maladie d'Alzheimer

■ Témoignage d'Antoine Jourdan

Le soleil, pourtant indispensable à la vie, pourrait être un des responsables de la maladie d'Alzheimer. J'ai acquis peu à peu, cette conviction à la suite de mes observations sur 29 cas.

Origine de ma recherche

Mon plus gros défaut, c'est d'être curieux. Cette curiosité sur les choses de la vie a commencé à 10 ans. Ensuite, j'ai été paysan, petit éleveur de bovins avec un quota laitier et entrepreneur de travaux agricoles afin de pouvoir m'offrir du matériel performant.

À 20 ans, j'ai fait une partie de mon régiment au Maroc, où j'ai beaucoup appris... Dans mon petit groupe de « 40 militaires », nous avions un capitaine Français, un chef Marocain et nous étions chargés de vider toutes les casernes avant de les donner à l'armée royale. Ce chef Marocain était chargé de régler les problèmes, avec les autorités marocaines, si nous étions arrêtés sur la route. Le dimanche, le chef nous invitait deux par deux, à manger chez lui avec sa femme et ses deux filles, très jolies, qui avaient vécu en France. C'est lui qui faisait les repas. À 16 h, l'une de ses filles dit : « Papa, le thé à la menthe et les gâteaux au miel que j'ai faits avec ma sœur pour Antoine et Michel, nous les mangeons où, ici ou sous le palmier ? ». Le père répondit « sous le palmier ». L'épouse du chef et ses deux filles mirent alors un voile sur leur tête et je dis : « Pourquoi mettez-vous chacune un voile et toi ton Képi ? ». Il me dit : « Au Maroc, notre plus grand ennemi, c'est le soleil ». Puis il m'a expliqué que le port du voile n'était pas une question religieuse, mais qu'il l'est devenu par la suite. Ce repas m'a bien servi pour mes recherches sur la maladie d'Alzheimer. Après la guerre, en 1950, les hommes portaient tous un chapeau, une casquette ou un béret et les femmes une écharpe ou un foulard. Il y avait peu de cas de maladie d'Alzheimer. Je me suis mis dans cette recherche ainsi que dans celles d'autres maladies, quand je me suis aperçu que la médecine conventionnelle donnait des médicaments sans chercher les causes des maladies de notre corps. À 40 ans, j'ai souffert d'une **spondylarthrite** ankylosante. L'année suivante j'ai eu des crises de **psoriasis** et deux fois par an je faisais une **uvéite** (inflammation de l'intérieur de l'œil). Ma première crise de spondylarthrite a été soignée par

piqûres avec du Profenid⁽¹⁾. Cet anti-inflammatoire avait de nombreux effets indésirables que j'ignorais. Après, j'ai pris un cachet de Profenid le matin et très vite je suis passé à un le soir, puis à 3 cachets par jour (matin, midi et soir). Au CHU de Caen, on m'a doublé les doses et la dernière année j'avais le droit de prendre une grosse dose de cet anti-inflammatoire à effet retard, pour dormir. Je suis devenu **grabataire**, mon tube digestif était très détérioré, avec de petites hémorragies de l'intestin. Je ne pouvais plus conduire ma voiture. C'est ma femme qui me conduisait tous les trimestres à la visite du rhumatologue du CHU de Caen. J'étais très demandeur d'anti-inflammatoires, car j'avais toujours mal. Sur les conseils du fils d'un de mes clients, j'ai tout arrêté et j'ai changé de nourriture. Je suis passé à une nourriture végétale pendant deux mois, riche en calcium et en magnésium : banane et pomme de terre. Pendant 18 ans et avant, j'ai mangé comme ma femme et nos enfants ; personne n'était malade. Je n'aurais jamais pensé qu'une nourriture qui ne me convenait pas pouvait tant faire souffrir. Pour mieux comprendre, je me suis alors obligé à apprendre la biologie cellulaire, l'endocrinologie, le fonctionnement du tube digestif et le rôle de la nourriture, etc.

Étude de quelques cas

Je pense que la maladie d'Alzheimer peut être causée par une brûlure des rayons solaires au niveau de la tempe. J'avais déjà vu au Maroc dans l'Atlas, un copain qui travaillait à 50 cm d'un mur très blanc attraper une insolation en 18 minutes par le soleil et la réverbération des rayons sur le mur. À 13 h 30, au lieu de faire une sieste après le repas du midi, nous sommes sortis pour faire des photos. Il avait pourtant un béret basque sur la tête, mais la température était de 60° et soudain, mon ami est tombé, il était tout rouge et avait très mal à la tête. C'est notre capitaine qui l'a conduit à l'hôpital avec sa voiture personnelle pour aller plus vite sur la route. Par la suite, j'ai eu d'autres confirmations.

Je pense que la maladie d'Alzheimer peut être causée par une brûlure des rayons solaires au niveau de la tempe.

1- Profenid, anti-inflammatoire non stéroïdien et antalgique, qui a de nombreux effets secondaires indésirables : risque de thrombose artérielle, de dyspepsie, de douleurs (abdominale et gastrique), de vomissement, de diarrhée et de constipation.

Ainsi, pour les quatre cas de maladie d'Alzheimer que nous avons eu en 25 ans dans ma petite commune, je peux affirmer que l'origine de la maladie d'Alzheimer est, dans 3 cas, une insolation qui n'a pas été soignée par un apport de vitamines.

1^{er} cas : c'est un ami, chef de chantier en maçonnerie. Nous sommes le 16 août : pas un nuage, il fait très chaud. Il veut faire une surprise à sa femme, secrétaire de direction dans une usine, qui doit rentrer vers 19h. Le matin, il est allé acheter des stores et après le repas, à 13h, il a commencé à faire des trous dans les murs tout blancs. Il a travaillé en plein soleil mais 20 minutes plus tard, il a été obligé d'arrêter avec une envie de vomir. Il a cru avoir mangé trop vite et a pris deux cachets d'aspirine qui n'ont rien fait. Huit jours plus tard, il m'a raconté son histoire. Je lui ai dit : « *J'espère que tu es allé chez le médecin, car tu as fait une insolation* ». « *Non, ce n'est pas grave* » a-t-il dit en refusant d'aller consulter, mais 18 mois plus tard, il ne retrouvait plus sa voiture sur une place où il y avait huit voitures. C'était le début d'Alzheimer.

2^e cas : mon copain d'école venait de prendre sa retraite à 65 ans. Un jour, sa cousine lui téléphone : « *Est-ce que tu pourrais venir m'aider, les lapins mangent tous mes légumes* ». Nous étions à la 3^e semaine du mois de juillet et il n'y avait pas un nuage dans le ciel. Il a acheté des petits piquets et du grillage, mais la terre était très dure à cause de la sécheresse et il a eu du mal à enfoncer les piquets. Il avait oublié sa casquette et 40 minutes plus tard, il était pris d'un mal de tête. Il était tout rouge. Sa cousine voulait le conduire chez le médecin mais il a refusé, voulant repartir chez lui avec sa voiture. Or, en sortant de la maison, il n'a pas trouvé la porte de sa voiture et il a passé deux heures dans la cuisine avant de pouvoir repartir. C'est sa cousine qui l'a ramené chez lui. Son médecin était en vacances, mais 9 mois plus tard, il voyait de l'eau tomber alors qu'il faisait beau. Il a perdu la tête, lui aussi, victime d'Alzheimer.

3^e cas : nous sommes la 1^{re} semaine de septembre, il n'y a pas un seul nuage et ce monsieur décide de cueillir des poires sur les poiriers plantés le long des murs de sa maison. À 13h30, il est monté, sans casquette, sur un escabeau. Mais il y a beaucoup plus de poires qu'il le pensait. Il est à l'équerre du soleil, qui lui chauffe la tempe. Il avait une peau très blanche et 20 minutes plus tard, il est pris d'un gros mal de tête et son visage est tout rouge. Il veut descendre de l'escabeau, mais loupe la dernière marche et tombe

la tête sur le trottoir. Il a une fracture du crâne. À l'hôpital, il n'est pas soigné pour une insolation. Un an plus tard, j'ai appris qu'il avait la maladie d'Alzheimer.

Le besoin de vitamines

Tous ces cas m'ont beaucoup affecté, surtout les deux premiers car je connaissais bien ces personnes. J'ai lu dans les livres, l'importance des vitamines et des minéraux pour la santé du cerveau. Je suis donc allé chez mon médecin pour avoir une ordonnance et connaître mon dosage de niacine⁽²⁾. Quand je lui ai dit « *niacine* », il a regardé son ordinateur et m'a dit : « *Je n'en vois pas l'utilité et ce n'est pas remboursé* ». J'ai insisté, mais le résultat des analyses m'a surpris⁽³⁾. J'ai, en effet, un grand jardin que je n'ai jamais traité et je mange seulement mes légumes avec de la viande ou du poisson tous les jours. Pourquoi ce résultat ? J'ai demandé à un copain, qui n'avait pas de maladie auto-immune, de faire la même analyse et ses résultats étaient bons. La carence proviendrait-elle de mon tube digestif en mauvais état, à cause des médicaments ? Je souffre en effet de diarrhée et de constipation pendant deux jours et j'ai des selles normales pendant les 4 autres jours. J'ai remarqué que plus le tube digestif est en mauvais état, plus il y a des carences et plus la maladie évolue vite.

Quand on pense au cerveau, on pense tout de suite aux neurones. Or, les neurones ne représentent que 10% des cellules du cerveau. Le reste ce sont des cellules gliales⁽⁴⁾, qui devront se réparer s'il y a eu une insolation. Pourront-elles le faire ? Auront-elles les matériaux nécessaires ? Non, s'il y a une carence en niacine et peut-être aussi en vitamine D⁽⁵⁾. Au lieu de refaire une cellule originale, nous aurons une cellule modifiée avec des caractères très différents. Ce sera la première cellule amyloïde de dégénérescence.

Deux solutions simples pour éviter Alzheimer

Aux personnes qui me posent des questions sur la maladie d'Alzheimer, je donne les conseils de toujours se protéger la tête du soleil⁽⁶⁾ et de prendre des vitamines, notamment un cachet de « *Nicobion* »⁽⁷⁾ au début, puis un demi après, avec 1 à 3 gélules de levure de bière et à partir du mois d'octobre pendant tout l'hiver des vitamines A et D du laboratoire Arkopharma. Ceci arrête l'évolution de la maladie mais ne la guérit pas. Aujourd'hui, j'ai trouvé une solution que j'ai voulu partager et qu'il faudrait généraliser pour éviter de très nombreux cas d'Alzheimer. ■

Je peux affirmer que l'origine de la maladie d'Alzheimer est, dans les 3 cas que j'ai observés, une insolation qui n'a pas été soignée par un apport de vitamines.

2- La Niacine ou vitamine B3 ou PP (*Pellagra Preventiva*) est synthétisable à partir du tryptophane (contenu dans les protéines), sous réserve que la flore intestinale soit saine, sinon elle devient allergisante sous forme d'acide nicotinique.

3- Analyse du sang d'Antoine Jourdan né le 06/02/1938 :

Vitamine PP : 33 micromol/L (normes de 38 à 58)

Vitamine D : 58 micromol/L (normes 75 à 250)

Commentaire : sur la moyenne des 29 cas que j'ai vu et qui ont été reconnus avoir la maladie d'Alzheimer, j'ai constaté que plus les chiffres sont bas en vitamines, plus la maladie se développe vite.

4- Très nombreuses dans le cerveau, les cellules gliales remplissent une fonction de nutrition et de réparation des tissus. Elles assurent ainsi la structure et la protection du cerveau.

5- La vitamine D, associée ou non à la curcumine est évoquée pour son potentiel prometteur pour éviter la maladie d'Alzheimer. Le taux de vitamine D est plus bas chez les individus dépressifs, surtout après 70 ans.

Toutes les cellules du sang qui servent à nous défendre des agressions ont des récepteurs à la vitamine D, c'est le cas des cellules du système immunitaire. Tous ces éléments permettent de comprendre le rôle protecteur de la vitamine D, contre les maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques, la spondylarthrite ankylosante, le diabète, le psoriasis, la polyarthrite rhumatoïde, le lupus érythémateux, etc.

6- *Soleil, mensonge et propagande* du Dr Brigitte Houssin, éditions Thierry Souccar.

7- Nicobion, contient un nicotinamide (vitamine PP), qui peut (comme tous les médicaments) provoquer des effets indésirables, chez certains patients : affections de la peau (érythème facial), douleurs gastriques (nausées, vomissements, diarrhée), affections du système nerveux (céphalées, vertiges), affections du foie (hépatite).



Étude bioélectronique de la grenade aux mille vertus

■ Par Gabriel Buffet

La grenade est tout simplement le fruit du grenadier (*Punica granatum*) de la famille des Lythracées. C'est un fruit « exotique », qui mérite d'être consommé souvent, en raison de ses nombreuses qualités.

La belle histoire de la grenade

Originnaire d'Iran, la grenade est cultivée dans de nombreux pays d'Asie (Chine, Japon, Birmanie) et du Moyen-Orient (Irak, Israël, Iran, Pakistan, Arabie Saoudite) car elle aime le soleil et résiste très bien à la sécheresse. On trouve aussi ce fruit dans une zone qui s'étend de la Turquie à la Russie (Caucase), en Afrique du Nord (Égypte, Maroc, Algérie) ainsi qu'en Espagne. D'importants vergers existent aussi aux États-Unis (Californie) et au Mexique. En Inde, elle est cultivée comme condiment. En France, il existe des exploitations dans le département du Gard. En Amérique latine et dans les Caraïbes, son implantation est venue de l'Espagne lors de la colonisation.

Parmi les 1200 variétés connues, certaines sont cultivées pour la beauté de leurs fleurs. Ainsi, le grenadier nain, *Punica granatum* de son nom horticole, est un petit buisson atteignant un mètre de hauteur, utilisé comme arbuste ornemental. D'autres variétés produisent des fruits violets presque noirs extrêmement acides, devenant impropres à la consommation. Dans les fruits consommables, chaque variété est liée à un terroir du pays producteur. On distingue par exemple la Wonderful en Israël, la Mollar et la Tendrar en Espagne, la Hicaz en Turquie, etc.

Propriétés de la grenade

La grenade est considérée comme un des fruits du Paradis. On lui attribue des qualités, liées à la vitalité et elle symbolise l'énergie de la Vie, favorisant la fertilité et la puissance. Par sa composition de fruit à mille graines disposées dans des alvéoles, elle a été associée à la procréation dans la civilisation mésopotamienne antique.

Pour la consommation du fruit frais, il ne faut retenir que les arilles c'est-à-dire les graines rouges

intérieures. Mais dans le cas des jus (extraction), c'est l'ensemble du fruit que l'on utilise. Dans les arilles, on trouve des flavanols (ou catéchines) et dimères de flavanols (procyanidols). La peau du fruit riche en ellagitanins (glucose d'acides HHDP) et gallotanins (glucose d'acides galliques) lui donne son acidité relevée dans son pH faible riche en protons.

Une analyse détaillée du jus de grenade a permis d'identifier 18 composants volatils, avec notamment des monoterpènes, des aldéhydes, des alcools, des monoterpénoïdes et des hydrocarbures linéaires. L'activité anti-oxydante de ce fruit à l'état de jus est exceptionnelle, bien au-delà des meilleurs vins rouges ou des infusions de thé vert. Le **Professeur Joyeux** conseille même l'utilisation de l'élixir de jus de grenade comme une excellente boisson apéritive, avant le repas de midi. Toutefois, dans le commerce, les jus de grenade ont des qualités très variables et il faut donc rester très vigilant pour leur choix. Sur le plan de la santé, toutes les études montrent que la grenade est bénéfique. Ainsi, une seule grenade apporte près de 40% de nos besoins quotidiens en vitamine C et la richesse en polyphénols (antioxydants naturels) retarde le vieillissement des cellules, réduit le risque de maladies cardio-vasculaires (artérite, AVC...), en diminuant l'athérosclérose et l'hypertension. Elle pourrait également réduire les pathologies neurologiques (Alzheimer) et même les cancers (prostate et sein). Le jus fermenté sera plus efficace que le jus frais, car les polyphénols délivrés par la fermentation agissent sur les cellules malades. Ainsi, dans la leucémie, soit les cellules redeviennent saines (redifférenciation), soit elles sont poussées vers la mort (apoptose). De plus, les polyphénols empêchent la formation de nouveaux vaisseaux sanguins (néoangiogenèse) et diminuent ainsi la propagation de la tumeur.

L'activité anti-oxydante de ce fruit à l'état de jus est exceptionnelle.

Composition de la grenade

La valeur nutritionnelle de la grenade peut varier d'une région à l'autre en fonction de l'exposition et du terroir. Mais, de toute façon, quelle que soit la production, la grenade est toujours peu calorique, puisqu'un demi-fruit de 9,5 cm de diamètre pesant 77 g, apporte à peine 64 calories. La composition moyenne pour 100 g de fruit frais est la suivante (voir le tableau).

Composition pour 100 g de grenade	
Eau	80 g
Protéines	1,3 g
Lipides	0,7 g
Glucides	14 g
Fibres	4 g
Calories	76 kcal



Mesures bioélectroniques

Les mesures bioélectroniques ont confirmé la valeur pour la santé de ce fruit gorgé de soleil. J'ai effectué les mesures à partir de 4 variétés différentes : le jus frais, l'élixir de jus fermenté (Dr Jacobs), les gélules 100% fermentées *GranaProsan* du Dr Jacobs et une préparation en gélules le *Grenadium*⁽¹⁾ du laboratoire Phytomisan (partenaire de l'ABEV). Les mesures de la poudre des gélules ont été faites en utilisant la méthode par mélange avec de l'eau à raison de 1/10 sur la base d'eau distillée et hydrogénée. Le tableau précise les mesures de l'eau à l'état pur et présente les diverses mesures obtenues avec le Bioélectronimètre Vincent.

Le fruit frais réduit en jus, par son potentiel (pH)

acide confirme les propriétés de la peau du fruit. Cette valeur va se retrouver tout au long des 4 mesures. L'indication du rH₂ (26,3 d'oxydo-réduction) est logique puisque c'est un fruit exposé au soleil. La résistivité faible valide sa charge en composants de bonne qualité pour l'organisme. L'élixir de grenade du Dr Jacobs, présente un rH₂ de 23, offert par la fermentation, mais un peu faible. En revanche les gélules *GranaProsan* du Dr Jacobs, faites avec du jus de grenade 100% fermenté et lyophilisé (donc sans eau), laissent apparaître la formidable valeur antioxydante de ce fruit avec un rH₂ de 6, très réducteur, ainsi qu'une concentration élevée en minéraux. Les gélules *Grenadium* du laboratoire Phytomisan du Dr Nasim, sont une préparation de grenade fermentée et de vitamine C (revitalisant du sang, du cœur et de la prostate). L'apport de la vitamine C influe sur le pH le rendant encore plus acide (2,8) ainsi que le rH₂ de 1,5 qui est encore plus réducteur. L'addition de la vitamine C diminue la résistivité et augmente le potentiel fluidifiant, favorable à la circulation sanguine.

La résistivité faible valide sa charge en composants de bonne qualité pour l'organisme.

Le symbole de la vie

Les jus de grenade permettent d'entretenir la santé, mais les gélules réalisées avec du jus fermenté et lyophilisé, sont placées directement dans le cadran 1 du bioélectronigramme Vincent, des **donneurs de santé**. Leur charge en protons et en électrons très élevée leur donne une valeur exceptionnelle. Pour leur consommation, nous conseillons vivement de les inclure, en ouvrant chaque gélule dans les salades de crudités, dans les salades de fruits (juteux, oléagineux et séchés...) des petits déjeuners « vivants », conseillés par la Bioélectronique et dans celles débutant chacun des repas, surtout celui de midi. La grenade pourra ainsi contribuer à préserver la santé et confirmera sa réputation de fruit symbolisant la Vie. ■

1- Voir publicité pour le *Grenadium* en page 31

Mesures						
Produits	pH	rH ₂	rô (Ω.cm)	E (mV)	W (µW)	Résidus secs (mg/l)
Jus de grenade (fruit)	3.10	26.3	281	594	1 257	2 559
Elixir de grenade fermentée (Dr Jacobs)	3.25	23	375	488	635	1 920
Grenade en gélules						
Eau distillée et hydrogénée	7.20	-01.9	600 000	-	-	-
GranaProsan (Dr Jacobs)	3.60	6	235	-35.5	5.35	3 064
Grenadium (Phytomisan)	2.80	1.5	450	-121	32.66	1 600





Peut-on éviter la perte d'autonomie ?

■ Par Emilie Barrère

Pour 10 % des français de plus de 65 ans, les troubles de santé faciles à traiter au début, peuvent évoluer vers une maladie plus grave et parfois aboutir à une perte d'autonomie. Ce risque inquiète la population, alors que des solutions peu coûteuses existent pour éviter les dépendances. Mais comment mettre en œuvre les moyens reconnus efficaces ?

Le problème de la dépendance en France

Lors du recensement de 2015, les plus de 60 ans représentaient près de **25 %** de la population française, mais la dépendance concernait déjà près de 2,5 millions de « séniors », dont 1,4 millions de personnes bénéficiant d'une aide sociale (allocation personnalisée d'autonomie (APA), aide sociale à l'hébergement (ASH) ou aides ménagères).

Avec les progrès de la médecine et l'amélioration de la qualité de la vie, l'espérance de vie des Français a augmenté. Actuellement, elle est de **78,4 ans pour les hommes et 84,8 ans pour les femmes**, mais ce gain ne signifie pas que l'on vieillit en bonne santé, puisque la dépendance arrive aux alentours de **77 ans**. Son coût était en 2014 de 34 milliards d'euros pour les trois postes de dépenses (santé, hébergement et aide à la prise en charge), supportés à 70% par les pouvoirs publics et à 30% par les familles.

Si aucune mesure de **prévention active** n'est mise en place, les dépenses liées à la dépendance augmenteront fortement à cause du vieillissement de la population. L'INSEE estime en effet qu'en 2050, 1 Français sur 3 aura plus de 60 ans, et que la France pourrait compter alors, 6 millions de personnes en perte d'autonomie.

Comment se perd l'autonomie ?

La perte de l'autonomie suscite des craintes justifiées, car les détériorations peuvent concerner le corps ou l'esprit et parfois les deux.

– **L'autonomie physique** dépend de la vitalité corporelle liée à la manière dont la vie a été gérée pendant la croissance et au cours de la période active de l'existence. On peut donc ren-

contrer des personnes de 80 ans parfaitement autonomes, mais les dégradations physiques existent également avec les cas de plus en plus nombreux de cancers, de dégénérescences cardio-vasculaires et de Parkinson. Chacun porte une part de la responsabilité concernant l'état de sa propre santé corporelle puisque **la suralimentation, l'hydratation insuffisante, la médicalisation excessive et la sédentarité** favorisent le surpoids, la viscosité sanguine et augmentent les risques de maladies⁽¹⁾.

C'est le cas par exemple de **Robert** âgé de 85 ans. Cet homme intelligent, a été toute sa vie, un sédentaire et un « amateur » de bons repas. À 78 ans, il a souffert d'un cancer de la prostate et a subi une ablation suivie d'une « chimio », qui a provoqué une incapacité musculaire des jambes et l'obligation de se déplacer en fauteuil roulant. Les médicaments jugés trop « forts » ont accentué sa « dépendance ». Actuellement, Robert a toujours bon moral, mais il doit prendre tous les jours, **10 médicaments**. Ont-ils favorisé l'insuffisance rénale dont il souffre et qui impose désormais, une **dialyse** de 4 heures, trois fois par semaine ? On peut se poser la question !

– **L'autonomie psychique** dépend de la vitalité cérébrale et de l'absence de dégénérescence du cerveau pour éviter notamment la maladie d'Alzheimer. La réduction progressive des facultés mentales paraît inévitable mais là encore les facteurs qui accentuent les effets du vieillissement sont connus. Ils mettent très souvent en cause **les stress et les rythmes de vie trop intenses** de nombreuses professions, qui entraînent le besoin de se faire plaisir et de se détendre avec un aliment sucré (gâteau, confiserie, dessert) ou une boisson alcoolisée. Ces « compensations » artificielles sont très nocives pour le cerveau⁽²⁾.

La perte de l'autonomie suscite des craintes justifiées, car les détériorations peuvent concerner le corps ou l'esprit et parfois les deux.



C'est ce qu'a vécu **Justine** âgée de 72 ans, qui a eu l'existence d'une « femme au foyer », dévouée à ses 4 enfants et à son mari. De tempérament nerveux, elle avait toujours peur de mal faire et elle s'inquiétait sans cesse pour l'avenir et la santé des siens. Peu à peu les enfants ont quitté la maison et vers 65 ans, elle a perdu son mari, victime d'un cancer. La solitude dans sa maison devenue trop grande et l'ennui, car elle n'avait plus rien à faire, ont renforcé le sentiment d'angoisse, dont elle avait souffert une partie de sa vie. Bientôt, elle a même perdu l'envie de préparer ses repas et se contentait de manger, des sucreries et des gâteaux. Un jour, elle s'est perdue et ce sont des voisins qui l'ont ramenée chez elle. Les enfants alertés, sont venus, mais elle ne les a pas reconnus. Les examens médicaux ont confirmé le diagnostic de la maladie d'Alzheimer et comme aucun des enfants ne pouvait « prendre en charge » leur mère, Justine a été conduite dans un EPAD, où le personnel va pouvoir bien s'occuper d'elle.

Les habitudes nutritionnelles ont une influence trop souvent méconnues sur la santé cérébrale. La médicalisation à outrance et la télémédecine prochaine présentent aussi des inconvénients, en privant trop souvent les patients de leur capacité à « gérer » leur santé. Il ne suffit pas de regarder son problème sur un écran d'ordinateur pour le régler. Ces soins « allopathiques », très coûteux pour la collectivité, risquent de provoquer tôt ou tard des inconvénients pour les patients privés de leur « libre-arbitre » et de leur capacité à comprendre la nature et les causes des problèmes de santé qui les affectent⁽³⁾.

Des solutions à mettre en œuvre

Dans les sociétés traditionnelles, les personnes âgées étaient encouragées à participer à la vie de la communauté. De cette manière, les « séniors » n'étaient jamais vraiment « hors circuit » car passé 65 ou 70 ans, ils détenaient un savoir qu'ils pouvaient transmettre aux plus jeunes. De nos jours cette **fonction pédagogique** n'est plus possible, compte tenu du continu renouvellement des technologies, de la perte d'autonomie de certains et de l'exiguïté des habitations, qui ne permet plus l'accueil de la personne âgée dans sa famille. Il est donc indispensable d'accompagner chez elles, avec un personnel compétent, un ou deux jours par semaine, les personnes âgées **autonomes**, qui souhaitent rester dans leur habitation.

Mais **l'hygiène de vie** joue également un rôle important. Au-delà de 60 ans et encore plus

après 80, les séniors devraient réduire les quantités de nourriture et augmenter les efforts musculaires. Or, c'est justement l'inverse qui se produit avec les 2 conséquences, du surpoids (ou de l'obésité) et des réactions inflammatoires, dont souffrent la plupart des personnes âgées.

Pourtant des solutions simples existent. Ainsi, des études menées sur les animaux et sur les humains ont démontré que la **restriction alimentaire** (régime hypocalorique en réduisant les glucides et les protéines) ou un **jeûne intermittent** (par exemple 1 jour de jeûne par semaine), amélioreraient la santé. Ces travaux, notamment ceux dirigés par **Mark Mattson**, professeur en neurosciences de l'université Johns Hopkins (États-Unis), ont prouvé que cette pratique permettait de faire perdre du poids, mais également de réguler la tension artérielle, de favoriser la mémoire, de réduire le diabète de type 2 et d'allonger l'espérance de vie⁽⁴⁾. Pour obtenir une vie plus longue avec un cœur sain et de bonnes facultés mentales, on doit donc « économiser » les organes chargés de la digestion (estomac, intestin) et ceux chargés de l'élimination des déchets (foie, pancréas, reins et colon).

Vieillesse et santé

La vieillesse fait partie de la vie, mais ne devrait pas être vécue comme « un naufrage »⁽⁵⁾, car nous pouvons tous la programmer positivement en permettant à l'appareil cérébral et à l'organisme de s'auto-nettoyer et de se reposer périodiquement. L'entretien doit se pratiquer tous les jours par une restriction alimentaire, une activité musculaire et une séance de relaxation pour améliorer le sommeil. Il peut aussi se réaliser avec des jeûnes d'une journée par semaine⁽⁶⁾. Grâce à cette prise de conscience de la nécessité de « prendre soin de soi », on peut entrer en communication avec ses propres ressources pour retrouver le vrai « sens » de sa vie et pouvoir mieux profiter des joies de l'existence. Pensez alors au merveilleux service que vous aurez rendu à votre cerveau, car il pourra ainsi garder une lucidité et une mémoire fidèle toute votre vie. ■

L'entretien doit se pratiquer tous les jours par une restriction alimentaire, une activité musculaire et une séance de relaxation pour améliorer le sommeil.

1- *Les clés de la longévité active* Roger Castell p.103 : *Les changements pour vivre plus heureux*.

2- *Sciences et Avenir* Avril 2012 : Le déclin cognitif à partir de 45 ans.

3- *Les clés de la longévité active* Roger Castell, p. 260.

4- *Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease* - Rafael de Cabo et al. - *N Engl J Med* 2019; 381:2541-2551.)

5- Ce mot est extrait des *Mémoires de guerre* de Charles de Gaulle (tome I, *L'Appel*, Pocket p.78), parlant du Maréchal Pétain.

6- Le jeûne au-delà de 7 jours, doit être conseillé par un thérapeute compétent. *Régénération par le jeûne*, Alain Saury, éditions Dangles.



Les 10 secrets de la longévité de Robert Marchand

■ Par roger Castell ⁽¹⁾

La vie de Robert Marchand est si variée, qu'elle ressemble à celle d'un héros de roman. Pourtant cette vie est bien réelle, puisqu'elle est celle d'un Français, amoureux du vélo, connu pour avoir obtenu des records à plus de 100 ans. Il vient de fêter ses 108 ans et beaucoup s'interrogent pour connaître le ou les secrets de cette longévité exceptionnelle.

Une vie de labeur

Robert Marchand, né le 26 novembre 1911 à Amiens, est le fils de Louis Marchand et de Lucienne Décousu. Son enfance a été très affectée par la catastrophe de la première Guerre mondiale qui a débuté le 5 août 1914, quand l'Allemagne a envahi la Belgique et déclaré la guerre à la France. La maison familiale se trouvant trop proche de la ligne de front, Robert a été placé dans une ferme à Bourbon l'Archambault dans le département de l'Allier où ses hôtes l'ont fait travailler en dépit de son jeune âge. Après l'Armistice, le 11 novembre 1918, il a rejoint ses parents à Fontenay-sous-Bois.

Adolescent, Robert a pratiqué d'abord brièvement la boxe avec son père, puis la gymnastique et devient, à 13 ans, en 1924, « champion de France de la Pyramide » ⁽²⁾. L'année suivante, en 1925, il découvre le cyclisme et achète son premier vélo, avec lequel il remporte à 14 ans, sa première course à Claye-Souilly dans le département de la Seine-et-Marne. Il a couru sous un faux nom, car il fallait avoir au minimum 15 ans pour y participer.

En 1934, Robert Marchand exerce en tant que moniteur de gymnastique, car malgré son talent pour le cyclisme, il est jugé trop petit pour espérer pouvoir passer professionnel. Robert abandonne alors le cyclisme et ne reprendra le vélo qu'en 1937, essentiellement sur la piste et un peu sur la route.

De 1932 à 1936, Robert Marchand est pompier de Paris, mais sera contraint de quitter ce corps suite à un refus d'obéissance. En 1947, il part s'installer au Venezuela, où il exercera plusieurs métiers tels que ceux d'éleveur de poulets, de conducteur d'engins et de planteur de canne à sucre. En 1953, il revient en France, puis en 1957, il part

au Canada pour devenir bûcheron, mais il trouvera ce travail trop fatigant. En 1960, de retour en France, il exerce dans l'agriculture et le commerce, comme maraîcher, puis vendeur de chaussures et enfin marchand de vin. Robert a donc été toute sa vie, un homme actif et courageux.

Le retour au cyclisme

En 1976, Robert Marchand achète un vélo et en 1978, à 67 ans, après avoir repris l'entraînement, il prend part à des courses d'endurance, dans lesquelles il obtient de grandes satisfactions. Il participera ainsi à huit Bordeaux-Paris, une course de 600 km ⁽³⁾, quatre Paris-Roubaix, une course très difficile de 250 km, en partie sur des pavés ⁽⁴⁾. Il participera aussi à trois Marmottes, une course magnifique de 177 km mais difficile avec les montées jusqu'à 2630 mètres d'altitude ⁽⁵⁾, et enfin à douze Ardéchoises, sa course préférée ⁽⁶⁾. L'infatigable Robert a également rallié Paris à Moscou sur une distance de 3 300 km, en 1992, à l'âge de 81 ans.

En 2009, à 98 ans, il a reçu la médaille d'or de la jeunesse et des sports des mains de **Corinne Dupont**, le maire de sa commune Mitry-Mory en Seine-et-Marne. À la veille de son 100^e anniversaire, il a été invité dans l'émission de télévision *C'est pas sorcier* consacrée à la longévité. Puis à plus de 100 ans, le 17 février 2012, au Centre Mondial du Cyclisme, d'Aigle en Suisse, il a établi, avec 24,1 km, le record de l'heure cycliste sur piste dans la catégorie des plus de 100 ans créée pour lui par l'Union Cycliste Internationale. Il était accompagné pour cet événement par ses deux entraîneurs, **Gérard Mistler**, organisateur de l'Ardéchoise et **Magali Humbert** l'ex-championne française médaillée aux championnats du monde sur piste.



Robert Marchand aux côtés de Magali Humbert

Robert a été toute sa vie un homme actif et courageux.

1- Synthèse de plusieurs articles de journaux, de sites d'internet et du magazine *Top Vélo*, n° 178, janvier 2012, p. 62-63.

2- La pyramide est une figure de la gymnastique acrobatique et artistique qui associe chorégraphie, gymnastique au sol et pyramide humaine.



Suite à une chute de Robert, provoquée par un camion sur le parcours de l'Ardèche verte, le col du marchand (911 m), porte depuis 2011 le nom de « col Robert Marchand », en l'honneur du plus vieux participant à l'Ardéchoise, qui avait eu cent ans en 2011.

Le 28 septembre 2012, Robert Marchand établit à Lyon le record des 100 kilomètres, en 4 h 17 min et 27 s, à la moyenne de plus de 23 km/h, dans la catégorie des plus de 100 ans.

À 102 ans, le 31 janvier 2014, il améliore un de ses records, sur le vélodrome de St-Quentin-en-Yvelines, en parcourant 26,927 km en une heure. Cette prouesse a également été saluée par la presse internationale. Pour **Véronique Billat**, ancienne athlète de haut niveau et enseignante-chercheur en physiologie, Robert Marchand est un centenaire, qui a gardé les capacités physiologiques et cardiaques d'un homme de 45 ans.

Le 26 novembre 2014, accompagné de ses amis cyclistes, il grimpe en Ardèche, le col qui porte son nom pour fêter ses 103 ans. Après une montée de 10 km avec 450 m de dénivelé en 56 min, Robert était heureux et fier d'avoir bravé la pluie et le froid. À l'arrivée de ce véritable exploit unique à cet âge, il était, selon ses amis, à peine essoufflé.

Le 26 novembre 2015, jour de ses 104 ans, il parcourt en Ardèche, plus de 20 km d'une étape du Tour de France de 2016.

En 2016 à 105 ans, il parcourt avec les amis de son club près de 27 km autour de Mitry-Mory. Le 4 janvier 2017, à St-Quentin-en-Yvelines, il réalise la meilleure performance mondiale dans l'heure en parcourant 22,547 km dans la catégorie créée pour lui : « *Master des plus de 105 ans* ». À la fin de sa course, le centenaire a lancé en riant : « *J'aurais pu faire mieux. Je n'ai pas vu la fiche des dix dernières minutes. Sinon je serais allé un peu plus vite* ».

Après une baisse de forme de quelques mois, il devient, en 2017 à Albi, champion du monde de l'heure de sa catégorie en parcourant 23 km. En 2018, à 106 ans, il prend sa retraite, sur les conseils de son médecin, mais en continuant le vélo de manière plus douce.

Le jour de ses 107 ans, le 26 novembre 2018, Robert parcourt près de vingt kilomètres à vélo entre Privas et Le Pouzin, sur la voie douce de La Payre, située dans l'Ardèche, le département de prédilection pour les épreuves sportives de notre champion cycliste.

Le 26 novembre 2019, Robert Marchand a fêté ses 108 ans chez lui à Mitry-Mory, avec son ami Gérard Mistler, président de la cyclotouriste l'Ardéchoise, dont il est le cycliste mascotte.

Ces magnifiques exploits sportifs confirment la valeur de **l'activité musculaire** pour préserver

la santé. C'est le 1^{er} secret, qui a fait de Robert un homme hors du commun. Mais peut-on découvrir les autres secrets de cette étonnante longévité vitale ?

Les 9 autres secrets de Robert Marchand

Oui, il ne fait aucun doute que Robert Marchand est un homme vraiment exceptionnel, mais à mon avis, en plus de sa pratique musculaire assidue, il possède 9 autres qualités, que d'autres humains peuvent cultiver, mais que lui, a exploité avec talent toute sa vie. D'abord, sa **volonté** l'a poussé à agir avec efficacité, dans ses nombreuses activités professionnelles et dans plusieurs disciplines sportives, sans jamais « baisser les bras ». Ensuite sa **passion** pour le cyclisme a été un « moteur », qui l'a motivé pour pédaler avec courage et plaisir, même dans des circonstances difficiles de températures très basses et d'efforts musculaires intenses. Enfin, son hygiène de vie, sans **tabac** ni **alcool**, a été, sans aucun doute, celle d'un sportif respectueux des entraînements quasi quotidiens, qui témoignent de **réserves « colossales » d'énergie** et d'une grande capacité de **persévérance**. Mais Robert a bénéficié aussi d'une **excellente constitution corporelle** et de très **bonnes aptitudes mentales**, qu'il a utilisé avec lucidité et en gardant toujours sa **bonne humeur**, malgré les événements éprouvants qu'il a vécus dans sa vie.

Finalement, ces 10 secrets sont bien connus et à la portée de nous tous. La longévité active de Robert Marchand est donc un exemple (ou un modèle) très encourageant, pour toutes celles et tous ceux qui souhaitent vivre longtemps, comme lui, en parfaite santé. ■



Robert Marchand est un centenaire qui a gardé les capacités physiologiques et cardiaques d'un homme de 45 ans.

3- Bordeaux-Paris, une course cycliste créée en 1891, a connu 86 éditions jusqu'en 1988, puis relancée en 2014. Cette épreuve était unique par sa longueur de 600 km et son déroulement. Elle commençait au nord de Bordeaux à 2 h 00 du matin et se terminait à Paris 14 heures plus tard. Pendant la seconde partie du parcours, le coureur se plaçait derrière une moto (derny), conduite par l'entraîneur, pour réduire la résistance de l'air et permettre d'atteindre des vitesses de l'ordre de 50 à 60 km/h.

4- Paris-Roubaix est l'une des plus anciennes courses cyclistes, créée en 1896. Depuis 1966, elle ne part plus de la Paris, mais de Compiègne et couvre 250 km. Surnommée « l'enfer du nord », elle inclut des secteurs pavés, sur 2 km qui sont « un rodéo où tout tremble ».

5- La Marmotte est une cyclo-sportive, sur un parcours de 177 km, entre Oisans et Savoie par les cols du Glandon, du Galibier et les 21 virages de la montée de l'Alpe d'Huez. Altitude maxi : 2630 m. Altitude mini : 463 m

6- L'Ardéchoise est une course cycliste créée par Gérard Mistler en 1992, qui se déroule en Ardèche. Elle rassemble chaque année plus de 12 000 coureurs cyclistes vers le 21 juin, sur plusieurs parcours de 85 à 630 km, avec une durée variable : 1 à 4 jours.



Valeur du persil pour la santé

■ Par Emilie Barrère

D'après la nutritionniste Lucie Randoïn ⁽¹⁾ : « *Le persil est un des plus précieux aliments de sécurité que la nature a mis généreusement à la disposition de l'espèce humaine* ». Examinons ensemble quelles sont ses propriétés et ses bienfaits.

Le persil est la « fine herbe » championne pour sa teneur en vitamine C.

Description botanique

Le persil est un « aliment-médicament » comme l'ail, l'oignon, le pissenlit, la ciboulette, la carotte et le poireau. C'est une plante herbacée bisannuelle, érigée et vigoureuse, de 30 à 80 cm de haut, à racine pivotante fuselée ou tubéreuse. Le persil fleurit deux ans après sa plantation. Ses fleurs blanches disposées en ombelles, le font appartenir à la famille des **ombellifères** comme son frère le cerfeuil de qualités et d'aspect presque semblables. Certains le préfèrent d'ailleurs au persil car on risque moins de le confondre avec la dangereuse ciguë ⁽²⁾.

Ils existent deux types de persil, le **persil plat** (*Petroselinum sativum*), aux feuilles finement ciselées ou persil simple à apiole ⁽³⁾ (graines du fruit) et le **persil frisé** (*Petroselinum crispum*), aux feuilles crépues, qui contient de la myristicine ⁽⁴⁾ comme la noix de muscade.

Ces deux espèces facilement cultivées au jardin, font la joie des maraîchers, qui offrent souvent un bouquet de persil pour faire plaisir à leurs clients. Cependant les gastronomes protestent contre ceux qui se contentent de mettre un bouquet entier pour décorer les plats, si bien que personne n'y touche. C'est évidemment une erreur, car il faut au contraire « hacher-menu » le persil, pour que tout le monde le consomme et profite de ses bienfaits !

Composition et propriétés du persil

Les médecins de l'Antiquité, **Galien**, **Averroès** et **Constantin l'Africain**, connaissaient déjà la vertu diurétique du persil et le prescrivaient dans les affections de la vessie et des reins. Mais la science moderne, grâce aux analyses réalisées, a révélé les étonnantes propriétés nutritives et thérapeutiques de cette plante potagère.

Le persil est la « **fine herbe** » championne pour sa teneur en vitamine C avec 210 mg en moyenne pour 100 g, mais aussi une teneur substantielle



en provitamine A (carotène) : 7 mg aux 100 g et en vitamines du groupe B : B2 (riboflavine), B3 (nicotinamide), B9 (acide folique), sans oublier la précieuse vitamine E (tocophérols) : 2,2 à 3,7 mg aux 100 g. Le persil est aussi très riche en minéraux et oligo-éléments (1,7 g/100 g) : dont potassium (800 mg), calcium (200 mg), phosphore (70 mg) et magnésium (40 mg), fer (5,5 mg), manganèse (1,2 mg), zinc (0,6 mg) et cuivre (0,13 mg). Enfin, il contient de précieux oligo-éléments traces (chrome, cobalt, bore, sélénium) et des flavonoïdes (2 à 6%, notamment l'apigénine).

Le Dr Léon Binet (1897-1971), nutritionniste célèbre le considérait comme un aliment de 1^{re} importance. Il a écrit par exemple : « *Une poignée de 20 g de persil contient les deux-tiers de vitamine C nécessaires chaque jour à l'adulte et suffisamment de provitamine A* ». Comme un adulte doit en recevoir chaque jour au moins 80 mg, les 20 g quotidiens indiqués par le professeur Binet sont donc suffisants, le reste étant fourni par les fruits (citron, orange, poire, pomme...) et par les légumes crus (tomate, chou, cresson, céleri, mâche, laitue, épinards...).

Chimiquement, le persil contient un glucoside (apiine) qui est un principe œstrogène. Les **huiles essentielles** obtenues avec les 2 variétés de persil, ont des activités complémentaires nées de leur biosynthèse naturelle. Le *petroselinum sativum* a une fonction apiole et le *petrose-*

1- Lucie Randoïn (1885-1960), biologiste et hygiéniste française, a écrit des ouvrages de diététique et a été directrice à l'Institut national de la recherche agronomique et la 1^{re} femme enseignante à la faculté de médecine de Paris.

2- Les ombellifères sont riches en essences apiacées et sont appréciées pour leurs ressources condimentaires. Voir : *C'est la nature qui a raison*, Maurice Messegé 1972, édition J'ai lu Bien être.

3- Apiole : nom générique donné à certains esters extraits de la graine de persil.

4- La myristicine est un composé de la famille des phénylpropènes, une substance stupéfiante présente en petite quantité dans le persil frisé et la noix muscade.

linum crispum a une fonction myristicine. Notez que dans l'ensemble, elles sont toniques et antalgiques aux doses habituellement prescrites, mais qu'elles peuvent être, au-delà des doses raisonnables, dopantes, stupéfiantes et même franchement toxiques⁽⁵⁾.

Pour le **Dr Fournier** cette plante est « un aliment exceptionnel : tonique, antirachitique, anti-anémique, antixérophtalmique » et d'après les **docteurs Joret et Homolle**, l'apiole du persil agit sur le système artério-veineux⁽⁶⁾. Il améliore la vaso-dilatation et la contractilité du cœur, et de toutes les fibres musculaires, notamment les muscles lisses des viscères (estomac, intestin, vessie, utérus). Son action sur l'utérus l'a fait classer depuis longtemps parmi les emménagogues (remèdes féminins favorisant le flux menstruel). Le persil n'est donc pas un simple condiment ornemental. Cet aliment médicament mérite, avec l'ail et l'oignon (puissants anti-cancer), de figurer chaque jour sur la table de ceux qui veulent vivre longtemps en gardant leur intégrité corporelle. Mais pensez que pour garder ses propriétés, le persil doit être consommé rapidement.



et anti-démangeaison dans les affections de la peau et une fonction régénérante pour traiter les crevasses, les gerçures et pour soulager les engorgements mammaires.

Le jus de persil peut bien sûr être conseillé comme un merveilleux revitalisant, mais en raison de son goût très fort, je conseille de l'associer à un peu de carotte ou de pomme. Ce jus complet diurétique, sera un traitement efficace contre les affections urinaires, complémentaire du régime approprié. Les arthritiques et les rhumatisants de tous âges seront soulagés en prenant l'infusion de persil à la dose d'une poignée par litre d'eau, ou mieux le suc de la plante fraîche à raison de 100 g par jour. Ce « remède » sera la sauvegarde des rhumatisants obèses, qui pourront épurer leur sang en augmentant le volume de leurs urines.

Enfin, en plus de la fameuse **persillade**, composée de persil et d'ail, il est facile de préparer un **pesto de persil** pour accompagner le plat cuit (viande ou poisson et légumes). Dans un bol mixer mettez 30 g de pignons grillés ou non, 50 g de parmesan, 2 gousses d'ail écrasées et la moitié d'un bouquet de persil plat bien lavé. Mixez, puis ajoutez un peu d'huile d'olive, le reste du bouquet et mixez à nouveau. Ajoutez ensuite 30 cl d'huile d'olive pour obtenir la consistance voulue. Salez, poivrez et régalez-vous. Le pesto peut se conserver quelques jours au réfrigérateur.

Un aliment-médicament facteur de longévité

Depuis mon balcon j'observe avec joie le joli coin de terre de mon jardin qui va bientôt accueillir les graines du magnifique persil simple et généreux. Soyons tous emplis de gratitude envers la Nature, car le persil au goût délicat, donnera du plaisir à toute la famille, en favorisant la **longévité** saine que nous souhaitons tous. ■

Le persil plat est un stimulant général en cas de manque de tonicité, tandis que le persil frisé est au contraire conseillé pour calmer les troubles nerveux.

Propriétés Générales

Persil plat	Persil frisé
Stimulant général et nerveux	Antiépileptique
Tonique des muscles lisses	Antispasmodique
Anti-catarrhale	Diurétique

Utilisation rationnelle

Au terme de cette étude enrichissante sur ce végétal exceptionnel, nous pouvons préciser que le persil plat est un stimulant général en cas de manque de tonicité, tandis que le persil frisé est au contraire conseillé pour calmer les troubles nerveux. L'huile essentielle de persil peut être ajoutée en petites quantités dans une base neutre pénétrante comme une huile d'amande, de noyau d'abricot ou d'avocat. En cas d'asthénie, le **Dr Valnet** conseillait d'en appliquer tous les jours pendant 15 jours sur les muscles du corps, mais il rappelait que les huiles essentielles sont interdites aux femmes enceintes⁽⁷⁾.

Le persil peut être consommé de plusieurs manières. **En usage culinaire**, ajoutez 2 cuillerées à soupe (10 g) de persil cru par jour, dans les salades, sur les viandes et les légumes. **En usage interne** en infusion, mettez 4 à 6 feuilles fraîches par tasse d'eau bouillante à raison de 2 à 3 tasses par jour. Laissez infuser 5 minutes et buvez avant ou après les repas. **En usage externe**, les cataplasmes de feuilles ont un rôle adoucissant

5- *L'aromathérapie exactement*, Pierre Franchomme, édition Roger Jollois.

6- *Cure de rajeunissement et hygiène*, Eric Nigelle, édition Andriillon, Soisson, 1980.

7- Dr Jean Valnet : *La phytothérapie, traitement des maladies par les plantes*.



Photo: G. GRIFFIN (CC BY-SA 3.0) https://commons.wikimedia.org/wiki/Indo:pp:ind=0007231

Comment éviter les nouvelles catastrophes écologiques ?

■ par Joëlle Zask ⁽¹⁾



Comment comprendre ce phénomène écologique nouveau et extrêmement inquiétant que sont les incendie de forêts, gigantesques et incontrôlables, que les moyens techniques actuels ne permettent pas de contenir? Le livre de Joëlle Zask : *Quand la forêt brûle*, apporte d'importantes informations, pour apprendre à entretenir la nature.



Prix 11,99 € Kindle
ou 17 € broché

Des méga-feux incontrôlables

Les feux de forêt sont des événements que l'on connaît depuis toujours et qui reviennent tous les ans en été, dans les pays chauds, souvent « rôtis » par le soleil et la sécheresse. Mais depuis quelques années, ils prennent une ampleur si considérable, qu'ils en viennent à changer de nature et à modifier complètement les paysages. Nous avons désormais, un peu partout dans le monde, des incendies énormes et dévastateurs que Jerry Williams, ancien responsable aux Etats-Unis, du service des forêts, appelle des « méga-feux ». En 2017, ce sont des plaines enneigées du Groenland qui ont été incendiées. En 2018, les feux ont dévoré d'immenses forêts en Californie, en Suède et en Grèce. En 2019, les incendies se sont propagés dans les forêts au Portugal, en Amazonie et en Australie...

À l'échelle de l'espèce humaine, ils sont cataclysmiques et leur violence rend légitime la peur collective que, parmi tous les scénarios des catastrophes naturelles liées au changement climatique imaginés, celui de la destruction par les flammes s'avère le plus imminent. Or, qu'ils soient intentionnels, accidentels ou liés au réchauffement climatique, l'homme en porte la principale responsabilité.

Pour la philosophe Joëlle Zask, ces incendies hors norme révèlent les limites de nos politiques d'aménagement du territoire ainsi que celles des moyens mis en œuvre pour éteindre ces feux. Les pompiers avec leurs lances à eau

et même les canadiens se montrent totalement impuissants et dépassés par l'ampleur du problème ⁽²⁾. Ces feux sont en effet si violents et si rapides qu'ils sont impossibles à maîtriser par la technique. Ils sont si destructeurs qu'ils ne laissent rien après leur passage et rendent les espaces désertiques durablement inhabitables pour les êtres vivants. En produisant des tonnes de CO2 et en accélérant le changement climatique, ils menacent la biodiversité (faune et flore) et même l'humanité. Comment, dès lors, penser les relations entre la nature et les humains face à ce phénomène ? Dans cet ouvrage documenté, la philosophe s'appuie sur l'anthropologie, l'histoire, l'économie et sciences du vivant pour analyser les enjeux et les défis que représentent ces méga-feux.

Comment endiguer l'action des pyromanes à l'origine de 90% à 98% des départs de feu ? Comment empêcher la destruction progressive de la forêt primaire par des plantations d'arbres beaucoup plus vulnérables ? Comment réduire l'habitat dispersé en forêt, et ses risques ?

Une nouvelle façon d'anticiper

L'une des voies suggérées par l'auteure est la restauration d'une « culture du feu », associée à la culture de la terre et de l'entretien des forêts, pour une civilisation plus durable. Il s'agit d'une nouvelle façon de penser et d'anticiper, dans le but d'éviter une nouvelle catastrophe écologique. ■

1- Enseignante à l'université de Provence, spécialiste de philosophie politique, Joëlle Zask a traduit et introduit en France les livres de John Dewey, en particulier : *Le Public et ses problèmes*, ouvrage essentiel pour la compréhension actuelle des problèmes politiques et *L'Art comme expérience* pour examiner les conditions culturelles de nos représentations politiques. Elle est l'auteur d'un double livre publié en 2000 à l'Harmattan *L'opinion publique et son double* : Vol 1, *L'opinion sondée* et Vol 2, *John Dewey, philosophe du public*.

2- Le Canadair CL-415 est un avion bombardier d'eau amphibie fabriqué par Bombardier Aéronautique au Canada. Il est spécialisé dans la lutte contre les incendies.

3 livres intéressants

Choix d'Emilie Barrère

Alzheimer, la maladie décryptée

■ Auteur : Dr Jean-Pierre Willem

Depuis 50 ans le docteur Willem parcourt la planète et étudie les huiles essentielles dont il a découvert l'impact sur le bulbe olfactif de cette pathologie neuro-dégénérative. Anthropologue, le Dr Willem s'est plongé dans la phylogénèse, et l'étude de la paléo-anthropologie l'a mis sur la voie du mécanisme d'Alzheimer et de son traitement. A l'origine, nos ancêtres se fiaient à leur odorat qui était leur «boussole», leur instinct de survie et d'adaptation pour identifier et écarter les aliments toxiques et autres molécules étrangères. D'ailleurs, les régions du cortex cérébral en relation avec le

système olfactif sont les régions phylogénétiquement anciennes comme l'hippocampe inclus dans le système limbique impliqué dans l'acquisition de la mémoire et les apprentissages. Or ces régions du cerveau sont celles qui sont touchées par la maladie d'Alzheimer. Il faut donc retrouver cet environnement originel, en revenant au cru, en inhalant des huiles essentielles et en éliminant le maximum de molécules agressives. Ce livre est un espoir pour les personnes souffrant de cette maladie ou celles qui souhaitent l'éviter. Un livre passionnant et bien écrit.



Alzheimer, la maladie décryptée
Dr Jean-Pierre Willem
Prix : 9,99 € (numérique)
ou 18 € (broché).

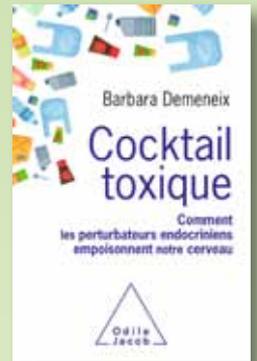
Cocktail toxique

Comment les perturbateurs endocriniens empoisonnent notre cerveau

■ Auteure : Barbara Demeneix

Tous les jours, notre organisme absorbe et emmagasine une quantité croissante de polluants chimiques provenant de l'environnement. Ces produits toxiques ont des conséquences néfastes sur notre cerveau et sur celui de nos enfants dès leur conception. Pesticides, plastifiants, désinfectants, retardateurs de flamme, agents tensio-actifs, filtres UV : ces polluants présents contribuent à augmenter les troubles neurologiques, les difficultés d'apprentissage et la baisse des performances cognitives chez les humains. Face à ce bilan Barbara Demeneix, spécialiste mondiale des perturbateurs endocriniens explique

quelles mesures prendre, pour tous les humains (adultes, enfants, petits-enfants), pour rester intelligents et en bonne santé. Barbara Demeneix est biologiste et professeur au Muséum national d'histoire naturelle de Paris. Internationalement reconnue pour ses travaux en endocrinologie sur l'hormone thyroïdienne et les perturbateurs endocriniens, elle est à l'origine d'une technologie originale permettant d'identifier les polluants de l'environnement. Elle est aussi l'auteur du Cerveau endommagé. Comment la pollution altère notre intelligence et notre santé mentale. Elle a reçu la médaille de l'Innovation du CNRS.



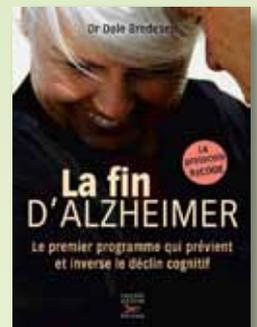
Cocktail toxique : comment les perturbateurs endocriniens empoisonnent notre cerveau
Barbara Demeneix,
Éditions Odile Jacob.
Prix : 24€ (E.Book 16,99€)

La fin d'Alzheimer

■ Auteure : Dr Dale Bredesen

La maladie d'Alzheimer peut être évitée et, dans de nombreux cas, le déclin cognitif qui y est associé peut être inversé. Après des années de recherche, le Dr Dale Bredesen et son équipe de l'université de Californie ont mis au point un programme qui permet aux malades souffrant d'Alzheimer et de déficit cognitif de retrouver leur capacité à se souvenir, à penser, à mener de nouveau une vie normale. En ciblant un à un les multiples facteurs responsables de la maladie, en intervenant sur l'alimentation, le statut hormonal, l'inflammation, les toxiques, l'activité physique...

Le protocole ReCODE a donné d'excellents résultats dans 9 cas sur 10. L'étude est parue en 2016 dans Aging. Depuis, ReCODE a bénéficié à des centaines de patients : plus de la moitié n'ont plus aucun symptôme. Destiné aux patients déjà aux prises avec la maladie d'Alzheimer, aux patients pré-Alzheimer et aux personnes ayant un risque élevé de développer la maladie, ce livre donne toutes les clés pour empêcher le déclin cognitif. Ce livre constitue, pour les patients, leurs proches et les soignants, un événement d'une portée médicale et scientifique considérable.



La fin d'Alzheimer
Dr Dale Bredesen.
Prix : 14,99 € (Kindle)
ou 21,90 € broché.

Votre participation nous intéresse

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

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

Sujets abordés dans *Sources Vitales* en 2020 et 2021 :

- Juin 2020 : Les nouvelles techniques de l'eau
- Septembre 2020 : Prenez soin de vos pieds
- HS de septembre : Prévention active des cancers.
- Décembre 2020 : Maintenez les normes de la santé de votre sang.
- Mars 2021 : Une agriculture bio pour tous les humains.

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

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

Nouvelle adresse

Secrétariat de l'ABEV

Dominique Pétreault, 2 rue Pavot 49100 Angers
Messages vocaux et SMS : +33 7 66 59 60 00
Mail : associationbev@gmail.com

STATUTS DE L'ABEV

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

COMPOSITION DU BUREAU DE L'ABEV

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

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

AG 2020 de l'ABEV

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

Bulletin d'adhésion pour 2020 à renvoyer à :

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

ou

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

Nom et Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

☎ _____ Courriel (lisible) _____

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

Individuel édition *numérique* : 32 € Individuel édition *papier* : 45 € (hors métropole : 65 €)

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

Je joins un chèque de _____ € (ordre ABEV)

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

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

Fait le _____ / _____ / _____ Signature :

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

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

Mesures BEV eau et divers produits végétaux

- **ABEV, Gabriel Buffet**
29 rue de Verdun - 74940 ANNECY-LE-VIEUX
Courriel (Gabriel et Anna Buffet) :
jardins790@orange.fr - Tél. 04 50 23 90 37.
- **Roland GUÉTAT :**
1630 Chemin de la Combe
84110 VAISON-LA-ROMAINE.
Tél : 04 90 36 23 42
Courriel : rol.guet@orange.fr

Nouveau service de l'ABEV

Buvez-vous une eau Bio-compatible, (la seule favorable à la santé) ou votre appareil de traitement d'eau vous fournit-il de l'eau bio-compatible ? Pour le savoir et entretenir vraiment votre santé, nous vous invitons à mesurer votre eau de consommation. Réduisez le coût des analyses, en vous regroupant avec vos voisins. Demandez la fiche et le bon de commande à :
Gabriel Buffet, 29 rue de Verdun
74940 ANNECY-LE-VIEUX
+33 4 50 23 66 40, jardins790@orange.fr

Profitez de conditions avantageuses pour faire dès maintenant une cure de Grenadium

GRENADIUM est un complément alimentaire à base d'extrait de grenade fermenté, de vitamine C, de vitamine D3, de sélénium et de zinc sous forme de capsules. La grenade est un fruit qui nettoie les artères, procure force et énergie, bon pour le cœur, les vaisseaux sanguins et la prostate. Diminue le taux de cholestérol global et réduit les risques de problème cardiovasculaire et d'hypertension. C'est un puissant antioxydant et revitalisant, mesuré par l'Association Bioélectronique Vincent (ABEV), dont le logo figure désormais sur l'étiquette. La posologie habituelle de Granadium est de 2 à 4 gélules par jour au cours des repas.



3 boîtes : 56 €

6 boîtes : 105 €

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

Commande à adresser à :

Laboratoire Phytomisan
France 14 rue de l'Ours
68200 MULHOUSE

Stages ABEV 2020

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

Profitez de ces 3 occasions pour mieux comprendre et comment appliquer les conseils de la longévité active.

- **Stage du printemps avec la cure du foie**
Du jeudi 14 (à 16h) au dim. 17 mai (à 14h)
- **Stage d'été avec la cure de l'intestin**
Du jeudi 16 (à 16h) au dim. 19 juillet (à 14h)
- **Stage d'automne avec la cure des reins**
Du jeudi 5 (à 16h) au dim. 8 novembre (à 14h)

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



Autres stages possibles de l'ABEV

Stages d'initiation d'une journée

Proposés dans toute la France
(avec trois sujets au choix)

1 - La bioélectronique Vincent

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

2 - La santé naturelle

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

3 - Stage BEV et santé

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

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

Documentation : secrétariat de l'ABEV
Dominique Pétreault, 2 rue Pavot 49100 Angers
Messages vocaux et SMS : +33 7 66 59 60 00
Courriel : associationbev@gmail.com

Service gratuit de l'ABEV : Conseils de santé

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

Films sur la BEV

- Le cinéaste Rodolphe Forget a réalisé **une dizaine de petits films de 10 minutes** pour aborder les thèmes de l'eau, de la BEV, de la santé, etc. Ces films mettent en scène Jacques Collin, Marc Henry et Roger Castell. Un autre film sur la dynamisation de l'eau, met en scène : Marc Henry, Yann Olivaux et Jean-Jacques Dubost. Pour les voir gratuitement, il suffit de proposer sur Google, avec YouTube, le nom de la personne souhaitée et vous pourrez visionner les films choisis.
- Le jeune cinéaste Théo Belnou a réalisé lui aussi **des interviews de 10 minutes de Roger Castell** pour présenter le fonctionnement de l'ABEV, les stages, les séminaires de formation, etc. Vous trouverez ces productions sur notre site :
www.votre-sante-naturelle.fr
- L'ABEV a enregistré, grâce à Jean-Christophe Belnou et Michel Jacquard, **les 8 conférences du séminaire** des 26 et 27 octobre 2013, les 5 conférences du séminaire des 23 et 24 novembre 2013 et les 8 conférences du séminaire des 8 et 9 février 2014. Ces DVD sont disponibles auprès de Gabriel Buffet (voir « Mesures BEV » plus haut).

La douche éco-responsable !



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

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

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



d'AUTRES IDEES pour demain...
.....dès maintenant
33 (0) 23 28 46 303 / 33 (0) 6 79 698 417
sarl.idees.alter@gmail.com

www.ideesalter.com

Port offert aux adhérents ABE



Prenez en main votre santé



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

Faites connaître notre site

 www.votre-sante-naturelle.fr

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

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

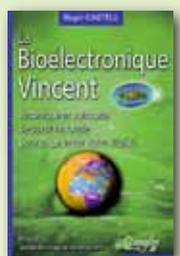
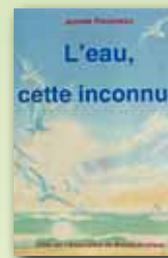
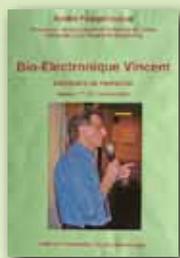
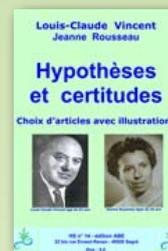
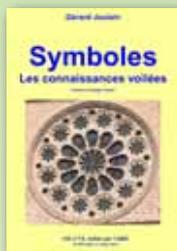
En 2018, nous avons édité le HS 20 :

- Hommage à Louis-Claude Vincent

En 2019, nous avons édité le HS 21 :

- La BEV pour préserver votre santé

Commandez des livres ou des documents rares



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

Nouveau

Participez au développement de l'ABEV 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*