

# Le défi médical du XXI<sup>e</sup> siècle

**D<sup>R</sup> JACQUES  
BAUGÉ-PRÉVOST,  
D.N.**

A detailed medical-themed background image featuring a red stethoscope, a syringe, several pills, and a strip of ECG paper with a heart rate line. The items are arranged on a light-colored surface.

  
LES ÉDITIONS  
**Québecor**



---

Le défi  
médical  
du XXI<sup>e</sup>  
siècle

---

**Données de catalogage avant publication (Canada)**

Baugé-Prévost, Jacques, 1937-

Le défi médical du XXI<sup>e</sup> siècle

ISBN 2-7640-0144-4

1. Santé, Services de - Réforme, 2. Santé publique - Planification, 3. Médecine sociale, 4. Médecine - Innovations, 5. Santé, Services de - Réforme - Québec (Province). I. Titre. II. Titre: Défi médical du vingt et unième siècle. III. Titre: Défi médical du 21<sup>e</sup> siècle.

RA394.9.B38 1997

362.1'068

C96-941361-0

**LES ÉDITIONS QUEBECOR**

7, chemin Bates

Bureau 100

Outremont (Québec)

H2V 1A6

Tél. : (514) 270-1746

©1997, Les Éditions Quebecor

Jacques Baugé-Prévost

Dépôt légal, 1<sup>er</sup> trimestre 1997

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISBN: 2-7640-0144-4

Éditeur : Jacques Simard

Coordonnatrice à la production: Dianne Rioux

Conception de la page couverture: Bernard Langlois

Photo de la page couverture: Steve Allen/The Image Bank

Infographie: Jean-François Ouimet, JFO Design

Impression: Imprimerie l'Éclaireur

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, par photocopie, enregistrement ou par quelque forme d'entreposage d'information ou système de recouvrement, sans la permission écrite de l'éditeur.



# Le défi médical du XXI<sup>e</sup> siècle

**D<sup>r</sup> JACQUES  
BAUGÉ-PRÉVOST,  
D.N.**

  
**LES ÉDITIONS  
Quebecor**

# Table des matières

---

Avant-propos .....	9
<b>Première partie .....</b>	<b>13</b>
<b>Le dualisme tricéphale .....</b>	<b>15</b>
Le judéo-christianisme en médecine .....	15
Grille comparative entre les tendances du judéo-christianisme et celles du naturalisme en médecine .....	17
Les menstruations .....	22
La circoncision.....	23
Les interdits alimentaires .....	24
La nudité .....	25
La charité-business.....	25
Le libéralisme économique en médecine.....	28
La social-démocratie en médecine .....	34
Diagnose ou diagnostic .....	41
<b>Deuxième partie .....</b>	<b>45</b>
<b>La tripartition fondamentale .....</b>	<b>47</b>
La conception de l'unicité tripartie de la nature humaine.....	47
De la reproduction à la sexualisation.....	48
L' <i>homo trisapiens</i> .....	49
La cellule tridimensionnelle.....	53
La peau, organe-frontière.....	55
Le vertébré humain .....	58
La tripartition des corps nutritionnels .....	67

La question des combinaisons nutritives .....	74
La plante, merveilleusement évoluée.....	84
Les trois feuillets embryonnaires .....	86
Les trois cerveaux hiérarchisés .....	87
La triade psycho-physio-logique .....	89
La désintoxication essentielle .....	90
Les affections mentales .....	93
La méthode musicale en naturothérapie .....	100
La biotypologie .....	102
Le massage nordique .....	105
La biologie des comportements raciaux .....	107
<b>Troisième partie .....</b>	<b>117</b>
<b>Le passage à l'ère du système Soleil-Terre.....</b>	<b>119</b>
Hommage à quatre esprits libres .....	127
Alexis Carrel, toujours! .....	127
Jean Rostand, biologiste et humaniste .....	132
Fernand Seguin, le roi heureux de la science (1922-1988) .....	133
John Grimek, l'apogée culturiste .....	137
<b>La formation en naturothérapie .....</b>	<b>143</b>
<b>Glossaire .....</b>	<b>147</b>
<b>Bibliographie sommaire.....</b>	<b>151</b>

## Avant-propos

### LA SEULE ALTERNATIVE

Le xx<sup>e</sup> siècle est fini. Que dire de ce centenaire où, pour la première fois dans l'histoire, tous les problèmes humains, qu'ils soient individuels ou collectifs, se touchent sans exception? Désormais, la mondialisation des problématiques est une réalité quotidienne. Partout sur la planète, la même dénaturation globale sévit. Si le xx<sup>e</sup> siècle a été celui des troubles circulatoires, de nombreux faits nous indiquent que le xxi<sup>e</sup> siècle sera celui des affections nerveuses et mentales. En outre, des conflits sans comparaison avec le passé se développent dans le monde entier. Ainsi, nous pouvons tirer la conséquence que le sort de l'humanité va se jouer au cours de la prochaine génération.

De son côté, l'idéologie médicale repose sur trois dogmes : la vaccination, le diagnostic et le scientisme. Tous ces fondements, toutes les prétentions touchant le cancer, le sida, le cholestérol, le vieillissement, etc., se défont. Même si plusieurs avancements — que nous devons à la technologie moderne et non à la médecine officielle — ont été réalisés, le xx<sup>e</sup> siècle médico-pharmaceutique finit comme il a commencé : dans un cirque bizarre de traite massive d'êtres humains. Des milliards d'individus ne peuvent plus dormir, se réveiller ou passer simplement leur journée sans l'aide de drogues, qu'elles soient légales ou non. Plusieurs millions de ces gens servent toujours de cobayes, «sujets d'expérience», à leur insu.

Affrontons le xxi<sup>e</sup> siècle en le prenant d'abord pour ce qu'il est, c'est-à-dire avec ses risques inévitables et ses perspectives incertaines. Allons hardiment de l'avant, sans hésiter. Les rêveries d'un «âge d'or», les songes d'un «paradis perdu» ou les nuées d'un «bon vieux temps» ont déjà fait perdre de précieuses années à plusieurs bonnes volontés. Au moment où nous abordons un nouveau millénaire, chacun ressent

l'imminence d'un grand tournant pour le meilleur comme pour le pire. En ce qui nous concerne, la question n'est plus de savoir comment empêcher le médicalisme des populations, mais de quoi cette enrégimentation de « fichés » et de « fichus » sera faite et jusqu'à quel point nous pourrions triompher parmi les îlots de résistance.

Que faire, alors, pour sortir de cette crise bigarrée de fin de siècle qui doit passer d'une manière ou d'une autre ? Certainement pas composer avec ce qui s'écroule à l'aide de subordinations professionnelles ou d'insignifiants, fussent-elles angéliques. Au contraire, ces artifices ne font que prolonger la décadence. Peut-être faut-il toucher le fond de l'abîme pour que mûrissent les forces de guérison et de création ! Chose certaine, nous n'avons pas à nous laisser porter par les événements. Notre pouvoir de décision et de contradiction est heureusement pérenne à toute épreuve. Sur le plan juridique, il s'agit d'en finir avec un exclusivisme qui s'arroge le monopole des jugements médicaux et bétonne les oppositions jusqu'au refoulement par la terreur juridique, la béatitude officialisée, voire le chantage médiatique. Le moyen consiste à intégrer, une fois pour toutes, dans la mentalité d'assujettissement omniprésente, l'espace qui sauvegardera le respect des droits et des devoirs de l'autre à sa libre santé, à sa responsabilisation personaliste et communautaire, vis-à-vis des transformations profondes qui s'effectuent dans notre vie contemporaine.

Nos activités se nourrissent de six orientations didactiques et cliniques indispensables aujourd'hui pour demain :

1. La naturothérapie forme le tronc commun des connaissances orientées vers la recherche de la vraie santé et la nature réelle de la maladie. La clé de cet enseignement est la tripartition fondamentale. Toute forme de vie ascendante se divise en trois dimensions ramifiées.

2. La naturothérapie reflète les valeurs de l'unicité tripartie de la nature humaine esprit-âme-corps et de la diversité de la vie dont nous sommes tous les héritiers. Ici, proclamons l'importance impérative de

l'hérédité de terrain, génétique, physiologique, biopsychique, chronobiologique et bioculturel.

3. Depuis la mer primitive, toutes les cellules végétales et animales sont apparentées. Le sexe d'origine et primordial relève particulièrement de la matrigénèse. Femelle est la première histoire de la vie.

4. La richesse d'une relation d'aide réciproquement consciente repose toujours sur l'autonomie, la liberté et la respectabilité du soignant comme du soigné. Il n'y a pas deux cas identiques. La trempe de la personnalité comme le pouvoir de guérison sont inhérents et différents pour tout un chacun. Entre la professionnalisation et la déprofessionnalisation, il existe une voie médiane qui est la nôtre.

5. Le chemin est ouvert pour reprendre le problème spirituel. En ouvrant la voie à la sagesse écologique, nous devons nous efforcer de diriger nos pas en direction de l'Humain « inachevé », toujours en évolution, avec l'entière signification d'une connaissance respectueuse des univers microcosme-macrocosme. Le passage à l'ère du système Soleil-Terre comme facteur de régénération bioculturelle est le plus important des devoirs.

6. Puisque la civilisation s'écarte encore davantage — à l'encontre des nombreux avertissements — de l'ordre nécessaire à toute vie digne d'être vécue, le rôle de naturohygiéniste, d'écologiste de la santé, de formateur holistique, de thérapeute généraliste et de rééducateur, habitué à penser et à voir l'être intégral, sera définitivement celui des responsables de la naturothérapie.

Toutes les personnes de cœur et conscientes des défis à relever se donneront l'obligation directe de contribuer aux efforts qui visent à aboutir à la seule solution.

# **PREMIÈRE PARTIE**

# Le dualisme tricéphale

---

## LE JUDÉO-CHRISTIANISME EN MÉDECINE

La part de la responsabilité du judéo-christianisme dans la schizophrénie sociale et la dévastation de la nature (écosystème) par la modernité occidentale qui a couvert le globe, est instituée dès le premier livre de la Genèse lorsque, mine de rien, ses rédacteurs font déclarer à leur Yahvé-Dieu: «Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance et qu'il domine sur toute la Terre, sur tous les poissons de la mer, les oiseaux du ciel, le bétail, les animaux sauvages, tous les reptiles et bêtes qui rampent.» Ce dualisme d'origine (l'être increé et les êtres créés) se traduit ainsi par un totalitarisme fondateur.

Nous assistons par la suite à la création d'Ève à partir de la «côte» d'Adam. Yahvé-Dieu bénit le couple et dit: «Soyez féconds, multipliez, emplissez la Terre et soumettez-la.» Le même décret se retrouve lorsque, après la sortie de l'arche du patriarche Noé, Yahvé établit son alliance avec les survivants du déluge. Dieu bénit Noé et ses fils et leur dit: «Soyez féconds, multipliez, emplissez la Terre. Soyez la crainte et l'effroi de tous les animaux de la Terre et de tous les oiseaux du ciel, comme de tout ce dont la Terre fourmille et de tous les poissons de la mer: ils sont livrés entre vos mains... Soyez féconds, multipliez, pullulez sur la Terre et dominez-la.» Ce rapport de domination globale sera interprété par Isaïe, le premier des prophètes de l'Ancien Testament: «Un homme qui ne procréé pas est comme un meurtrier.»

Quant à la femme, son sort était scellé et, par elle, celui de toutes les créatures. Dans le récit de la Genèse, elle est séduite curieusement par le serpent, le plus rusé de tous les animaux que Yahvé-Dieu avait faits. Le serpent dit à la femme: «Dieu a-t-il réellement dit: "Vous ne mangerez pas de tous les arbres du jardin?" La femme répondit au serpent: "Nous mangeons du fruit des arbres du jardin. Mais quant au fruit



de l'arbre qui est au milieu du jardin, Dieu a dit: 'Vous n'en mangerez point, sous peine de mort.' » Le serpent répliqua à la femme: «Pas du tout! Vous ne mourrez pas! Mais Dieu sait que le jour où vous en mangerez, vos yeux s'ouvriront et vous serez comme des dieux qui connaissent le bien et le mal.» La femme vit que l'arbre était bon à manger et séduisant à voir et qu'il était — cet arbre — désirable pour acquérir l'entendement. Elle prit de son fruit et mangea. Elle en donna aussi à son mari, qui était avec elle, et il mangea. Alors leurs yeux à tous deux s'ouvrirent et ils s'aperçurent qu'ils étaient nus; ils cousirent des feuilles de figuier et se firent des pagnes... Alors Yahvé-Dieu dit au serpent: «Parce que tu as fait cela, maudit sois-tu entre tous les animaux...» À la femme, il dit: «Je multiplierai les peines de tes grossesses, dans la peine tu enfanteras tes fils. Ta convoitise te poussera vers ton mari et lui dominera sur toi.» À Adam, il dit: «Parce que tu as écouté la voix de ta femme et que tu as mangé de l'arbre dont je t'avais interdit de manger, maudit soit le sol à cause de toi! À force de peines, tu en tireras subsistance tous les jours de ta vie. Il produira pour toi épines et chardons, et tu mangeras l'herbe des champs. À la sueur de ton front, tu mangeras ton pain, jusqu'à ce que tu retournes au sol, puisque tu en fus tiré. Car tu es poussière et tu retourneras à la poussière!»

Dite ou écrite, la parole de Yahvé-Dieu cumule Révélation, Prophétie, Lamentation ou Malédiction. Point n'est besoin de voir ou de comprendre. Il suffit d'écouter, de croire, de subir ou de s'en réjouir mais, finalement, de greffer l'ordonnance d'un Au-delà imaginé et verbal à toutes les créatures. Le prieur allemand maître Eckhart (1260-1328) réagit contre l'idée d'un Dieu hors nature qui manipule ses créatures: «Que Dieu soit, j'en suis une des causes, si je n'étais pas, Dieu ne serait pas non plus.» (*Traité et Sermons*) La phrase de Goethe (1749-1832), «Au commencement était l'action», répond à celle de la Bible: «Au début était le Verbe.» Le monde n'est pas une «vallée de larmes», mais un haut lieu qui défie toute comparaison. «Les spéculations purement intellectuelles dépouillent l'univers de son manteau sacré» écrivait Jean Giono, le célèbre auteur de *L'homme qui plantait des arbres* et *Les vraies richesses* (1937).

Ces lectures nous reportent à François d'Assise (1182-1226) qui pratiqua une identification fraternelle avec la Nature. Le *Cantique au Soleil*, qu'il composa peu avant de mourir, comme l'expression suprême de ses sentiments, est un magnifique chant d'adieu. François célébrait notre «mère» la Terre, nos «frères» le Soleil spécialement, le Vent et le Feu, nos «sœurs» la Lune, les Étoiles et l'Eau, et avec le sol les divers fruits, les fleurs multicolores, les arbres, et puis cette autre «sœur» bienvenue, la «morte corporelle». Tout cela en matière d'actions de grâces, de louanges et de bénédictions adressées à l'*altissimu, bon signore*. Dans cet hymne issu des plus intimes émotions d'un saint homme qui prend congé de la vie, on ne trouve pas d'allusion à un article quelconque du credo de l'Église. Bien au contraire, c'est un non sublime à la doctrine judéo-chrétienne qui tenait l'admiration de la nature pour un péché comparable à l'adultère.

## GRILLE COMPARATIVE ENTRE LES TENDANCES DU JUDÉO-CHRISTIANISME EN MÉDECINE ET CELLES DU NATURALISME EN MÉDECINE

Bible. La loi du Père solitaire.  
«À moi les mâles», proclame  
Yahvé. «Nous n'avons plus de  
curiosité après Jésus-Christ», dit  
Tertullien.

Dualisme: coupure profonde  
entre l'âme et le corps.

Explique la souffrance et la  
maladie par le péché, la faute, le  
rachat, la pénitence, la culpabilité,  
la mauvaise conscience,  
l'épreuve de Dieu, les esprits  
sataniques, les démons.

«Connais-toi toi-même», règle  
d'action du temple de Delphes  
(du grec *delphis* qui veut dire  
matrice, homologue à la Terre-  
mère).

«Tu dois apprendre à lire ton  
propre livre, celui que tu es toi-  
même», dit Jacob Böhme.  
Chaque personne est unique.

La souffrance comme la maladie  
sont des processus naturels qui  
peuvent devenir des lieux de  
croissance.

La nature, c'est le Diable. Vaincre le Diable. Conquérir la nature.	La nature, c'est la source. La nature, visage de Dieu.
Le sexe d'origine est celui de l'homme.	Le sexe d'origine est celui de la femme.
Médecine officielle, fonctionnaire, monopolisante.	Médecine traditionnelle, privée, diversifiée.
Produits pharmaceutiques (du grec <i>pharmakia</i> , qui signifie empoisonnement).	Thérapie par les plantes et leurs dérivés non toxiques.
Horreur de la forêt.	Recours aux forêts.
Combattre les microbes, les bactéries et les virus.	Renforcer le système immunitaire biopsychique.
Récitation. Prière dévote. Culte marial. Épouvantail : l'enfer.	«Ce n'est pas la prière qui rend une âme saine, c'est d'une âme saine que jaillit la vraie prière», dit maître Eckhart.
Remède miracle. Médication universelle. Palliatif.	Remède numéro un : soi-même. Thérapie progressive.
Interventionnisme. Acharnement thérapeutique. La disparition des symptômes signifie la guérison.	L'aide holiste, si valable soit-elle, que nous pouvons apporter au malade sera toujours secondaire par rapport à l'univers mental, régénérateur et remédiant qui constitue sa personnalité.

Médicaments de l'esprit, de l'âme et du corps (allopathie, homéopathie). Éloge de l'infirmité, mensonges plaisants (placebos), légion d'effets secondaires.	Naturopathie : biophilosophie, art, science. Écologie de la santé. «Prévenir vaut mieux que guérir», dit Kneipp. Thérapie fonctionnelle, de terrain, de services et d'échanges.
Esprit analytique. Séparatisme biologique.	Esprit de synthèse. Holisme (corps, âme, esprit, société, environnement).
Moïse, Maimonide, Pasteur.	Hippocrate, Paracelse, Goethe.
Légalité. Anonymat.	Légitimité. Transparence.
Égalitarisme vertical et horizontal.	Tous un mais différents. «Le point de vue égalitaire est complètement antibiologique», dit Lorenz.
Intellectualisme. Artificialisme (la vie naturelle n'existe plus). Médicalisme (la santé naturelle est impossible).	Empirisme organisateur. Naturisme.
Être. Création.	Devenir. Évolution.
Mandarin de type universitaire. La médecine des médecins.	Praticien autonome, libre. Artisan responsable. La médecine du peuple.
Circoncision. Vaccination.	Dignité humaine. Hygiène mentale et physique.

Terre promise. Au-delà futur.	Ici et maintenant, jamais une fois pour toutes.	Vivisection ou les expériences pratiquées sur les animaux vivants.	Éthologie ou la biologie du com- portement animal et humain.
Paix universelle sur le tas. Humanité homogène rêvée.	Lutte pour les plus hautes formes de vie dans des milieux sans cesse changeants.	Quémandeurs, pleureuses, lamentations.	Silence créateur.
Morale religieuse du bien et du mal.	Morale bioculturelle au-delà du bien et du mal.	École des cadavres. «La vie après la vie.»	École de la vie et de la mort. Spiritualité.
Temps d'un monde fini.	Cosmos d'un monde qui ne fini- ra jamais.	Monothéisme. Tous domestiques devant Yahvé tout-puissant. La religion des prêtres.	Panthéisme. Tous les organismes vivants sont apparentés. Dieu se manifeste dans toutes les formes de vie ascendante et vient à lui-même dans l'être humain.
Catéchèse. Théologie. Angé- lisme.	Sciences naturelles. Anthro- pologie bioculturelle.		
Diagnostics, ordonnances, dro- gues, banques d'organes.	Diagnose, eugénique, conseil, relation d'aide.	Médecine associée à la finance mondiale et ruineuse des sécuri- tés sociales. Des publicités, des millions...	Thérapie qui réalise beaucoup avec peu. Ne coûte rien au Trésor public. Du génie, simplement.
Mode politique et institutionnel.	Mode individuel et clinique.		
Spécialiste.	Généraliste.		
Médecine livresque, liée à l'épo- que, aux modes.	Médecine expérimentale, holis- tique, spatiale ou indépendante du temps.	Paradis marketing. Mensonge pieux. Placebothérapie. Âge d'or.	Porter fruit socialement. Renaître à soi-même. Réalisme. Réussir sa vie.
Histoire linéaire, achevée dès le départ par une fin dernière.	Histoire courbe. Retour dans le devenir. La spirale est le sentier de l'éternité.	Langue latine.	Langues maternelles et vernacu- laires.
La peur dominante. «La terreur frissonnante», dit Ignace de Loyola, le fondateur des jésuites. La crainte est l'âme de la méde- cine.	Liberté personnelle. Maîtrise de soi. Sens du moi d'autrui. L'amour profond qui enseigne l'art de soigner.	Le jeûne rituel comme péni- tence.  Sénescence précoce. Vieillessement.	Le jeûne total comme facteur de santé.  Sénescence plus tardive. Vieillesse.

Femme enceinte : nous sommes en présence de deux patients.

Nous habitons la planète des êtres qui peuvent mettre au monde des enfants.

Retour à l'intégrisme.

Le passage à l'ère du système Soleil-Terre.

## LES MENSTRUATIONS

Tout au long du multimillénaire de l'emprise religieuse, les menstruations ont été considérées et jugées comme une manifestation impure qui plaçait la femme à l'écart de la société : « La femme qui saigne dans sa chair doit être isolée pendant sept jours et tu ne la toucheras pas avant qu'elle soit purifiée », énonce le Lévitique.

Au seuil du XXI<sup>e</sup> siècle, on serait en droit de penser que l'ignorance, la peur ou le silence concernant la sexualité fondamentale est définitivement levé dans la majorité des familles. Il n'est besoin, pour se convaincre du contraire, que d'écouter avec attention les récits de leur vie commune. Sur le plan clinique, nous avons appris que les femmes qui vivent naturellement leur sexualité de façon relativement satisfaisante ont moins de malaises au cours des cycles menstruels que celles dont le vécu sexuel est un repaire d'anxiété ou de ressentiment. Dans ce domaine si intime, les sentences ecclésiastiques qui condamnent sans restriction la masturbation, l'homosexualité et les relations prématrimoniales ne constituent pas des résolutions favorables.

Combien de filles ont été traumatisées, au point de refuser leur féminité ou même tout comportement sexuel, par la venue inopinée de leurs règles, considérant cet événement auquel elles étaient mal préparées comme une maladie ou une calamité ? Ces jeunes femmes auront du mal, par la suite, à se libérer et à accepter simplement cette manifestation de leur nature qui prépare, en ce qui a trait à l'espèce, la procréation et se termine à la ménopause. Hélas ! la médecine classique a produit dans ce « chez-soi » des problèmes autrement plus inquiétants.

## LA CIRCONCISION

Depuis deux milliers d'années, la circoncision est pour le judéo-christianisme la représentation de l'alliance que Yahvé aurait passée avec les descendants du patriarche Abraham.

Dois-je rappeler que la circoncision est la suppression rituelle, biblique ou chirurgicale du prépuce du pénis, laissant le gland à découvert ? À mettre la plupart du temps au compte des mutilations qui remontent à la nuit des temps africains, comme c'est toujours le cas pour l'excision du clitoris.

Pourtant, encore récemment, la circoncision avait la réputation d'une panacée : elle guérissait tout, de l'épilepsie aux tendances masturbatoires, particulièrement juvéniles. Même si sa popularité a commencé à décliner dans les années 80, ses sectateurs la préconisent aussi à titre de médecine dite préventive, visant à :

- faciliter l'hygiène du pénis (pour la prévention des infections et des irritations) ;
- prévenir le cancer du pénis ;
- diminuer le risque de contagion de maladies vénériennes et du sida ;
- prévenir le cancer des organes génitaux féminins, notamment le col de l'utérus ;
- retarder l'éjaculation précoce.

Or nous nageons ici en plein charlatanisme qui se donne des airs de pureté. La seule condition où la circoncision peut avoir quelque valeur, c'est dans un cas d'étranglement anormal du prépuce (nom scientifique : *phimosis*). Les études révèlent la rareté de cette malformation. Aujourd'hui, tous les connaisseurs affirment que la circoncision est une intervention inutile dans 99 % des cas. Les risques de complications opératoires sont connus. Les chiffres concernant les conséquences délétères à long terme de cette pratique restent à venir.



Le prépuce est un ornement psychosensoriel. Les mères avisées apprennent à rétracter sans difficulté le repli cutané de leur nourrisson. Quant au garçon soucieux de propreté corporelle, il lave toutes les parties de son corps, sans exception. Le marquage d'obédience religieuse comme la morale du péché ont fait beaucoup plus de tort que de bien.

## LES INTERDITS ALIMENTAIRES

Toute chair animale est-elle bonne à manger? Des auteurs comme ceux de la Bible et du Coran ont répondu de façon négative. D'après leurs révélations, la chair de porc, de l'âne et du cheval n'a pas été créée pour être consommée par l'homme. Selon le Lévitique, le seul poisson qui convient à la nourriture humaine est celui qui a des écailles et des nageoires. Le flétan, par exemple, présente ces deux caractéristiques. La loche, qui est sans écailles, serait impropre à la consommation humaine. Sont même considérées comme des abominations les chairs qui suivent: épinouche, anguille, esturgeon, espadon, palourde, crabe, homard, huître, pétoncle, crevette, grenouille et le reste du même acabit. Il y aurait donc, paraît-il, des « bêtes impures ». Or, poussé à l'absolu, tout purisme n'en arrive-t-il pas à sataniser l'« autre »? L'ordonnance biblique n'est qu'une réponse au sein d'un ensemble. Elle ne constitue pas la bonne résolution pour les « incirconcis » de la race des « Gentils ». Elle va à l'encontre du mode alimentaire des populations dont la source de protéines se trouve dans les calmars, les pieuvres, les serpents, les tortues, les lézards et les oiseaux aquatiques.

Sur les ordonnances alimentaires (point si important dans la religion juive que les premiers chrétiens débattirent longtemps encore la question de savoir si ces prescriptions les liaient), Jésus, dans son opposition au judaïsme, avait pourtant déclaré: « Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui souille l'homme... »

## LA NUDITÉ

Afin d'avoir une idée de l'attitude naturelle de nos Anciens à l'égard de la sexualité, rappelons-nous les Grecs des Olympiades, dont la nudité représentait un aspect majeur de leur mode de vie. Ils nous ont laissé un mot magnifique: gymnastique (de *gymno*, qui veut dire nu). Des Germains, nous savons qu'ils ne faisaient pas mystère des différences sexuelles. Hommes et femmes se baignaient sans cache-sexe dans les rivières. Des Danois, chacun se couchait nu, comme au moment de sa naissance, et n'éprouvait aucun scrupule à se déshabiller devant autrui.

« J'ai eu peur parce que je suis nu et je me suis caché », répondit Adam au Dieu de la Bible. Aucune représentation de la sexualité n'a exercé pendant 2000 ans une influence aussi ombrageuse sur l'existence humaine en général que cette fausse honte. Pour les théologiens catholiques, cette honte liée à la concupiscence du corps est le fruit direct d'un soi-disant péché originel.

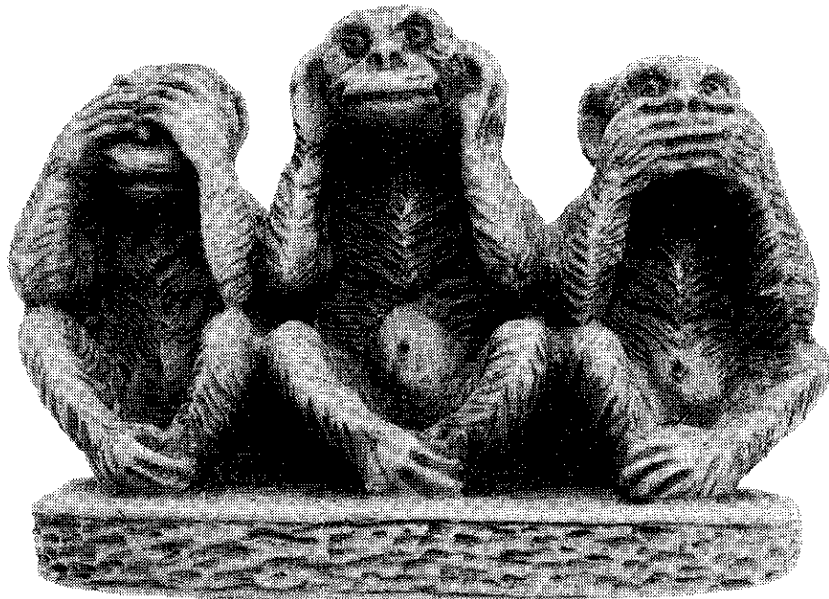
En l'an 393, le discours olympique était un blasphème pour l'empereur chrétien Théodose qui en interdit les manifestations. De nos jours, les suiveurs n'ont pas meilleure vue. Il faut mettre à nu la pollution financière et pharmaceutique dans les Jeux olympiques et non pas les abolir.

## LA CHARITÉ-BUSINESS

La pratique officielle la plus « admirable » du judéo-christianisme consiste à entretenir le soutien et la détresse simultanément afin que se côtoient en permanence la noblesse des sentiments et l'esprit de récupération. Comme si l'altruisme, l'entraide et le sens du dévouement ne pouvaient se qualifier en dehors de lui. « Hors de l'Église point de salut », dit le slogan.

Or, pour peu qu'on y regarde de près au cours de son histoire, l'Église judéo-chrétienne a appliqué l'hypocrisie officielle, le lavage de

cerveau, la falsification historique, le terrorisme intellectuel, la délation systématique, l'obéissance aveugle, l'ascèse négative, la confiscation des âmes, le trafic des indulgences, le transfert des héritages, l'horreur du naturel, la traite des orphelins, la dénaturation sexuelle, l'exil intérieur et extérieur, la cruauté à l'égard des filles mères, l'emprisonnement pour objection de conscience, la torture dans les procès religieux, la trahison des clercs, le supplice du bûcher, la peine de mort contre les dites sorcières, le pillage d'œuvres et de trésors innombrables, etc., sans parler de l'aliénation appelée « sainte ignorance » qui a ouvert le chemin à la « sale insignifiance » d'aujourd'hui. D'une façon ou d'une autre, les supermarchés de l'âme, sectes et messies en habit neuf, ont pris certaines relèves.



### **Charité-business**

Relevons ici le plus gros crime du siècle contre des milliers d'orphelins. Nous savons désormais que, dans les années 40 et 50, quand l'Église catholique et l'État de Duplessis ont établi un concordat de plusieurs millions de dollars pour administrer la charité publique, des

milliers d'enfants ont été « parqués » dans des asiles, privés d'instruction, étiquetés débiles par des psychiatres, et certains agressés sexuellement. Pour la plupart, ces innocents furent déclarés illégitimes (nés hors mariage) par une morale absolue et arbitraire. Nombre d'entre eux furent internés avec la complicité du Collège des médecins dans des hôpitaux psychiatriques. Les excuses officielles et les réparations honorables se font toujours attendre. De façon significative, l'administration de la justice d'obédience judéo-chrétienne est symbolisée par une femme aux yeux bandés. Quand la mythologie vivait encore, Thémis, déesse de la Loi et de la Justice, avait des yeux fort grands, qu'elle tenait grands ouverts.

Il va sans dire que ce qui précède n'a absolument rien de commun avec les activités d'un laïc comme François d'Assise. Malgré une compassion qui l'a parfois porté à des extrêmes, envers lui-même comme envers les autres, les relations d'aide qu'il établissait auprès des malades étaient empreintes de compréhension et de respect chaleureux, gage d'une personnalité authentique et dévouée. Soulager les souffrances morales et physiques ne faisait-il pas partie intégrante de la mission (prêcher et soigner) d'un disciple de Jésus ? ! Quant à l'aumônier Vincent de Paul (1581-1660), sa conception naturelle de la charité: «Aider les pauvres à s'aider eux-mêmes» s'appliqua aussi sans aucune ambiguïté.

À l'heure actuelle, que la révélation judéo-chrétienne se soit très adoucie («L'homme n'est plus étranger sur Terre»), au point de vouloir s'apparenter au discours écologique de la santé, ne trompe aucune mémoire. Ce que l'on n'a pas réussi à contrôler, on peut toujours tenter de se l'annexer en le déformant de façon subtile ! Cette conversion au naturel des Églises ressemble fort à une opération de vernissage dans un monde où le racolage universel est de règle.

N'avait-on pas vidé l'homme et plus particulièrement la femme de toute leur innocence ! «Dieu tient pour folie toute la sagesse du monde», rapporte Paul de Tarse, surnommé l'apôtre des Gentils. Dès le I<sup>er</sup> siècle, Tertullien, théologien africain et père de l'Église, donne le

ton à de nombreux anathèmes, exactions et crimes à venir : « Femme, tu devrais toujours porter le deuil, être couverte de haillons et abîmée dans la pénitence, afin de racheter la faute d'avoir perdu le genre humain. Femme, tu es la porte du diable. C'est toi qui as touché à l'arbre de Satan et qui, la première, as violé la loi divine. » (*De cultu feminarum*) S'adressant à Yahvé, Augustin, docteur africain et père de l'Église, déclara : « Ce qu'il y a de bon en moi est ton œuvre et ta grâce, ce qu'il y a de mauvais en moi est ma faute et ton jugement. »

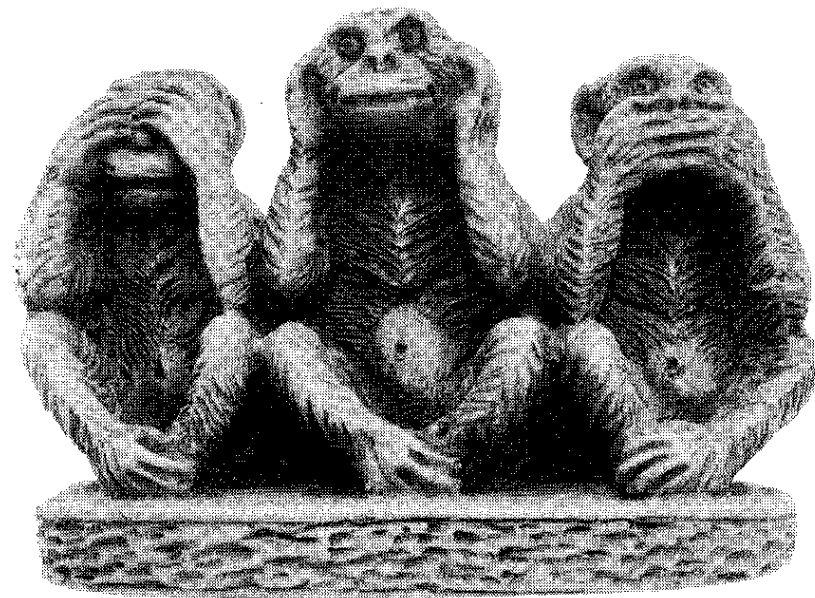
Somme toute, est-il spirituellement retors de présenter comme « bonté chrétienne » et « respect naturel » ce qui était réputé intrinsèquement « vicieux », « corrompu », « démoniaque » et passible de persécution voici encore quelques générations. Au nom de quoi, au cours des âges, des milliers de braves gens furent-ils un jour dépossédés, emprisonnés, torturés ou brûlés vifs pour la gloire de Dieu ?

## LE LIBÉRALISME ÉCONOMIQUE EN MÉDECINE

Sous différentes figures, l'esprit de calcul et la recherche du meilleur intérêt « sur la Terre comme au Ciel » sont les mêmes. Historiquement, cet univers mental producteur d'exclusions et de récompenses a donné naissance, par voie de conséquence directe ou non, au libéralisme économique et, par réaction aux excès de ce dernier, à la social-démocratie. Ils ne sont pas concevables les uns sans l'autre. En d'autres termes, le libéralisme économique a le judéo-christianisme comme géniteur et la social-démocratie comme héritière.

Le libéralisme économique réclame ou impose une sacro-sainte liberté en exigeant la suppression de tout ce qui peut faire obstacle à la course au profit. En réalité, il s'agit d'une fausse liberté. L'ordre public naîtrait, paraît-il, de la concurrence généralisée et ritualisée. Or, c'est la loi de la jungle réduite à elle-même par paliers : la lutte de tous contre tous pour le contrôle des marchés et, foncièrement, de la première marchandise, l'être humain (esprit-âme-corps) livré tous azimuts. Laisser chacun se débrouiller ou se laisser séduire dans une société de plus en

plus anonyme et consommatrice, par le vide de la publicité et la désinformation qui rapportent bien davantage que de dire la vérité.



## Business-business

Celui qui feint de tirer honorablement des gains de cette foire, c'est le psychotype bourgeois, qu'il soit aspirant, cossu ou médiocre comme il y en a tant de nos jours. Autrefois puritaine, complexée et bigote, cette catégorie devenue multisociale est aujourd'hui jouisseuse, arriviste et « faux jeton ». La morale bourgeoise singe la véritable noblesse de cœur et d'esprit. Chez elle, le juridisme l'emporte sur l'humanisme. Son sceau d'aisance est l'État. La clé de tout : l'argent qui n'a pas d'odeur. Ce monde s'aligne sur les plus gros filons : le système de l'endettement global, le trafic des industries de guerre et les retombées multinationales pharmaceutiques. « Soyez sourd, muet et aveugle pour tout ce qui est manifestement désintéressé », traduit l'interdit du dollar consommé.

Ces propos ne sont pas nouveaux. Nous les remettons régulièrement depuis deux générations. Mais nous devons absolument revenir à la charge contre la pollution médicamenteuse, la pire entre toutes. Bien sûr, notre mouvement a marqué quelques points en cours de route. Une partie importante de la population a été conscientisée. Néanmoins, la coalition ennemie n'a pas cessé de progresser, à l'heure actuelle, de façon plus sourde et implacable. Ironie du sort, la politique politicienne québécoise s'est même accordée la prime d'une assurance-médicaments universelle, c'est-à-dire obligatoire pour tous et sans discernement. Aux États-Unis, faut-il s'étonner que la mouvance des thérapies dites holistiques soit désormais investie par le monde de la drogue ?

«Là encore, il ne s'agit pas de généraliser», disent les bien pensants. Or c'est malheureusement et effectivement le cas inverse. En clair, les laboratoires qui fabriquent les diverses marques de médicaments disposent, pour la plupart, directement ou autrement, d'une influence énorme auprès des conseils d'administration médicale, des corporations professionnelles, des ministères de la Santé et de l'Éducation, et de certains secteurs des médias. Influence en fonction de laquelle l'information sur les produits (drogues, vaccins, pilules, etc.)<sup>1</sup> qu'ils commercialisent est toujours susceptible d'être favorisée ou «aménagée» dans le sens de leurs intérêts. Concernant les contre-indications et les effets secondaires, par exemple, la quasi-totalité des informations destinées tant aux médecins qu'aux médias et au grand public provient essentiellement des groupes industriels étrangers qui contrôlent de nombreuses filiales multinationales, qui ont évidemment une forte tendance à en édulcorer les aspects négatifs.

On ne peut verser dans le moindre angélisme quand on considère les sommes fabuleuses que représente chaque année la consommation régulière de médicaments par les humains et les animaux. Une multinationale qui réalise un chiffre d'affaires de 1 milliard de dollars américains est généralement considérée comme une petite entreprise. On dénombre plus de 10 000 compagnies pharmaceutiques dans le monde, mais moins de 100 sociétés, orientées vers la recherche et le

développement, réalisent 80 % des ventes mondiales. D'après la revue *The Economist*, les 10 plus grandes entreprises pharmaceutiques au monde sont : Merck (États-Unis), Hoescht (Allemagne), Glaxo (Royaume Uni), Ciba-Geigy (Suisse), Bayer (Allemagne), American Home Products (États-Unis), Takeda (Japon), Sandoz (Suisse), Eli Lilly (États-Unis), Abbott (États-Unis).

Ces chiffres contribuent sans aucun doute à expliquer certaines agressions auprès de milieux universitaires. Quiconque n'expérimente pas dans tel ou tel sens se verra priver de fonds de recherche. Banalité répétée de façon obligée. En vérité, il existe en sus des intérêts auxquels le grand public ne songe pas, qui disposent aussi de moyens dont le commun des mortels n'a aucune idée. Toutes les pressions sont admises, tous les coups sont permis. Des rapports basés exclusivement sur l'utilisation de la nature humaine en vue de la croissance économique, par l'entretien de grandes sociétés privilégiées, ne peuvent que mener à la dégradation de toutes les formes de vie sur la planète. Il n'existe aucune loi pour maîtriser efficacement les institutions géantes dont les activités sont pour la plupart de nature criminelle, parce que ce sont les banques mondiales et les grandes multinationales qui entretiennent les démocraties et profitent au maximum des équivoques inhérentes à ces régimes.

Nous pouvons constater que pas un iota du système bancaire et monétaire qui a produit ces crises chroniques (de la misère à l'extrême richesse) au cours des deux derniers siècles n'a encore changé. Au contraire, chaque année qui passe a vu ce spoliateur s'étendre rapidement dans l'économie, à tel point que tout espoir d'y mettre un frein semble bien aléatoire. Ce système, d'abord dirigé par les grands maîtres financiers pour l'extension de leurs profits et de leur puissance, a été adopté par les gouvernements démocratiques comme élément essentiel à leur existence. Le grand rêve des gouvernements démocratiques est l'augmentation constante du pouvoir d'achat qui donne aux partis politiques une possibilité permanente de présenter chaque fois à l'électorat des promesses nouvelles. En profitant de la technique, les démocrates au pouvoir exposent toujours les conséquences du progrès

1. Lire à ce sujet *L'abus de médicaments et ses dangers*, du même auteur, aux Éditions Quebecor.



industriel comme des dons de la démocratie, c'est-à-dire comme les résultats de leur politique. C'est à cause de ce leurre continu que la démocratie aboutit si souvent à une déception des contribuables. Hélas ! le peuple a la mémoire courte.

Fondés en juillet 1944 à Bretton Woods, dans l'État du New Hampshire, la Banque mondiale de l'or et le Fonds monétaire international (FMI) d'obédience américaine, puis, en 1947, l'Accord général sur les tarifs douaniers et le commerce (GATT), sont les instruments d'un mondialisme de développement économique et de libéralisation des échanges. Leur modèle de croissance prétend toujours apporter le bien-être général. Le dogme du libéralisme «financieriste» que ces institutions défendent exalte plus que jamais les vertus du supermarché «coûte que coûte», comme valeur universelle et fondement de la rectitude politique. Cette dernière formule peut se traduire par la promotion du « mensonge par omission ».

Les vrais contrôleurs du globe, les magnats de l'usure totale et de la production illimitée ne peuvent renouveler leur puissance qu'en réduisant la société à un vaste troupeau d'individus incapables de se diriger eux-mêmes. À cet égard, la médecine industrielle est pourvoyeuse d'infirmités. Elle fabrique des individus qui auront toujours besoin d'avoir recours à ses produits et techniques. L'esclavagisme moderne atteint son paroxysme par l'emploi régulier et massif de psychotropes<sup>2</sup> et de drogues anticonceptionnelles. Grandes consommatrices, les femmes sont les premières victimes des affections iatrogènes, c'est-à-dire causées par les interventions drogo-chimiques.

Heureusement, on note quand même une évolution dans certains milieux féministes. Après avoir fait de la contraception médicale (incluant l'avortement institutionnalisé) un symbole de «libération», la tendance depuis quelques années est plutôt d'y voir une servitude supplémentaire pour les femmes. La pilule, par exemple, n'a jamais «libéré» la femme, sans créer d'autres complications plus nuisibles

2. Se dit de toute substance qui fait réagir le psychisme. Les neuroleptiques, les antidépresseurs, les tranquillisants et les régulateurs de l'humeur constituent les quatre groupes de médicaments psychotropes. Les Librium, Valium, Prozac, Ritalin, etc., possèdent de nombreux noms commerciaux.

encore. Elle a définitivement affranchi l'homme de sa responsabilité sexuelle impérative, ce que n'aurait jamais osé le curieux laxisme entretenu à son endroit par le judéo-christianisme. La pilule a maintenant 40 ans. Des centaines de millions de femmes l'utilisent régulièrement. Marché fabuleux, pourtant, le bilan de la pilule est connu depuis longtemps : négatif dans la plus haute mesure.

Un organisme, quel qu'il soit, ne peut se voir administrer tous les jours, pendant des années, une substance hormonale sans en ressentir un certain nombre d'effets. L'emploi de la pilule crée, sur le plan physiologique, l'état artificiel d'une femme enceinte de plusieurs mois associé à un processus de masculinisation. Nous comprenons tous aisément qu'il n'est pas possible pour l'utilisatrice de rester longtemps dans cet état, sans que sa nature s'en ressente de quelque façon.

À côté des effets secondaires et des risques désormais classiques (prise de poids et de graisses, perturbations hormonales et sanguines, accidents cardiovasculaires, modifications de l'humeur, chutes de la libido, troubles cutanés, affections du foie, varices, hypertension, problèmes accrus par le tabagisme, dépendances à d'autres médicaments), la pilule a fini par faire partie des rites de passage de l'adolescente vers la féminité et la pratique sexuelle. Les ex-utilisatrices qui aimeraient bien avoir des enfants sont face à de cruels dérèglements qui vont de la stérilité jusqu'au cancer des organes génitaux, en passant par la malformation d'enfants. Ainsi, il n'est pas non plus impossible que plusieurs infantilismes qui transforment une partie de la jeunesse en insignifiants sociaux soient vraisemblablement d'origine génétique pilulaire.

Le professionnel de main de l'empire pharmaceutique, c'est le médecin. Nous devons le préciser en ces temps de pollution des esprits. Même si celui-ci utilise les médicaments avec intelligence et modération, même s'il louche du côté des thérapies alternatives. Quand le dictionnaire *Le Petit Robert*, par exemple, définit le médecin comme une «personne habilitée à exercer la médecine après obtention d'un

diplôme sanctionnant une période déterminée d'études», il se contente d'une définition très étroite et sous-entendue, mensongère.

Or la médecine humaine n'appartient pas aux médecins ni à leurs assujettis paramédicaux. Rappelons que certaines connaissances médicales, ultrascientifiques si l'on veut, ne constituent pas une garantie d'efficacité ni une certitude d'innocuité, et qu'il existe d'autres connaissances aussi scientifiques mais diamétralement opposées. Ce qui est important en toutes choses, c'est le commencement. À la base, donc, que l'on soit agriculteur, cuisinier, architecte, enseignante ou mère de famille, des dizaines d'occupations comportent un volet médical (préventif et curatif) qui doit normalement s'appliquer couramment en première ligne.

Pour former un seul médecin, il en coûte plus de 250 000 dollars aux contribuables québécois. Pour un spécialiste, il faut doubler la mise. Et ce, sans aucune garantie d'efficacité, de loyauté ou de dévouement vis-à-vis de la population. La nature humaine étant ce qu'elle est, associée à une carrière de prestige, réconfortée par une question de gros sous et de privilèges particuliers, ensemble assuré à rebord, un trop grand nombre d'individus, et pas nécessairement parmi les meilleurs, se sont dirigés en médecine officielle (dite allopathique, technicienne, hospitalière, etc.). Le caractère de fonctionnaire et d'urgence du métier qu'il pratique fait du médecin d'aujourd'hui un infirmier spécialisé.

Tant que la citoyenne et le citoyen, rendus inutiles socialement par des politiques aliénantes, n'auront pas suffisamment saisi que l'exercice de soigner réunit aussi un art et une culture qui les rejoignent naturellement, ils se trouveront toujours devant une impasse, du genre à se taper la tête sur un mur.

## **LA SOCIAL-DÉMOCRATIE EN MÉDECINE**

La politique sociale-démocrate relativement à la santé publique, notamment au Québec à partir de 1970, bien qu'elle promette un

meilleur équilibre social au moyen du tandem idéologique «égalité-gratuité», a massivement refoulé les valeurs personnelles (par exemple, être l'artisan premier de l'entretien de sa propre santé) et a complètement exclu les organisations de thérapeutes autonomes, c'est-à-dire non alignés sur l'État monopoliste, le roi de l'alcool et du jeu de hasard.

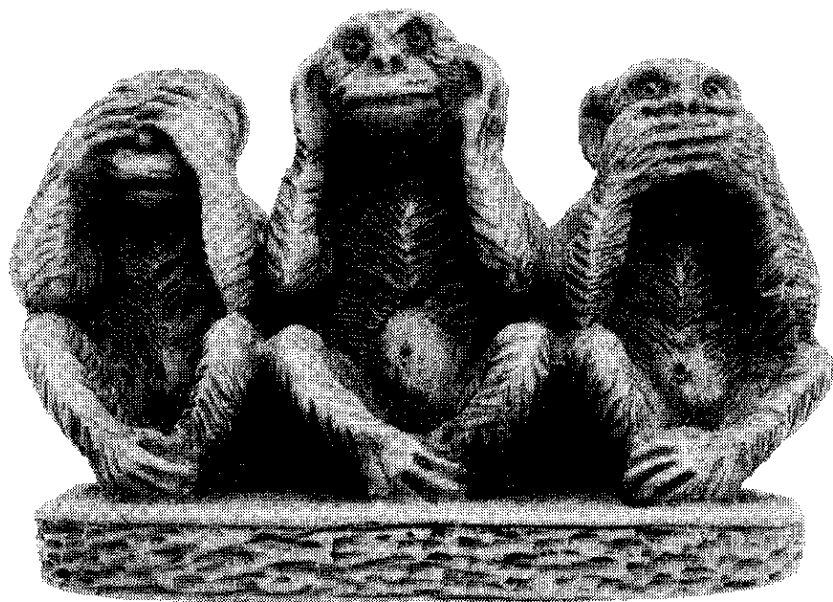
Certes, la social-démocratie a fait disparaître certains abus du libéralisme économique (l'endettement familial démesuré auprès de médecins et de chirurgiens, parmi d'autres), mais elle a produit davantage de problèmes, encore plus compliqués qu'auparavant, avec son régime universel et prétendument gratuit. Dès lors, ce mode socialiste institutionnalise la dépendance beaucoup plus qu'il ne prémunit contre les risques sociaux. Le peuple est doublement asservi, à la fois comme contribuable et démocrate d'État, et ne mange plus son pain déjà dénaturé qu'avec, en sus, la permission des étrangers. Toutefois, si ce n'était qu'une question de lourde somme d'argent que l'on doit, ce ne serait pas une si grande catastrophe.

Le comble est atteint cependant dans la mesure où, légalement ou non, jamais les populations n'ont été aussi droguées. Ce que le monde officiel évite toutefois de souligner, c'est que la plupart des toxicomanes le sont devenus à la suite de traitements médicopharmaceutiques.

Dans un corporatisme bétonné où le médecin est un fonctionnaire sacré, la rémunération au détail, la médecine commercialisée, stimule, comme chacun sait, à chercher, à multiplier, à varier et à charrier examens, médications, tests, diagnostics, cuissages, facturations et dessous de table en tout genre. Ne nous étonnons pas, après coup, qu'il y ait tant de pouvoirs législatifs où l'on triche ouvertement et que le modèle du régime qui engendre la fraude soit institutionnalisé par la Régie de l'assurance-maladie.

Ce système de fausse représentation est assurément d'une grande nuisance pour les maniaques du médicament (hypocondriaques, le tiers

de la population), ainsi que pour ceux qui sont appelés à payer toutes les factures.



### **Gratuité business**

Cette atmosphère d'hospitalisme se ressent beaucoup chez une jeunesse de plus en plus grise et suicidaire. Quant à la condition des aînés, la réforme ne fait que débiter et son avenir est incertain.

Le monde médical lui-même n'est pas à l'abri. Des rapports médicaux soulignent que les médecins sont plus souvent malades que leurs patients. L'avenir est encore plus sombre : 60% des futurs médecins du Québec seraient des drogués et des alcooliques en puissance. C'est à ces mauvais administrateurs de leur propre budget que les politiciens confient celui des autres.

La politique médicale qui s'affiche officiellement comme la meilleure du monde n'a pas souvent porté fruit. Bien au contraire, le

médicalisme s'applique du berceau à la tombe depuis une génération : ne pas naître normalement, exister, vieillir et mourir à coups de diagnostics et de psychotropes. Les gens de tous les groupes d'âges sont affligés d'un nombre record de migraines, de dérangements digestifs, d'ulcères, d'allergies, d'hypertension, de rhumatismes, d'arthrite, de diabète, de cancers, d'affections cardiaques, de troubles iatrocraques (causés par les médecins) et autres maux chroniques. L'état réel de la santé mentale et émotionnelle est encore plus effroyable. On trouve d'ailleurs des problèmes similaires dans tous les pays industrialisés.

Les avantages d'un régime d'assurance-maladie (privé, collectif ou national) sont évidents. Les inconvénients surviennent lorsque cette protection sociale est à la remorque de la médecine chirurgicale et pharmaceutique. Voici bientôt 40 ans, ma première mise en garde était publiée par le journal *Le Devoir* (10 mai 1960), alors dirigé par Gérard Filion. La voici de nouveau :

*Monsieur le directeur,*

*On parle de plus en plus dans divers milieux d'assurance-hospitalisation. Aussi, des colporteurs d'espérance voudraient nous faire croire que le nombre des hôpitaux permettra un jour de guérir tous les malades. C'est prendre l'effet pour la cause, car les hôpitaux ne serviront jamais à autre chose qu'à prendre en charge un nombre grandissant de mal portants. S'il y a progrès quelque part, c'est bien celui du nombre, ce nombre dont il est question dans l'Apocalypse et qui est la marque évidente de la bête. Un pays qui exhibe avec fierté ses hôpitaux est un pays décadent, un pays qui déchoit. Car assurément il n'est pas besoin de grands éclats pour comprendre que le premier signe des progrès de la thérapeutique devrait se traduire par une diminution du nombre des malades et, par voie de conséquence, celle du nombre des hôpitaux et non leur accroissement.*

*N'oublions pas que pour nous « guérir », nous faire reprendre goût à la vie, l'assurance-hospitalisation n'a que la « gratuité » à*

*nous offrir ; la « gratuité », cette hostie frauduleuse de l'humanité, soustraire au préalable à nos bourses en prévision d'hypothétiques calamités. L'entretien sur le pied de guerre d'un arsenal gigantesque ne risque-t-il pas d'opérer tout le contraire de l'effet attendu, un gaspillage insensé de la substance nationale même, une plaie permanente, une gangrène latente au flanc du corps social ? Tributaires d'une colossale entreprise financière en faveur du remboursement des frais médicaux, opératoires et pharmaceutiques, actionnaires miteux d'une société anonyme excessivement vorace, dispendieuse (devant assurer la stabilité et la durabilité de sa bureaucratie), serions-nous vraiment en sécurité, à l'abri d'une gestion défectueuse, d'un krach irrésistible ?*

*De plus, la médecine matérialiste qui trône à l'heure actuelle dans les instituts, facultés et hôpitaux et qui clame si haut ses découvertes, ses progrès et ses prestiges, représente en vérité, dans la majorité de ses travaux, une entreprise négative, fausse et néfaste. Que lui importe la réforme du régime, les corrections fondamentales d'hygiène naturelle, l'emploi rationnel et rythmé des forces vitales, l'élimination naturelle des poisons du corps et les conseils de redressement mental, elle ne connaît que les résultats et les chiffres d'analyse. La parole est au laboratoire. À la suite de quoi se donne la rage du bistouri, des injections de produits chimiques, de vaccins, de sérums qui violent et secouent l'organisme, qui donnent une santé artificielle et préparent des dégénérescences lointaines inexorables. Comme l'observe Gustave Thibon, la convenance n'est qu'extérieure : « On opère avec des mains gantées, mais l'hygiène n'est qu'épidermique. Le mal reste entier. Bien plus, il s'y ajoute le Mensonge. »*

*Disons en passant que ceux qui citent Pasteur comme une des sommités de la médecine ne savent pas qu'il n'a jamais été médecin. Ce même Pasteur qui se plaisait en compagnie de gens infâmes comme Albert Christophe (gouverneur du Crédit foncier de France, en 1890), un de ceux qui avaient le plus contribué à avilir la presse, qui avaient le plus cyniquement prodigué de l'ar-*

*gent pour acheter les consciences. Pourtant, c'est le même Pasteur qui, à l'heure de sa mort, déclarait au professeur Renon : « C'est Claude Bernard qui avait raison, le microbe n'est rien, le terrain (la toxémie) est tout. » Que n'a-t-on suivi l'inventeur de la théorie microbienne dans le rejet de ses propres conclusions !*

*On se saurait donc trop mettre en garde contre l'assurance-hospitalisation. La seule obligation, nous assimilant au bétail, ne devrait-elle pas déjà nous trouver très rétifs ? Nous nous rendons bien compte que nous clamons dans le désert. Mais nous ne cesserons pourtant pas, tant que nous aurons un souffle de vie, de lancer des avertissements pour notre Nation laurentienne intoxiquée par le soi-disant progrès social et scientifique, prometteur d'un bonheur universel et égalitaire qui, en réalité, n'est qu'une infernale duperie.*

*Jacques Bauge-Prévost*

De part et d'autre, et chacun à sa manière, les avertissements du genre prémonitoire n'ont pourtant pas manqué. Relisons l'écrivain Georges Bernanos (1888-1948).

« Les hommes qui prétendent se décharger sur la collectivité de leurs devoirs ou de leurs risques se condamnent à lui abandonner aussi leurs droits. Aujourd'hui même, en face de la plus grande catastrophe de toutes les histoires, vous n'entendez presque jamais ces malheureux dire qu'ils s'efforceront demain de changer, qu'ils seront meilleurs. Ce n'est pas eux qu'ils rêvent d'améliorer, c'est la Constitution, c'est l'État. Ils espèrent trouver enfin une législation miraculeuse qui sera juste et raisonnable à leur place, qui leur permettra de rester ce qu'ils sont, de s'enrichir et de jouir, non seulement sans risque mais sans remords. Ils continueront à s'engraisser aux dépens des pauvres diables, mais l'État recueillera dans ses hospices les pauvres diables qu'ils auront ruinés. Ils feront des enfants, mais l'État paiera la grossesse, paiera l'accouchement, paiera la nourrice, pensionnera le moutard et décorera les géniteurs. Ou bien, ils refuseront de faire des



enfants, et l'État paiera des types pour en faire à leur place. Ils couperont les arbres, tariront les sources, empoisonneront les rivières, mais la collectivité assumera les frais de reboisement, construira des réservoirs et d'immenses viviers pour la fécondation artificielle du poisson. Bref, ils pratiqueraient tous les vices, mais l'État les garantirait contre les conséquences ; ils dissiperait dans leur rage du profit toutes les richesses de la terre, mais grâce à une modeste contribution prélevée sur les bénéfices, l'État Magicien reconstituerait ces richesses chaque trimestre. Dans ces conditions, il serait aussi difficile d'arrêter l'État dans son essor vers la route de la puissance que ces lâches dans leur ruée vers la servitude, car ces deux phénomènes, je le répète, n'en font qu'un. Mais, du moins, pouvons-nous refuser de plier les genoux (...)»<sup>3</sup>.

De nos jours, nous voyons une foule innombrable d'êtres semblables et tièdes qui tournent sans repos sur eux-mêmes pour se procurer des jeux de hasard dont ils emplissent leur âme. Au-dessus d'eux s'élève un pouvoir tentaculaire et tutélaire qui se charge d'assurer leur jouissance, de conditionner leur esprit et de les accoutumer aux paradis artificiels. Cette dominance absolue, régulière, prévoyante et douce possède une machine à rire, étouffante, qui les fixe irrévocablement dans l'infantilisme. Ce monde ne parlera jamais des vrais problèmes. Son hypocrisie est bienheureuse, et son mensonge correct est celui par omission.

L'éclosion de formes de vie libre et responsable, permettant la vraie santé, la spontanéité et l'authenticité, ne saurait être ordonnée et décrétée par un pouvoir fonctionnaire où les coteries sont nombreuses. L'affaire récente la plus aliénante concerne l'Empire soviétique qui s'est détruit de lui-même, miné jusqu'à l'os par une multitude de mafias. Voilà pourquoi nous avons toujours dénoncé l'État-providence et le clientélisme systématique (chasse-gardée) de l'Office des professions. Or le critère premier de l'authentique professionnel est en dehors des services qu'il produit. Informer globalement la population et l'aider à prendre conscience que nous devons tous laisser

l'organisation humaine de soins, être aussi organique, naturelle et spontanée que possible, à commencer par le remède numéro un : renaître à soi-même. En d'autres termes, devenir les créateurs de nos vécus, au lieu d'en être les consommateurs à tout prix.

## DIAGNOSE OU DIAGNOSTIC

### La définition

*Diagnosis*, discernement. Connaissance qui s'acquiert par l'observation des signes individuels. Dans la diagnose, il n'y a pas d'action de déterminer une maladie ; celle-ci est réservée au « diagnostic », qui ressort d'un principe réductionniste moderne. Le diagnostic porte souvent à l'erreur.

La diagnose, à l'encontre du diagnostic, s'étend aussi bien *au règne végétal qu'animal*. En biologie, elle s'attache à la détermination des caractéristiques d'une espèce animale ou végétale.

Dans la diagnose, la personne s'envisage dans tous ses aspects :

- la solidarité de ses organes et de ses fonctions ;
- son uni-trinité : esprit-âme-corps ;
- son milieu familial ;
- son milieu professionnel et social ;
- ses relations avec le cosmos.

«La biologie de la santé a un caractère synthétique ; elle doit chercher à connaître le mieux possible l'homme total.»

Professeur Pierre Delore

Il est intéressant de mettre en relief, ici, un extrait d'un article de Madame Danielle Lapointe, alors rédactrice en chef du *Bulletin* du

3. Lettre aux Anglais, Gallimard, 1942. Cité une première fois par l'auteur dans la revue Tradition et Progrès : Personne humaine et capitalisme, hiver 1960.

Collège des médecins du Québec, soulignant l'un des thèmes exposés par le président de l'Ordre des naturothérapeutes du Québec inc., le D<sup>r</sup> Jacques Baugé-Prévost.

«La méthode naturelle ne dépend pas d'un diagnostic. Le naturothérapeute se sert de la diagnose pour tâcher d'évaluer le degré de santé intégrale [esprit, âme, corps, société, environnement] de la personne malade [problèmes humains fonctionnels] ou relativement en bonne santé [puisque prévenir par des mesures d'hygiène vitale vaut mieux que guérir], sans que cela coûte un sou au Trésor public.»

*Bulletin*: «Commission parlementaire sur les thérapies alternatives», vol. XXXIII, n° 4, septembre 1993.

## Les besoins

Dans les soins, il sera nécessaire de tenir compte d'une dimension primordiale: celle des *besoins humains*. Nous en citerons quelques-uns:

- La personne a besoin d'une *bonne hérédité* (cela est inné plutôt qu'acquis; concerne les plans physique, intellectuel et moral). Ici se pose la question de l'*eugénisme*. Voir à ce sujet *Le sang et votre santé*, du même auteur, aux Éditions Quebecor.
- La personne a besoin d'une *hygiène naturelle totale* (alimentation, habitation, travail, exercice, repos...).
- La personne a besoin d'*éducation* (éducation et instruction).
- La personne a besoin d'*équilibre, d'harmonie, de résistance* à tout ce qui menace les facteurs de santé mentale et corporelle, sur les plans physiologique, psychique, social, écologique.

- La personne a besoin d'*idéal* qui apporte un but transcendant à sa vie.
- Etc.

Il s'agit en sorte de ce que préconisait Alexis Carrel: une véritable science de l'homme pour atteindre un véritable univers humain.

«La restauration de l'homme dans l'harmonie de ses activités physiologiques et mentales changera l'Univers. Car l'Univers modifie son visage suivant l'état de notre corps.»

# **DEUXIÈME PARTIE**

# La tripartition fondamentale

---

Comme l'a dit Homère, le plus célèbre des poètes grecs : «Toute chose se divise en trois.» Le nombre trois revient à tout propos chez les Indo-Européens dont nous sommes les continuateurs. Des plateaux de l'Himalaya, on peut suivre les traces de cette conception jusqu'aux rives de l'Atlantique, où Patrick (G.-B., v. 385-Irlande, v. 461) découvrit dans la guirlande de trèfle, ou shamrock des Druides, un grand symbole de la trinité.

De la connaissance des trois règnes de la nature (minéral, végétal et animal) désignés autrefois, aux trois matières (macrophysique, biologique et microphysique) que la science moderne précise, il y a une continuité. Voici donc plusieurs triades clés mais qui n'en épuisent aucunement le thème.

## **LA CONCEPTION DE L'UNICITÉ TRIPARTIE DE LA NATURE HUMAINE**

Elle se trouve dans l'énonciation de ce que nous entendons par nature humaine selon la loi de la métamorphose.

Formation progressive innée d'une cellule unique, femelle et mâle, hautement autonome et complexe, d'une plante tripartie transcendante, d'un vertébré éminemment supérieur ou primate doté d'un pôle tricéphale (reptilien, mammifère, néocortex) contrôlant trois grandes régions (neurosensorielle, rythmique, moto-génito-digestive), d'un être lumineux spécifique, fragile et enraciné dans un immense inconscient, d'une personne une et trine (esprit-âme-corps) indivisible et inachevée, héritière consciente de milliards de générations, entre ses passés cosmotelluriques et ses devenirs cosmiques. La nature humaine

est culturelle comme la culture («nurture» ou l'acquis) qui, en relève, est naturelle dans la mesure où il y a interaction des faits de nature et des événements bioculturels propres à l'évolution vers les plus hautes formes de vie, au sein d'une structure vivante triadique (politique, sociale, économique) où le risque, l'agressivité et l'altruisme font partie des règles depuis les origines écologiques.

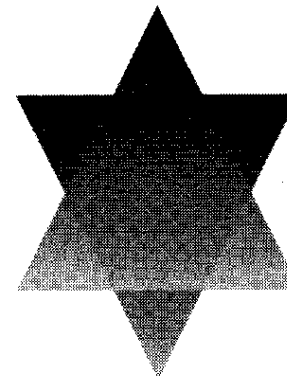
## DE LA REPRODUCTION À LA SEXUALISATION

La reproduction est le processus par lequel un seul individu donne naissance à un, deux, et même plusieurs individus identiques à lui-même (clones), comme dans la parthénogénèse chez nombre d'espèces d'invertébrés, certaines familles de poissons, amphibiens et lézards. La sexualisation, elle, aboutit ultimement à la procréation d'un être non identique, issu de deux êtres de sexes différents.

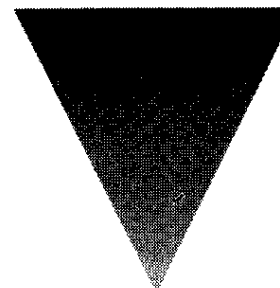
Ce retournement de conduite a permis l'apparition des formes de vie les plus organisées et diversifiées, qu'il s'agisse de végétaux, de vertébrés, surtout de mammifères, notamment par l'ascension décisive de l'être humain. Nous sommes en présence de milliards d'êtres uniques.

### Les orientations didactiques et cliniques

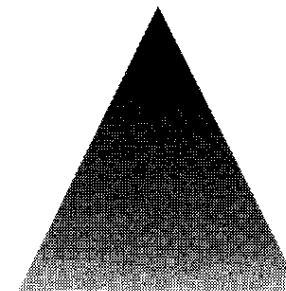
Nous sommes donc en présence d'une individualité double et une à la fois. Le sexe d'origine et primordial est celui de la femelle. Nous entendons par matrigénèse le fait que nous habitons d'abord la planète des êtres qui peuvent mettre au monde des enfants. Tous les problèmes sociaux se touchent, d'une façon ou d'une autre. Mais chaque personne est un univers particulier. Ici, les qualités féminines propres à l'accueil et à la compréhension comptent parmi les plus importantes.



Femme et Homme (*eau et feu*)



Femme (*eau*)



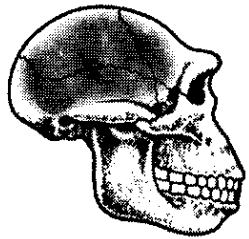
Homme (*feu*)

L'étoile à six branches entrelacées composant deux triangles inversés n'est pas d'origine israélite. Traditionnellement, elle représente les zones pubiennes de l'être humain «femelle et mâle» pendant l'accouplement.

## L'HOMO TRISAPIENS

Nous savons aujourd'hui de façon certaine que l'Afrique a été le continent d'origine de l'espèce humaine. Des preuves d'ordre génétique mitochondrial récemment établies, comme la découverte des plus anciens fossiles, en constituent la double démonstration.

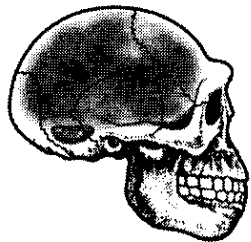




**Homo habilis**

### **L'homo habilis**

On peut définir l'hominisation par l'ensemble des processus par lesquels la spécificité *animale-humaine* s'est constituée à partir de primates évolués. Trois niveaux de conscience dynamique caractérisent le cerveau «néocortex» humain. Ce triple développement s'est réalisé progressivement depuis le quaternaire «moins quatre millions d'années» marquées par les grandes glaciations et les transgressions marines, jusqu'aux formes successives issues du genre qui introduisit les premiers outils dans l'histoire, l'*homo habilis*.

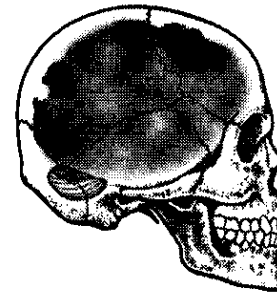


**Homo sapiens primitif**

### **L'homo sapiens «primitif»**

Nom donné à l'*homo erectus* apparu voici environ 1,5 million d'années dans la savane africaine. Bien dressé sur ses jambes et marchant debout, il acquit la notion de symétrie, inventa l'outil à bords latéraux tranchants et convergents biface. C'est l'*homo sapiens* primitif qui domestiqua le feu et partit à la conquête de l'Ancien Monde.

L'*homo erectus* a hérité de nombreux caractères d'*homo habilis*. Toutefois, ce qui le caractérise essentiellement, c'est l'augmentation importante des tissus de son pôle céphalique. Ceux-ci ont sans doute été alimentés par un appareil circulatoire plus riche en globules rouges, au bénéfice notamment de ses neurones. Ajoutons à cela la possibilité d'accumuler beaucoup d'énergie solaire sous forme d'ATP (adénosine triphosphate), plus un pouvoir métabolique reposant sur l'assimilation de protéines essentielles. La mentalité territoriale de l'*homo sapiens* primitif le portera à devenir chasseur-cueilleur par excellence.



**Homo sapiens sapiens**

### **L'homo sapiens sapiens**

L'animal humain n'est pas le seul être bio-conscient. Il demeure cependant le seul à avoir conscience de cette conscience.

Avec l'*homo* qui sait qu'il sait, apparu il y a environ 50 000 ans, naît l'artiste dont la maîtrise se retrouvera dans la danse, le dessin, la peinture et la gravure. Ses descendants cultiveront la terre, domestiqueront les animaux et inventeront l'écriture. Le plus célèbre de nos ancêtres directs est symbolisé par l'homme de Cro-Magnon.

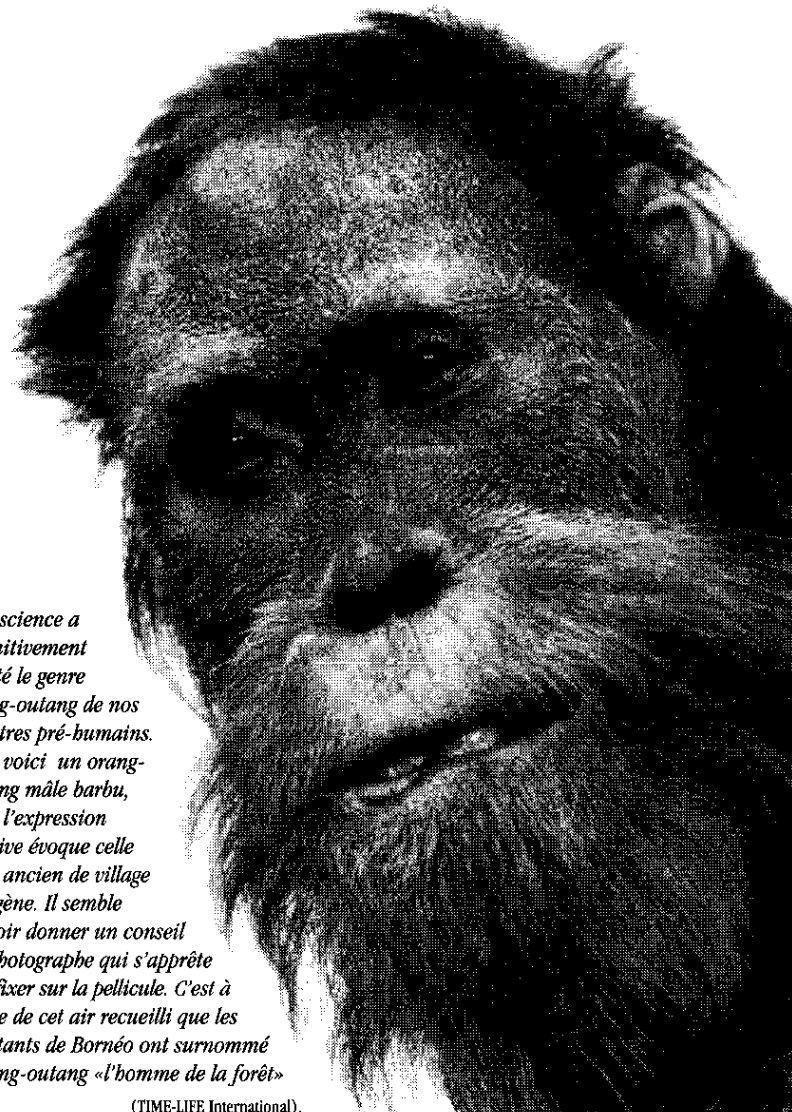
### **L'homo sapiens sapiens sapiens**

Trois fois grand dans le voir et le savoir. «Porter plus haut la pyramide de ma vie dont la base m'a été remise», disait Goethe.

Le cerveau *trisapiens* représente l'ultime conscience du système Soleil-Terre: conscience d'une conscience réfléchie, réfléchissante, personnaliste, communautaire, évolutive, cosmique et spatiale qui culmine en un anthropocentrisme systémique. L'être humain est plus qu'une partie du cosmos.

La Terre mère a désormais besoin de la sagesse de ses grands enfants. La flamme qui brûle en chacun d'eux s'oriente déjà vers d'autres étoiles.

Nos orientations didactiques et cliniques se traduisent par la formule suivante: *Davantage de conscientisation, moins de consommation, plus de vie et de survie.*



*La science a définitivement écarté le genre orang-outang de nos ancêtres pré-humains. Mais voici un orang-outang mâle barbu, dont l'expression pensive évoque celle d'un ancien de village indigène. Il semble vouloir donner un conseil au photographe qui s'apprête à le fixer sur la pellicule. C'est à cause de cet air recueilli que les habitants de Bornéo ont surnommé l'orang-outang «l'homme de la forêt»*

(TIME-LIFE International).

## LA CELLULE TRIDIMENSIONNELLE

À l'origine, la Terre était peuplée par les cellules procaryotes (archéobactéries, cyanobactéries ou cyanophycées ou algues bleues) dépourvues de membrane nucléaire et pouvant vivre sans oxygène. L'apparition des cellules à noyau vrai (eucaryotes), il y a plus de deux milliards d'années, a constitué un événement majeur dans la montée des plus hautes formes de vie végétale et animale.

La cellule est l'unité structurale, fonctionnelle et fondamentale de tous les organismes vivants. Mais seules les cellules complexes et aérobie peuvent assurer les trois fonctions de base d'une vie évoluée, c'est-à-dire la capacité de :

- transmettre la vie, grâce à la reproduction et à la procréation ;
- restaurer la vie par la respiration, la fermentation, la transmutation, la digestion, l'assimilation et l'élimination ;
- s'autoréguler et d'accomplir sa destinée.

Dans le corps humain, les cellules eucaryotes sont regroupées et spécialisées en tissus «solides et liquides», puis en organes.

L'anatomie des cellules humaines comprend presque toujours :

- une membrane plasmique constituée par une double couche de protéines et de phospholipides ;
- un cytoplasme ou milieu liquide gélatineux situé entre la membrane nucléaire et la membrane plasmique, contenant de 75% à 90% d'eau en fonction des interactions entre les molécules présentes (adénosines diphosphate et triphosphate notamment), les structures intracellulaires (cytosquelette, mitochondries, ribosomes, réticulum endoplasmique, appareil de Golgi, etc.) et le milieu extra-cellulaire ;

- un noyau à membrane double et poreuse contenant les chromosomes et les gènes qui dirigent l'activité cellulaire. La cellule humaine est le siège de deux millions de réactions biochimiques par minute.

## Orientations didactiques et cliniques

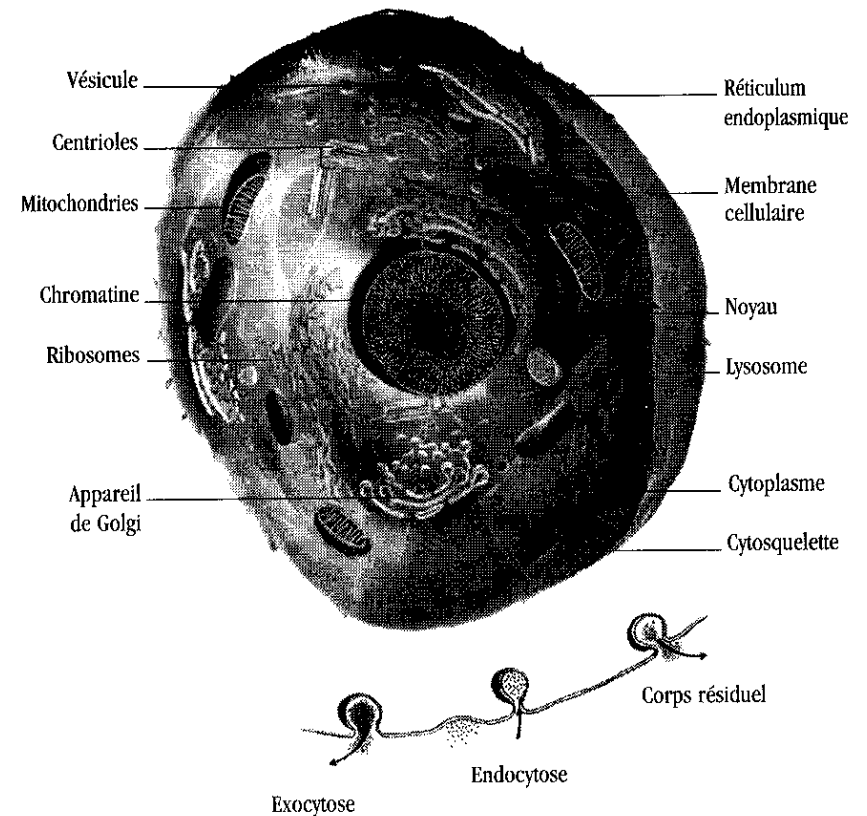
Les 100 000 milliards de cellules qui constituent nos réseaux corporels sont issues de la plus grosse cellule humaine, l'ovule mature, où se sont conjugués les chromosomes parentaux.

L'étude et l'application des conditions qui peuvent le mieux favoriser la procréation et réaliser l'importance cruciale des premiers jours de la vie relève de l'eugénisme, chapitre majeur de la naturothérapie.

Les principales cellules nerveuses, ou neurones, qui sont tous présents dès notre naissance, se comptent par milliards. Nous en perdons naturellement des millions par année. Il revient à chacun de nous, donc, d'apprendre à résister sereinement aux atteintes de l'âge, en devenant psychologiquement mieux armés pour faire face aux agressions de toutes sortes.

Les cellules rénales et pulmonaires détruites sont régulièrement remplacées durant la jeunesse, mais leur renouvellement cesse dès que le corps est parvenu à maturité. Malgré cela, nous pouvons vivre une vieillesse lumineuse si nous apprenons à effectuer des réajustements dans la planification de notre mode de vie.

En général, nous vieillissons comme nous avons vécu. Le but ultime, c'est d'éviter par une saine prévention, à séparer de la vaccination et de l'hormonothérapie, que certaines cellules mutagènes et cancéreuses « oncogènes » déforment ou cannibalisent notre organisme.



## Réseaux cellulaires

### LA PEAU, ORGANE-FRONTIÈRE

Sur le plan structural, la peau comprend trois parties principales. La partie superficielle, qui est mince et composée d'un épithélium, se nomme épiderme. Elle se renouvelle à partir des couches profondes : le derme, fait de tissus conjonctifs, et l'hypoderme, constitué de tissus conjonctifs et adipeux.

Certaines cellules de l'épiderme jouent un rôle immunitaire en défendant l'organisme contre les corps étrangers, les bactéries et les

champignons qui se multiplient facilement à la surface. Les frissons comme les états fébriles font aussi partie du système de défense réactionnelle.

La peau est à la fois cerveau triunique et organe sensoriel en formant un tout électromagnétique. C'est par son intermédiaire que nous enregistrons les mouvements de l'encéphale. Grâce aux nombreuses terminaisons nerveuses (corpuscules de Ruffini et de Krause, corpuscules de Meissner et de Pacini, récepteurs de la douleur ou du plaisir), la peau permet les trois sensations du toucher (forme, pression et température). Le sens du toucher est le premier à se développer après celui de la chaleur, qui nous permet d'avoir pleinement conscience de nous-même.

La peau est cœur et poumons.

- C'est surtout grâce au foulage effectué par notre cœur que le sang abonde par séquence le long de toutes nos régions lorsque nous recevons un massage complet.
- Nous pouvons prendre le pouls et compter les battements du cœur par l'intermédiaire de la peau.
- Nous savons tous que nous pouvons mourir d'asphyxie si notre respiration cutanée est arrêtée, soit à la suite de brûlures, soit parce qu'une couche de vernis recouvre notre peau.

La peau est foie et reins.

- La source la plus active de vitamine D est endogène. La biosynthèse s'amorce dans la peau sous l'influence des rayons ultraviolets, à partir d'une provitamine présente dans notre cholestérol. Par la suite, des enzymes du foie et des reins la transforment en hormone qui stimule l'assimilation du calcium.

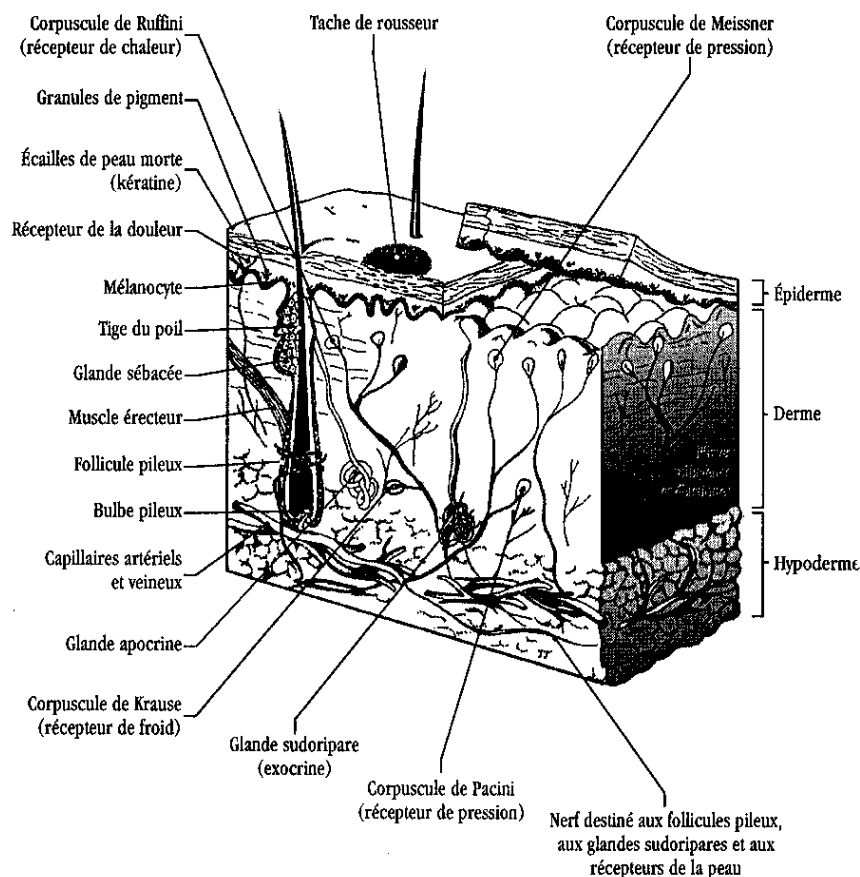
- En liaison avec le foie, la peau est un organe de réserve qui offre une barrière calorique et protectrice. Les cellules cutanées assimilent des huiles essentielles. En outre, l'hypoderme peut inhiber momentanément des poisons, par exemple le DDT qui s'y concentre d'abord.

- La transpiration permet l'excrétion de déchets et de sels en excès. Sa fonction principale est de maintenir une bonne température corporelle.

## **Les orientations didactiques et cliniques**

La peau est le plus grand organe tripartite. Depuis que nous étudions les relations entre la peau, les structures internes et le monde environnant (les radiations nuisibles et les produits synthétiques ne cessent de s'accroître), il apparaît clairement que, dans une très large mesure, la peau reflète aussi bien ce qui se passe dans le domaine du physique que dans ceux de l'âme et de l'esprit. Certaines allergies et verrues en sont des exemples frappants.

Dans cette perspective, les soins d'entretien de la peau et ses phénomènes (cheveux, poils, ongles, émail des dents, etc.), et, bien entendu, le traitement des dermatoses, apparaissent sous un autre jour. Pour expliquer, résoudre ou réduire les problèmes, nous ne pouvons faire autrement que suivre plusieurs causalités. C'est ce que l'éthologiste Otto Kœhler appelait l'analyse «sur un large front».



**Structure de la peau**

## LE VERTÉBRÉ HUMAIN

Les vertébrés se situent dans l'embranchement du règne animal comprenant tous les animaux qui possèdent un squelette, un rachis ou une colonne vertébrale et trois grandes régions : tête, tronc, queue (le poisson, par exemple) ou un pôle céphalique, un organisme rythmique et un pôle métabolique « humain ».

C'est la chaîne centrale vertébrale qui assure la principale fonction de soutien de la verticalité propre à l'animal humain. Elle nous permet aussi de mieux bouger (bipédie régulière, harmonie motrice, station debout) grâce aux vertèbres articulées entre elles et séparées par des disques cartilagineux qui améliorent la flexibilité tout en absorbant les chocs.

Les vertèbres sont des tissus vivants qui se renouvellent constamment grâce à l'activité de cellules spécialisées, les ostéocytes, soit au sein du cartilage, soit directement dans une membrane. Le cartilage est composé d'un réseau dense de fibres protéiques (collagène) et de fibres élastiques enfouies dans un composant gélatineux fondamental. Sur le plan évolutif (phylogénie et ontogénie), le cartilage est plus ancien et se développe avant l'os.

L'épine dorsale constitue, de concert avec le sternum et les côtes, le squelette du tronc. Elle renferme et protège la moelle épinière en formant avec les méninges et le liquide céphalorachidien un ensemble harmonieux. La moelle épinière est un prolongement de l'encéphale. Ils composent ensemble le système nerveux central. Les nerfs rachidiens, qui font partie du système nerveux périphérique, ont leurs points d'attache sur toute la longueur de la colonne vertébrale.

## Les orientations didactiques et cliniques

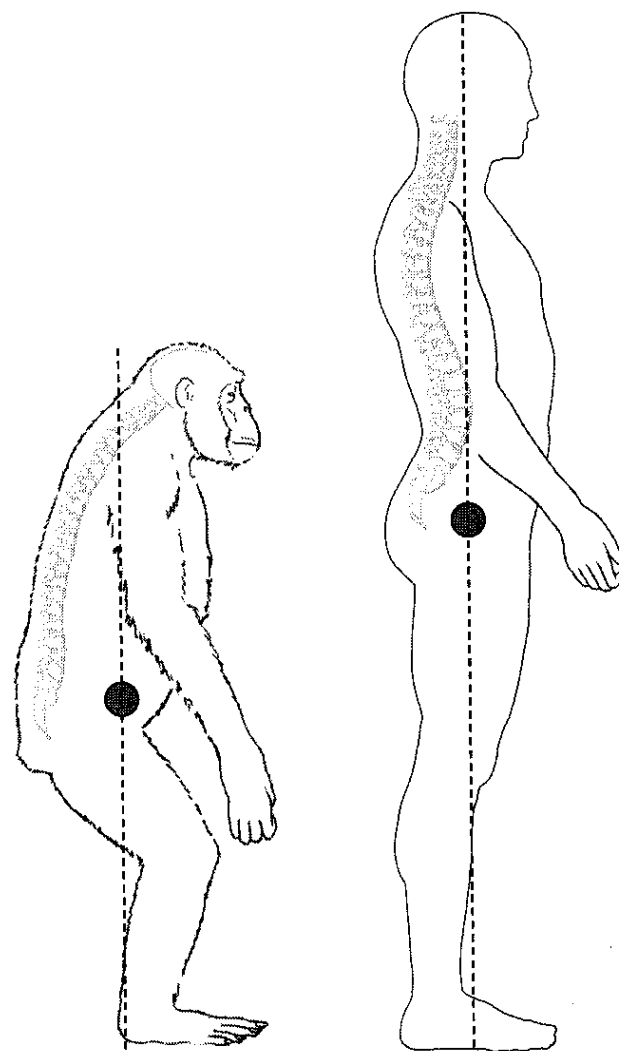
« Pas d'os sans calcaire, pas de sang sans fer, pas de cartilage sans silice, ni de salive sans chlorure de potassium », précisait déjà le biochimiste et thérapeute allemand Guillaume-Henri (William) Schuessler (1821-1898). En effet, un manque de silice dans les tissus conjonctifs, qui lui doivent résistance et souplesse, aura un retentissement dans toute l'économie corporelle.

Or l'empirisme organisateur nous oblige à en tenir compte surtout pour la nutrition totale, c'est-à-dire l'ensemble des fonctions digestive, circulatoire, respiratoire, excrétoire, endocrinienne et émotionnelle qui permettent la fourniture aux cellules des éléments assurant leur

croissance, leur maturation, le maintien de leurs formes et l'élimination de leurs déchets.

Même chose pour le calcium, le plus abondant des macroéléments de notre corps. Il entre en jeu presque entièrement dans la formation des os (sous la forme cristalline d'apatite), et fortement dans celle du crâne et des dents. Le calcium concourt étroitement aux métabolismes dans les processus vibratoires électromagnétiques, le fonctionnement des systèmes neuro-sensoriel et neuro-musculaire. L'apport en calcium est cependant secondaire au fait que pour être assimilé, fixé et éliminé, il exige un mode de vie intéressant et mouvant (incluant la mastication) tout au long de notre vie. La fragilité osseuse (rachitisme, ostéoporose, ostéomalacie) peut être prévenue et soignée naturellement.

Tous les mouvements de correction générale, tous les exercices «actifs ou passifs» qui favorisent un bon maintien sont à considérer selon le biotype individuel. Ce sont surtout les muscles qui maintiennent en place l'ossature et permettent sa mobilisation. Le simple fait de marcher, par exemple, met en action près de 200 muscles. De plus, la quantité d'air brassée à chaque respiration est quadruplée lors d'une promenade. Encore faut-il ne pas malmenager nos pieds par le port de bas et de chaussures qui ne nous conviennent pas. Les ongles des pieds doivent être régulièrement taillés, sinon ils se recourbent et s'épaississent.



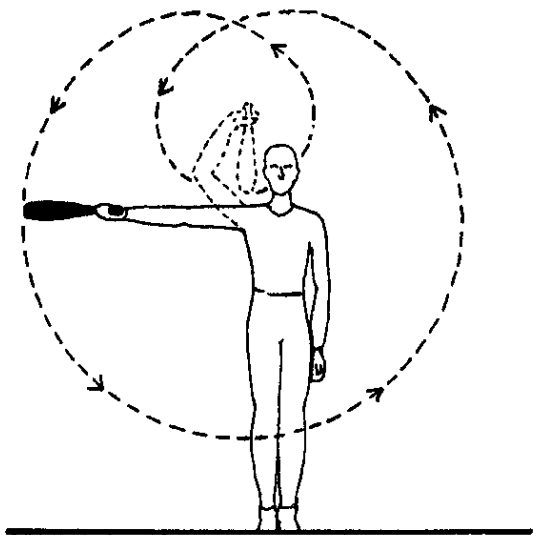
- ! Centre de gravité du corps chez l'homme et le chimpanzé (notre plus proche parent).
- L'être humain est le primate qui a le mieux réalisé la marche sur deux pieds.
- ! Mais n'oublions pas d'effectuer des réajustements de temps à autre, sinon régulièrement.



## Quelques exercices de massues<sup>4</sup>

La plupart des activités athlétiques sont essentiellement des formes modifiées du comportement de l'ancien guerrier. Par exemple, la pratique des exercices de massues reprennent les gestes d'armes innés du monde des primates. Ces mouvements sont propres à entretenir l'harmonie motrice de la partie supérieure du corps, dans cette zone où la préhension a atteint un point culminant, où l'activité neuromusculaire est d'un ordre plus élevé et différencié. Mieux : c'est là que l'organisme est le plus complètement lui-même.

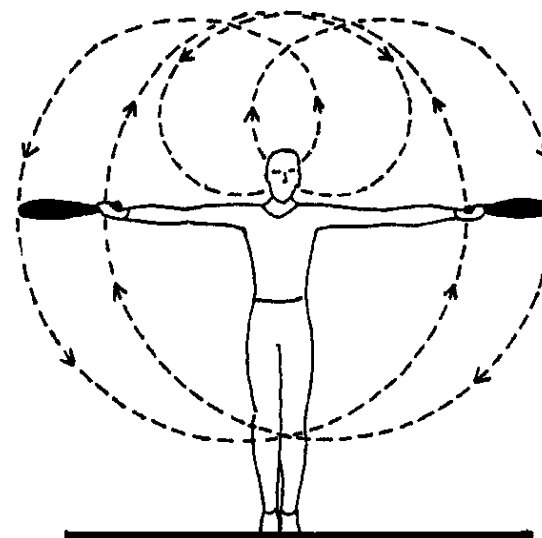
Mine de rien, mais mouvement fondamental, il s'agit de décrire avec les massues des spirales. Les exercices doivent être exécutés avec précision, en souplesse et non en force.



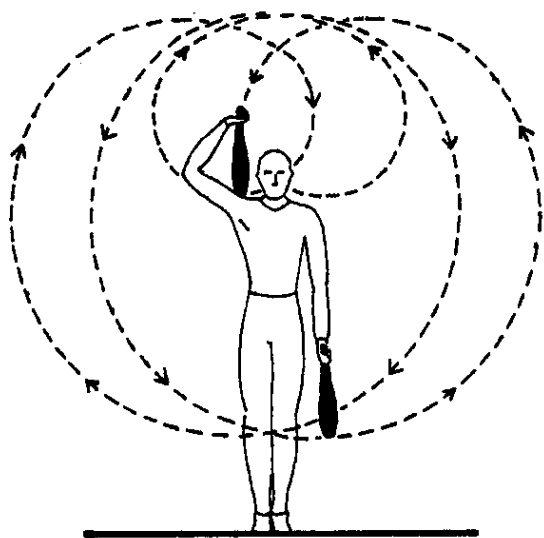
Numéro 1. Exercice de départ. Bras tendu latéralement à droite («à gauche», dirait le gaucher Léonard de Vinci), abaissez la massue en passant devant les jambes de droite à gauche. Poursuivez la courbe

4. Vous pouvez confectionner vos propres massues. Utilisez des bouteilles recouvertes d'un tissu pour plus de sécurité.

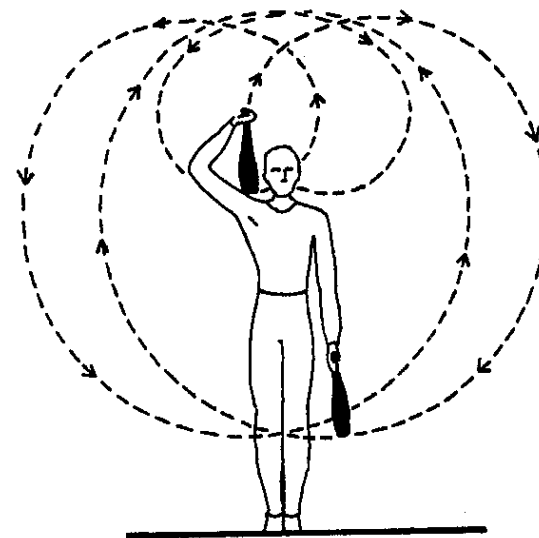
jusqu'au-dessus de la tête, puis fléchissez assez vivement le bras en laissant la massue descendre à droite et ramenez-la en lui faisant décrire un petit cercle derrière les épaules. Enfin, rallongez le bras en rabattant vers la droite et recommencez. Même mouvement du bras gauche.



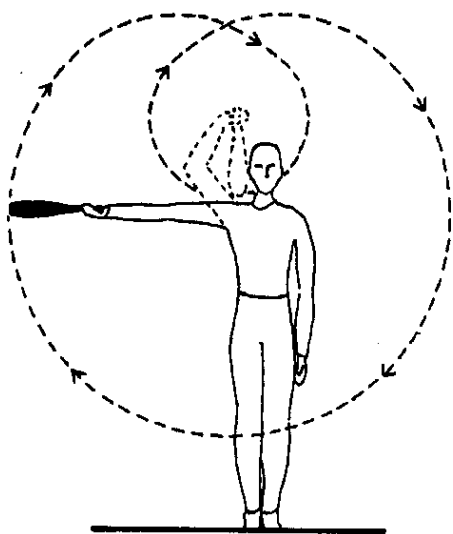
Numéro 2. L'exercice premier étant maîtrisé de chaque main, exécutez celui-ci des deux mains à la fois, les massues se croisant d'abord devant les jambes, puis au-dessus de la tête.



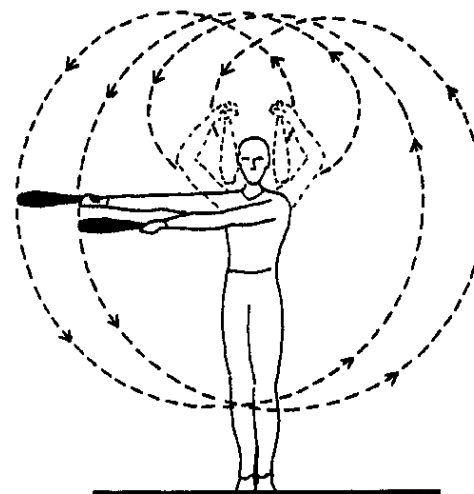
Numéro 3. Même exercice, mais avec un décalage. Tandis qu'une massue passe derrière les épaules, l'autre passe devant les jambes.



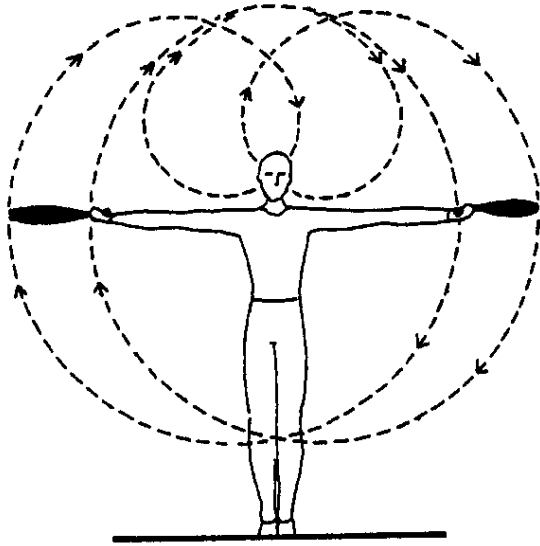
Numéro 5. Même exercice que le précédent, à deux mains et avec décalage, une massue passant devant et l'autre derrière les épaules.



Numéro 4. Grand cercle devant, petit cercle derrière, mais en sens inverse de l'exercice de départ.



Numéro 6. Faites tourner les deux massues dans le même sens, en les gardant autant que possible parallèles. Une main exécute l'exercice de départ et l'autre, le numéro 4.



Numéro 7. Mouvement analogue avec décalage des bras qui se placent en passant à l'horizontale dans le prolongement de l'autre.

## LA TRIPARTITION DES CORPS NUTRITIONNELS

Voici les correspondances qu'il faut connaître pour mettre efficacement en valeur (entretenir ou guérir) le phénomène nutritionnel.

Le code génétique ou l'échelle spiralée de l'ADN (acide désoxyribonucléique), signature personnelle de chaque individu sur la vie, forme le potentiel clé du noyau cellulaire. La matière fondamentale renferme des substances protidiques liées à des glucides et à des lipides. Les directives nécessaires à la fabrication des protéines se trouvent dans l'ADN.

Cette base tripartie, dont la vie est faite et qui assure à la fois sa procréation, sa reproduction, sa croissance et sa réparation, possède ses propres écosystèmes. Nous devons les entretenir soigneusement, toute proportion requise, en tenant compte des besoins particuliers de chaque organisme, dans différents milieux ou étapes de vie. Le maintien ou le rétablissement de la santé dépend de l'interaction harmonieuse de tous les agents.

Certes, la qualité naturelle des aliments (riches en vitamines, minéraux, enzymes, acides gras insaturés, etc.) importe beaucoup. Toutefois, ce facteur est déterminé par les possibilités et les limitations de chaque hérédité ou patrimoine immunitaire, dont l'actualisation par de saines habitudes permet d'atteindre un développement optimal. La régénération et la guérison constituent des phénomènes qui englobent aussi bien les processus de conscientisation, de respiration, de circulation, de sécrétion, de digestion, d'assimilation et d'élimination que de transmutation, voire de spiritualisation.

## La diététique naturelle

C'est la discipline alimentaire, le sens de la mesure, la ration (qualité et quantité) qui tient compte des états d'esprit, d'âme, de corps et d'environnement dans des mondes sans cesse changeants. À chacun le mode nutritionnel adapté à son cas (constitution, tempérament, âge, sexe, travail, culture, incompatibilité, tolérance, etc.). Voyez à bien connaître vos propres allergènes.

## La nutrition naturelle

Elle relève plus particulièrement de la santé et de l'organisation des humeurs (eau, sang, lymphe, sécrétions). La nutrition est intimement liée aux facteurs d'hygiène vitale, soit à l'écologie interne et externe.

<b>Chaleur :</b>	Faim, appétit ; nous nous nourrissons de ce que nous assimilons et brûlons ;
<b>Air :</b>	Respiration ample, taux d'hémoglobine normal, anti-tabagisme, rééducation cardiopulmonaire, etc. ;
<b>Eau :</b>	Qualité de la salive, flux de la bile, circulation sanguine apportant aux cellules des éléments nutritifs provenant du complexe digestion-assimilation-évacuation, quantité suffisante d'eau absorbée, constance du milieu intérieur (homéostasie), etc. ;
<b>Mouvement :</b>	Mastication, rythme cardiaque régulier, bonne condition musculaire des organes digestifs, synergie de tous les éléments de santé, etc. ;
<b>Repos :</b>	Méditation, sommeil réparateur, ambiance sereine, harmonie de tous les facteurs ;

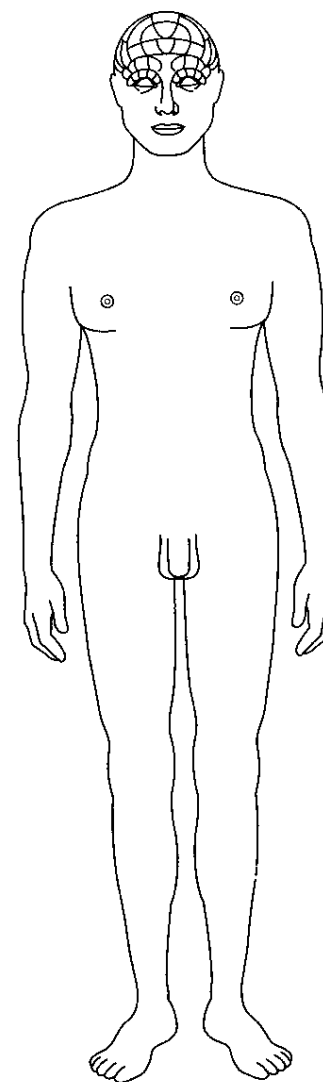
## Alimentation :

Hygiène alimentaire, flore intestinale suffisante, bonne composition des repas, aliments riches en fibres, symbiose des denrées, etc.

Système  
neuro-sensoriel

Système  
rythmique

Système  
moto-génito-digestif



Lipides	Diététique
Glucides	Nutrition
Protides	Alimentation

## **L'alimentation naturelle**

Avec le Soleil, l'air et l'eau dont elle capte les énergies vitales, la Terre est notre mère nourricière. Grâce aux plantes qu'elle produit, elle nous donne aussi le moyen de nous guérir de bien des maux. Cependant, la valeur de la nourriture et des remèdes n'apparaît pleinement que lorsqu'il s'agit d'aliments produits par des méthodes d'agriculture biologique et d'élevage organique. Seul peut être considéré comme alimentation propre à l'évolution humaine, et donc apte à la procréation, ce qui est resté vivant, ce qui n'a point ou peu perdu de sa qualité de corps vibrant, de son énergie ondulatoire et lumineuse.

## **Les lipides**

À notre époque, les graisses ont une réputation déplorable. À cause, bien sûr, de plusieurs excès alimentaires, mais aussi par l'objet de sévères mises en garde concernant les gras saturés (charcuterie, margarine, graisses industrielles notamment).

Toutefois, maints régimes amaigrissants ont fait beaucoup plus de tort que de bien, faute d'avoir tenu compte du rôle vital des corps gras dans l'ensemble des facteurs nutritifs.

Les corps gras se présentent sous diverses formes (cholestérol, lécithine, complexe vitaminique A, etc.) et constituent environ 45 % du poids de notre système nerveux central (cerveau, moelle épinière et nerfs).

Le nouveau-né naît avec de bonnes réserves de graisses brunes. Elles sont réparties en particulier le long de la colonne vertébrale. Tous les endroits produisant de la chaleur leur sont redevables. L'ennemi numéro un du bébé n'est pas le manque de nourriture, mais le froid.

Organe sensoriel par excellence, la peau dont les tissus sont voisins de ceux du cerveau renferme la moitié de la masse grasse du corps. La femme possède naturellement deux fois plus de gras que l'homme.

Il faut ajouter, pour les mères qui allaitent, que leur lait contient beaucoup d'acides gras essentiels, notamment le précieux linoléique (insaturé).

## **Leur approvisionnement**

- Lipides (triglycérides, phospholipides, acides gras, etc.) ou graisses, beurre, huiles de tournesol, de germe de blé, de maïs, d'olive, etc.;
- Transport des vitamines liposolubles (complexes A, D, E et K);
- «Hominisation», substances protectrices numéro un; réserves énergétiques;
- Particulièrement essentiels au bon fonctionnement du système neuro-sensoriel et de ses innombrables liaisons, jusqu'au bout de l'organisme.

Attention ! il faut se procurer de l'huile vierge, c'est-à-dire de première pression à froid. Il faut éviter ou maîtriser dans la mesure du possible les dangers électromagnétiques, c'est-à-dire les ondes émises par tous les écrans.

## **Les glucides**

La quasi-totalité de toute l'énergie utilisée par les êtres vivants provient de l'énergie que la Terre reçoit du Soleil : les plantes la reçoivent directement ; les plantivores, par individu interposé ; les carnivores, au troisième maillon de la chaîne.

Grâce à leur fonction chlorophyllienne (photosynthèse : littéralement, action de mettre ensemble au moyen de la lumière), les plantes vertes transforment l'acide carbonique et l'eau en oxygène et en glucides, base de synthèse ultérieure. L'oxygène constitue l'élément le plus abondant de l'écorce terrestre. Tous les processus du corps humain

ne peuvent se dérouler sans son concours. La substance alimentaire la plus abondante, qui joue le rôle associé à la fonction respiratoire, est encore les glucides.

La parenté et la coopération du pigment vert (chlorophylle, noyau magnésien) des feuilles et le pigment rouge (hémoglobine, noyau ferrique) du sang soulignent le rapport avec le système rythmique. À l'état embryonnaire, le sang et le cœur sont les premiers organes à nettement s'individualiser. Les glucides contribuent grandement à cette organisation interne des liquides. Ils sont les premiers matériaux requis pour couvrir les besoins caloriques de base : chaleur, respiration, tonus musculaire (celui du cœur notamment), fonctions enzymatiques diverses. Le sucre (glucose particulier) que le sang contient et transporte du foie aux muscles est le carburant essentiel des différentes cellules et plus particulièrement des cellules cérébrales.

### **Leur approvisionnement**

- Glucides ou hydrates de carbone, sucres à assimilation lente (pain, seigle, sarrasin, gruau, riz, pâtes, etc.) et à assimilation rapide (miel, sucre de l'érable, sucre du lait de femme, etc.);
- Catégorie énergétique numéro un ; rapidement utilisable ; dans son système préférentiel, l'organisme a prévu que le bout de la langue soit sensible aux impressions gustatives sucrées. La physiologie enseigne aussi que le fœtus déglutit davantage lorsque la mère ingère du sucre ;
- Particulièrement indispensables à l'édification et au bon fonctionnement du système rythmique et de son réseau de ramifications (pôle tête et métabolisme).

Si la ration alimentaire est trop riche en glucides, ceux-ci peuvent être transformés en graisses et mis en réserve dans le foie et les muscles squelettiques sous forme de glycogène ou en corps gras dans les autres

tissus. Les glucides peuvent aussi être synthétisés dans l'organisme à partir des lipides et des protides.

### **Les protéines**

Substances caractéristiques formées par l'assemblage d'acides aminés, les protéines sont le constituant de départ, et toujours essentiel, de toute matière vivante. Elles interviennent d'emblée dans tous les processus glucidiques et lipidiques. Nous aurons une bonne idée du rôle capital des protéines dans la tripartition des corps nutritionnels quand nous savons, par exemple, que le foie (le «poêle» du corps, disaient les Anciens ou «laboratoire» incomparable, disent les Modernes) requiert d'abord des protéines pour exercer de façon optimale ses mille fonctions. Et nous ne cessons de lui en découvrir de nouvelles. C'est ainsi que, dans leurs relations avec le foie, ces protéines spéciales que sont les anticorps et les enzymes interviennent dans toute défense de l'organisme.

L'important, c'est la variété et la valeur (haute teneur enzymatique, par exemple) des protéines de même que le fait de manger chaque jour les acides aminés essentiels (leucine, lysine, valine, thréonine, méthionine, isoleucine, tryptophane, phénylalanine, etc.). Excellentes raisons pour lesquelles la naturothérapie recommande le plus souvent un omnivorisme à prédominance lacto-ovo-végétarienne. La préparation de la nourriture et la composition des repas doivent réaliser cette synthèse alimentaire que réclame une meilleure assimilation.

### **Leur approvisionnement**

- Protides ou protéines ou matières (carbone, oxygène et hydrogène) azotées : viande, poisson, fromage, œufs, noix, amandes, etc., que l'organisme transforme en protéines spécifiquement humaines ;
- Matériaux numéro un de la vie ;



- Procréation, reproduction ; construction ; réparation tissulaire ; particulièrement nécessaires à l'édification et au bon fonctionnement du système moto-génito-digestif et de ses ramifications rythmiques et neuro-sensorielles.

## LA QUESTION DES COMBINAISONS NUTRITIVES

L'un des sujets attirants pour nos contemporains est celui des associations et des dissociations alimentaires. Qu'advient-il des aliments que nous mangeons ? Normalement, ils sont métabolisés, hominisés, rendus propres à l'énergie humaine. Au contraire, s'ils ne nous conviennent pas (ce qu'en terme technique on nomme « anti-bol »), nous avons maille à partir avec eux. Tôt ou tard, il y aura une addition à payer pour un aliment inapproprié ou une combinaison défectueuse.

Le but de cette brève étude, c'est que nous pouvons éviter plusieurs troubles gastro-intestinaux ou nous porter mieux en mangeant d'une façon simple et conforme à notre nature spécifique. La naturothérapie nous démontre la nécessité d'une variété (hétérogénéité, synonyme de vie montante) pour subvenir aux besoins psychophysiologiques de l'organisme. Mais cette pluralité signifie l'individualisation d'un mode de vie complet. Nous verrons bien d'ailleurs que, dans cette conception et ce vécu, la réponse à la question des combinaisons nutritives n'est ni univoque ni uniforme.

La Nature clame à tout vent, dans toutes les espèces et tous les écosystèmes, le « Mangez-vous les uns les autres » et le jeûne (autolyse ou catabolisme) ne fait pas exception à cette loi naturelle. Pour sa part, l'humain parvenu au sommet de la présente évolution — pour le meilleur, souhaitons-le ! et, dans certaines conditions mentionnées, pour le pire — a cumulé les principaux avantages des besoins nutritifs. Quand il en a pleine conscience, nous pouvons dire de lui qu'il est l'omnivore par excellence. Hormis un végétarisme viable, toutefois, le fruitarisme intégral, lui, ne peut être envisagé sérieusement comme un mode permanent, mais plutôt comme une façon partielle ou intermit-

tente ; il en va de même pour le « crudivorisme absolu ». En outre, les cultures humaines ont su élaborer les rapports gastronomie-gastrosophie qui favorisent le bon goût et les petits soins bienfaisants. Le plaisir de manger répond au besoin psychosomatique. La faim relève essentiellement du phénomène physiologique, tandis que l'appétit est d'ordre psychologique.

Pour maintenir la chaleur de notre organisme, pour assurer ses fonctions internes (respiration, circulation, digestion, assimilation, élimination, transmutation, et même guérison), pour compenser la perte d'énergie due aux activités extérieures et pour assurer ce que nous appelons le métabolisme basal (minimum vital de dépenses énergétiques à jeun et au repos), nous avons besoin de calories. Nous appelons ainsi les mesures qui permettent de déterminer la puissance de chaleur fournie par les aliments. Encore faut-il que, dans ce domaine comme dans tous les autres, la question de la qualité soit posée.

Il y a de bonnes calories, nutritionnelles, et de mauvaises calories, dites vides. Concernant la première catégorie, il suffit de faire un choix judicieux parmi les quatre groupes fondamentaux suivants : viande, poisson et œufs ; eau, fruits et légumes frais, légumineuses ; pain et céréales à grains entiers ; lait et produits laitiers. Les principales sources de calories vides sont aussi, hélas ! les trois piliers de l'industrie alimentaire moderne : le sucre, l'alcool et les graisses. Les vitamines, les enzymes et les sels minéraux indispensables à la vie saine en sont absents et, de plus, ils sont dépourvus des fibres qui jouent un rôle important dans l'élimination des détritiques et le bon fonctionnement intestinal.

Chaque jour, selon que nous sommes sédentaires ou travailleurs de force, nous « brûlons » entre 2000 et 6000 calories. (Cette dernière mesure s'applique aussi nécessairement pour l'habitant des régions arctiques.) Néanmoins, ce qui importe n'est pas de compter les calories, mais que chacun apprenne à bien connaître ses réactions à telle ou telle qualité et quantité d'aliments, et en tire les conclusions qui s'imposent.

Doit-on boire en mangeant ? Si c'est le cas, les sucs digestifs perdent leur condensation optimale. De plus, l'ingestion simultanée de liquide et d'aliment relâche la mastication et ne permet pas une bonne salivation. D'aucuns s'en tiennent à quelques petites gorgées. Il faut choisir de préférence une eau de source limpide et équilibrée en sels minéraux. Le meilleur moment est de boire avant et entre les repas. À jeun, le matin, c'est impératif. Si l'on préfère un potage, un jus de légumes ou de fruits frais, les insaliver soigneusement et connaître les distances à observer entre chaque opération. Après le repas, une boisson chaude légèrement aromatisée peut convenir aux métabolismes qui avancent en âge. Pensons-y à toutes fins salutaires.

Si nous ne faisons pas partie des véritables amateurs du bien boire, la sagesse consiste à s'abstenir de bière et de vin. Les limonades, les boissons courantes et autres dites «apéritives» et «digestives» perturbent l'organisation interne des liquides corporels. Elles provoquent parfois du gonflement et, chez certains sujets, des ennuis allergiques qui conduisent à une intoxication plus ou moins progressive. Il faut donc y voir farouchement.

Que dire maintenant du lait ? La Nature nous enseigne que les petits des mammifères (incluant les natures humaines non affligées de carence instinctuelle) prennent leur lait maternel séparément. Il devrait habituellement en être ainsi pour les consommateurs des laits de la ferme. Les membres de la communauté juive orthodoxe observent une excellente ordonnance en refusant de consommer du lait avec de la viande. Néanmoins, nombre d'adultes s'éviteraient plusieurs inconvénients en cessant d'en boire, d'autant plus qu'on le sert généralement froid. Quant aux produits (café, thé, cacao) souvent combinés au lait, ils contiennent des alcaloïdes et beaucoup de bases puriques. Par conséquent, ils composent une mixture à hauts risques pour la santé.

Ce qui précède me rappelle que William Howard Hay, critique judicieux du chimiste Louis Pasteur («Tuez le microbe, vous tuerez la maladie», disait le sophiste), préconisa un mode alimentaire dissocié. Ce concept a été repris et développé par Herbert M. Shelton

(1895-1985) avec qui j'ai fait mes premières observations cliniques au cours des années 50. La méthode sheltonienne comporte plusieurs avantages : elle permet d'alléger jusqu'à un certain point le processus digestif, de conscientiser sur les valeurs alimentaires, d'être une amorce vers la santé intégrale. Cet enseignement de savoir combiner les aliments naturels a assuré un mieux-être, fut-il provisoire ou continu, à nombre de gens. Par contre, plusieurs s'y sont adonnés, tels des pèlerins du *Mayflower*, imbus de classification étroite et d'interdits. En effet, tendre à nous nourrir de façon fanatique à chaque repas, par dégoût des aliments fermentés et des fermentations digestives, relève d'un rigorisme puritain. Tout en évitant des germes malsains, il s'en développe d'autres plus morbides globalement.

Toute bonne digestion émane d'une fermentation basale. Il existe une démarche vitale de l'antagonisme. Certaines substances acidifiantes et enzymatiques peuvent se détruire ou se contrecarrer les unes les autres. Mais encore, ce qui serait inexplicable dans le cas d'une causalité linéaire serait de travailler mutuellement à leur continuité. La chimie du vivant se traduit par un équilibre instable et un circuit spiralé. Pour que les métabolismes non seulement économisent, mais développent et renouvellent leur potentiel, il est nécessaire que le système digestif soit en butte. Or là comme ailleurs, des limites s'imposent, car les principes trop opposés aussi bien que trop homogènes peuvent nuire à l'assimilation nutritive. Notons aussi que l'aliment le plus énergétique est aussi le plus encrassant. Intrinsèquement, ces extrêmes avancent par deux. Sachons en tirer le meilleur parti. Les combinaisons alimentaires exigent des choix individuels périodiquement réévalués.

Parmi les orientations décisives, nous devons à la naturothérapie plusieurs rénovations à caractère scientifique d'observations traditionnelles et de pratiques empiriques. En ce qui a trait aux acides aminés essentiels, par exemple, nous savons que les protéines végétales sont généralement déficientes, soit en lysine, soit en méthionine. Or, sans académisme, la mémoire des peuples connaît depuis des millénaires des associations complémentaires d'aliments entiers : riz et lentilles, riz et fèves de soya, pain et olives noires, maïs et haricots, sarrasin et

champignons, couscous (semoule de blé) et pois chiches, polenta (semoule de maïs) et flageolets, orge mondé et petits pois, avoine et graines diverses, tubercules et légumes secs, lait caillé de soja (tofu) et algues riches en protéines.

La tradition chinoise recommande d'éviter les combinaisons alimentaires très «Yin» ou très «Yang», ou encore une combinaison des deux extrêmes. Certaines personnes sensibles aux dérangements digestifs trouveront salutaire de ne pas mélanger les aliments qui figurent tout au moins dans cette liste :

- caille (yin) et champignons (yin);
- champignons (yin) et palourdes (yin);
- palourdes crues (yin) et jus de citron (yin);
- miel (yin) et poireaux (yin);
- porc (yang) et loup marin (yang);
- foie (yang) et caviar (yang);
- jujube (yang) et sarrasin (yang);
- menthe (yin) et pommes de terre (yin);
- ail (yin) et œuf (yang).

Concernant les aliments épicés, signalons qu'ils risquent d'irriter l'estomac qui n'y est pas accoutumé. Les cellules sécrètent plus de mucus qu'elles ne le font généralement, ce qui, d'une part, protège l'individu, mais, d'autre part, entrave la digestion.

Végétaux et animaux passent par des phases qui ne les rendent pas comestibles tout au long de l'année. Des périodes propices à une saine consommation ont lieu, tout comme la rotation, les associations de plantes, la récolte optimale, le degré de maturation, le mode de conservation, d'hygiène et la préparation culinaire peuvent être requis. Toutefois, on sait que certaines denrées (le porc, l'anguille, les coquillages, les légumes chargés en nitrates, etc.) sont plus sujettes aux germes, aux parasites, aux traitements chimiques ou aux pollutions industrielles que d'autres. D'autant plus que, de nos jours, la dégradation génétique des « mangés » comme des « mangeurs » créent des pro-

blèmes encore plus complexes. Ainsi devons-nous redoubler de vigilance en exerçant des choix rigoureux (politiques, économiques, agricoles, etc.) qui favoriseront à leur tour l'écologie planétaire.

Certaines plantes de l'espèce des euphorbiacées accumulent de l'amidon dans leurs gros tubercules. Le plus connu de ceux-ci est le manioc *utilissima* qui nous livre une sorte de semoule appelée tapioca. Elle est d'une grande importance alimentaire pour diverses populations, à la condition d'éliminer soigneusement l'acide cyanhydrique contenu dans ses racines. Dans cet ordre d'idées, voyons un peu le comportement des nombreuses familles de champignons. Ce genre affectionne les matières organiques en décomposition. Certains développent des substances hallucinogènes (amanite tue-mouche, par exemple), et d'autres des poisons mortels (amanite vireuse, amanite phalloïde, entre autres). Cela n'a jamais empêché une coutume alimentaire qui remonte à la nuit des temps. Il suffit de savoir identifier les bons champignons des espèces dangereuses.

Sous une forme allergique réelle (à distinguer de l'indigestion proprement dite), l'organisme combat des substances qui lui sont incompatibles. La réaction négative au melon, par exemple, peut être surmontée si nous le mangeons seul, mûr à point, de bonne qualité, à dose raisonnable. Mais dans un cas de stricte allergie, la proscription sera totale. Spontanément, des consommateurs ne peuvent tolérer lait, œuf, orange, tomate, fruit de mer, pour ne citer qu'un nombre très restreint d'aliments, fussent-ils parmi les meilleurs, car le problème allergique touche à tous les aspects du boire et du manger. Au contact d'un allergène, nous pouvons souffrir d'irritabilité, d'éternuements, d'insomnie, de démangeaisons, de congestion nasale, de maux de tête, d'inflammation des yeux, du palais et de la gorge, de perte de l'appétit, du goût et de l'odorat, de troubles gastro-intestinaux. Ces réactions désagréables, parfois accablantes, sont quelquefois mortelles. À côté de ce genre d'incompatibilité, il y a des phobies hypocondriaques. Ici, la suggestion, la petite dose ou toute technique relevant du principe psychosomatique peut être utilisée avec succès.

Un même fruit peut se révéler vitalisant, remédiant, déminéralisant ou nuisible selon le dosage, la préparation ou le terrain métabolique sur lequel il se porte. Les baies de genévrier, l'airelle, le sureau, la canneberge ou la myrtille sont préconisés dans un but curatif. À forte dose, ils peuvent être dommageables. L'équivalent de 250 mL (1 tasse) de noyaux entiers de pêches ou de prunes correspond à une quantité toxique. Même chose pour le noyau d'abricot d'où l'acide pangamique (dite aussi vitamine B<sub>15</sub>) a été extraite. La catégorie des fruits oléagineux (pignons, pistaches, noix, amandes, etc.) est riche en protéines et en huiles. Nous insisterons sur la mastication et l'insalivation. Signalons cependant quelques cas d'intolérance, même dangereuse, comme à l'arachide ou à la cacahuète. L'intolérance à la banane crue peut être diminuée ou supprimée si nous la préparons en mousseline. L'abus d'agrumes (citron, orange, pamplemousse, mandarine, clémentine) déminéralise, car il procure trop d'acides. Tous les cas cités précédemment invitent le consommateur à faire preuve de discernement.

En outre, au-delà d'une certaine quantité absorbée ou simplement par sensibilité particulière, les amandes peuvent entraîner un blocage des enzymes digestives et une déficience en oxygène. Les épinards favorisent les calculs urinaires. Citons encore la muscade et la cannelle qui provoquent des troubles nerveux, l'ail qui peut mener à l'hypotension, les fèves qui donnent une hémolyse (destructions des globules rouges) à certaines personnes. La rhubarbe qui, prise à petites doses, est laxative, peut devenir dangereuse et provoquer des troubles circulatoires lorsqu'elle est ingérée en quantité. Autres contre-indications : les algues marines chez les intolérants à l'iode, le citron chez les individus qui ont une faible vitalité, les fruits mangés avec leur peau chez nombre de gens arthritiques et dyspeptiques en particulier.

L'oignon cru doit être déconseillé à ceux qui sont portés à faire de l'hyperacidité, car il augmente l'acidité du suc gastrique ; de même, sont à proscrire les graines et les racines de persil (réputées abortives) pour les femmes enceintes. Ajoutons que la menthe, la réglisse, la châtaigne, la pastèque, la levure, le poivre, le raifort, la moutarde et certains piments peuvent incommoder.

Une ingestion trop grande d'aubergines et de tomates vertes (deux fruits consommés comme légumes) ou de tubercules verdis de pomme de terre peut se manifester par des signes d'intoxication aiguë : élévation de température, accélération du rythme cardiaque, troubles visuels, sécheresse de la bouche, gêne cutanée, rétention d'urine ainsi que divers troubles nerveux. Les mêmes symptômes, mais atténués, apparaissent en cas de toxicité chronique. Assurément, il faut éviter les fruits trop verts (insuffisamment mûrs), trop mûrs (très ramollis) ou ayant subi divers procédés de transformation chimique. Redites nécessaires en ces temps de dénaturation globale qui doivent s'appliquer à tous les aliments, dans la mesure du possible. Citons la pomme, le premier des fruits de renom. La manger avec la pelure ne va malheureusement plus de soi !

Les fruits très sucrés comme les dattes, les figues, les bananes séchées, les pruneaux et les raisins secs demandent à être consommés à des repas séparés. Ils s'accordent relativement entre eux ou avec d'autres fruits doux, passablement avec le lait, le yogourt, les fruits mi-acides (abricot, poire, pêche, kaki, etc.). Insistons à nouveau sur le fait que ces aliments très sucrés exigent aussi une insalivation et une mastication soigneuses. De même, les produits concentrés comme le miel, le sirop d'érable, la mélasse, le sucre de canne et les confitures au sucre comptent parmi les responsables du meilleur ou du pire, selon l'usage que nous en faisons. À supprimer : bonbons, colas, chocolats, sirops, sucres blancs et sucroscs qui appartiennent plutôt aux annales de l'escroquerie.

Les graisses très saturées (charcuterie, fritures, huiles industrielles, etc.) ont une réputation peu enviable. Cependant, tous les aliments gras, même d'excellente qualité biologique, sont de digestion plus lente que les autres catégories de nourriture. Ingurgitées raisonnablement, les huiles polyinsaturées (maïs, tournesol, soya, carthame, germe de blé, etc.) accompagnent bien les crudités et les légumes cuits. Si vous tenez à la mayonnaise, apprenez à la monter par vos propres moyens, tout en sachant que l'œuf cuit se digère et s'assimile mieux.

Pour la plupart des gens, le pain de blé et le beurre frais pris ensemble ne causent pas de dérangements. Ajoutez-y cependant un avocat ou du fromage gras, et il peut s'ensuivre une indisposition à court ou à long terme. Combien ont appris à leurs dépens que la fameuse beurrée d'arachide ne «passe» pas bien à tout âge dans le tube digestif?

Quelle approche serait particulière à votre mode de vie? La préparation et la composition des repas doivent réaliser l'équilibre lipidique que réclame une bonne nutrition.

Le bouilli est à la nature féminine ce que le rôti est à la nature masculine. Et les hommes ont une propension plus forte à consommer de la viande que les femmes. Mais manger trop de produits animaux nuit. Citons la multitude de consommateurs qui avalent des denrées de boucherie deux fois par jour et même trois fois, en tenant compte du petit déjeuner aux cochonnailles. La viande contient des graisses dont le rôle dans les troubles cérébrovasculaires, cardiovasculaires et gastro-intestinaux est bien connu. Par contre, ce serait une erreur de penser que les protéines de la viande et celles du soya sont interchangeables. Certains sont devenus végétariens et ont fait preuve de savoir-faire dans le choix de leurs aliments. D'autres, avec les meilleures intentions du monde, ont affaibli leur santé. Par exemple, l'usage fréquent des légumes secs (fèves, haricots, pois, lentilles, etc.) irrite les humeurs et le système nerveux. Ils sont tout à fait contre-indiqués aux hypersensibilités moto-digestives.

Si des travailleurs de force peuvent se permettre d'être de « gros mangeurs », il en va tout autrement de la très grande majorité des gens qui sont sédentaires. D'aucuns ont contourné l'abus de nourriture en savourant une crudité au début de chaque repas, en évitant de combiner de plantureux féculents (comme le pain et les pâtes) et des aliments riches en protéines (viande, œuf ou fromage). La même combinaison élimine la plupart des desserts. Une autre règle consiste à manger de préférence des aliments peu raffinés et préparés simplement : poisson et pomme de terre cuits au four plutôt que frits, par exemple. De même, pas plus de trois variétés au même repas. De plus, devons-nous faire

montre d'extrême modération concernant les assaisonnements (sel, condiment, vinaigre de vin, etc.). Ceux qui consomment de la nourriture produite par des méthodes d'agriculture biologique et d'élevage organique sont mieux nourris et, par le fait même, moins portés aux excès. Quels que soient les mérites de ces recommandations, elles aident incontestablement à ne pas manger trop et à prévenir des troubles d'origine digestive.

Ce que nous ne devons pas perdre de vue en matière de vitamines et de sels minéraux, c'est que l'alimentation naturelle (biologique, bioculturelle), agencée en menus simples et spécifiques à chaque dynamique individuelle, est la meilleure façon de ne pas souffrir de carences. Aussi, depuis que la prescription de suppléments alimentaires est devenue populaire, nous en faisons la promotion à propos de tout et de rien. Or il y a plusieurs détournements à une telle publicité.

Il n'est toutefois pas douteux qu'à force de rentabiliser, de manipuler, de purifier, de pasteuriser, d'homogénéiser, de chimifier ou d'irradier la nourriture offerte par la nature, l'homme moderne a fini par infirmer les éléments nécessaires à sa subsistance. Jusqu'à nouvel ordre, les personnes qui ne peuvent se soustraire suffisamment aux dévitalisations de l'économisme dans le domaine nutritionnel ont recours aux compléments alimentaires de source naturelle et d'utilité spéciale (appoint correcteur, thérapeutique d'entretien).

En fin de compte, à la question des bonnes associations alimentaires, il revient à chacun d'apporter une réponse convenable pour lui-même, tel que je l'ai déjà exposé dans l'article intitulé *La quarte alimentaire*<sup>5</sup>. Le sens de la vie, la recherche des équilibres écologiques et la connaissance de soi sur le plan nutritionnel intégral sont les mesures que nous devons actualiser au fil des saisons de notre vécu. Réfléchir sur la composition quotidienne de nos repas, sans verser dans la manie réglementaire, est un précepte d'or.

5. Lire à ce sujet *La médecine par les plantes*, du même auteur, aux Éditions Quebecor.

## LA PLANTE, MERVEILLEUSEMENT ÉVOLUÉE

La division en triades est ancrée profondément dans l'univers mental indo-européen. Mais c'est à Rudolf Steiner que nous devons l'exposé systématique de la tripartition fonctionnelle de l'organisme humain en rapport avec la nature végétale supérieure, aussi tripartie.

Ne semble-t-il pas étonnant qu'une similitude puisse exister entre l'organisme végétal et l'être humain ? Pourtant, si nous songeons que, grâce au processus de la photosynthèse, nous devons aux plantes non seulement notre nourriture mais aussi l'indispensable oxygène, nous comprendrons mieux que les plantes possèdent des systèmes fonctionnels qui correspondent à ceux de l'humain.

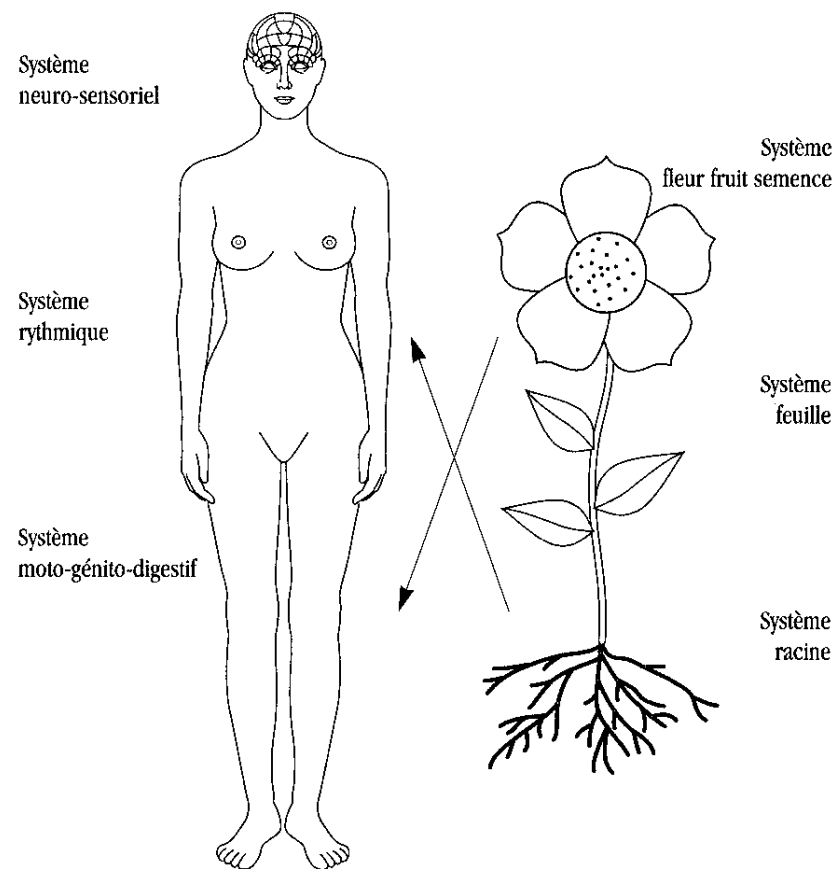
« L'homme, disait Novalis, est un arbre qui a ses racines dans le ciel. » La racine très minéralisée de la plante correspond en effet au système-tête, ou encore au « système neuro-sensoriel ». La tête est la région de notre corps dont le processus de minéralisation est le plus avancé. La racine possède des organes sensoriels qui la rendent sensible aux forces terrestres et cosmiques. Nous pouvons voir dans la tête humaine et l'activité nerveuse une projection inversée du système-racine. Le cerveau humain sécréterait-il alors des hormones végétales ? La science actuelle le confirme. Les remèdes à base de racines que nous utilisons dans les troubles du pôle céphalique et de son réseau de ramifications soulignent ces correspondances.

C'est dans la partie verte (feuilles et nœuds adjacents) que la plante est le plus complètement elle-même. Elle déborde de vie formatrice. Ici, c'est le rapport entre la vie végétale et la respiration humaine, entre le pigment vert (chlorophylle) des feuilles et le pigment rouge (hémoglobine) du sang humain, dont les compositions sont extraordinairement voisines. Nous savons, par exemple, que la chlorophylle employée comme remède fait réagir la genèse du sang.

Avec le fruit et la graine qui résultent d'elle, la fleur constitue l'organisme supérieur de la plante. Ce système est surtout celui de la

sexualité et il correspond aux organes de l'abdomen humain. La médecine naturelle tire bon nombre de ses remèdes nutritifs, musculaires et génitaux dans les fleurs, pollens, fruits et semences.

Ainsi, la plante a des analogies avec la tête humaine par son processus-racine, avec la poitrine par son processus foliaire, avec le métabolisme humain par son processus fleur-fruit-semence. D'ailleurs, l'horticulture (affinité féminine) et l'agriculture (affinité masculine) se retrouvent à la base de la culture humaine.





## LES TROIS FEUILLETS EMBRYONNAIRES

Après la nidation, ou fixation de l'ovule sur la muqueuse utérine, de sept à huit jours suivant la fécondation, trois feuillets embryonnaires commencent à se différencier. Ce sont les tissus à partir desquels tous les systèmes et appareils organiques vont se développer en spirale. Chez le vertébré humain, l'organogenèse est un magnifique exemple du langage entre les cellules variées qui échangent des informations nécessaires à l'édification d'un tout fonctionnel triparti.

### L'évolution des feuillets embryonnaires

#### GASTRULA

#### ORGANOGENÈSE

<b>Ectoderme</b>	<b>SANG</b>
	Épiderme (partie superficielle de la peau) Dérivés cutanés Cristallins, vésicules olfactives et optiques Oreilles (interne et externe) Ganglions nerveux Cerveau Moelle épinière Rétine
<b>Mésoderme</b>	<b>SANG</b>
	Corde dorsale (perd en partie de sa substance, s'intègre à la colonne vertébrale : disques vertébraux) Vertèbres, squelette, cartilage et autres tissus conjonctifs Muscles striés (volontaires, associés au squelette) Derme (partie profonde de la peau) Appareils urinaire et génital Muscles lisses (involontaires) Cœur

#### SANG

**Endoderme** Fentes branchiales, poumons  
Appareil digestif, ainsi que les glandes annexes (foie, pancréas), et appareil génital

## LES TROIS CERVEAUX HIÉRARCHISÉS

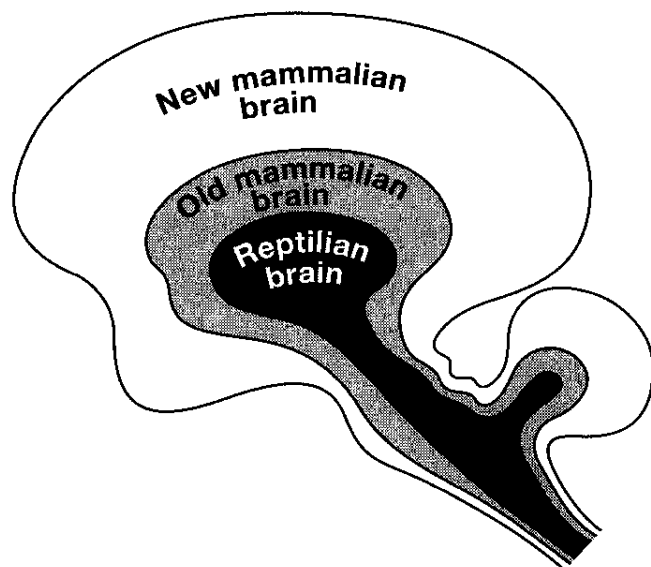
Comme toute espèce est issue d'un genre qui existait avant elle, le développement de notre néocortex (nouveau cerveau) s'est appuyé sur deux avantages évolutifs préexistants et il n'a jamais rompu le lien avec ses prédécesseurs. L'encéphale humain s'est formé en trois grandes étapes, chaque couche s'opposant d'une certaine façon à la précédente en tant qu'individualité.

Il n'est pas de compréhension possible de la nature humaine sans référence à l'évolution de la triade céphalique qui conditionne ce qu'elle est. Au début des années 60, les travaux de Paul D. MacLean, neurophysiologiste à l'Institut national de la santé mentale des États-Unis, ont fait progresser nos connaissances.

La partie la plus ancienne de notre pôle tête (trois cents millions d'années) et la plus centrale avec l'hypothalamus peut être appelée cerveau reptilien, tout à fait comparable à celui des reptiles que nous pouvons observer. C'est lui qui commence à programmer certains traits de comportement. Il joue un rôle essentiel dans certaines fonctions instinctives telles que l'établissement d'un territoire, la recherche d'un abri, la chasse, l'accouplement, la formation de hiérarchies sociales, le choix de dominants, etc.

«Il serait intéressant, souligne MacLean, de savoir dans quelle mesure la partie reptilienne du cerveau de l'homme détermine son obéissance à des précédents en matière de cérémonies rituelles, d'actions légales, de convictions politiques et religieuses.» En 1978, à la suite du suicide collectif d'un millier de personnes à Jonestown, un commentateur scientifique aussi expérimenté que Fernand Seguin,

récipiendaire d'un prix de l'Unesco, reliait directement cette explosion de fanatisme de la secte de Jim Jones au comportement du cerveau reptilien. Ce dernier prêchait une doctrine faite d'un amalgame de socialisme, d'égalité raciale et de fraternité chrétienne.



Représentation de l'organisation hiérarchique des trois cerveaux de base, d'après Paul Donald MacLean, «The Triune Brain», 1970

Entourant le cerveau reptilien originel, une formation plus récente (200 millions d'années), nommée cerveau mammifère, mésocortex, rhinencéphale, ou encore système limbique, module les complexes thalamus-hypothalamus et épiphyse-hypophyse en s'adaptant aux conditions du milieu. À ce niveau se situent les plus importants centres intégrateurs des pulsions sexuelles et émotionnelles. Olfaction, base de la mémoire, habitudes alimentaires, fuite et agressivité font du cerveau mammifère le siège d'une intégration supérieure tendant à préserver le groupe.

Enfin, le néocortex (troisième et nouveau cerveau) est venu recouvrir les anciennes assises chez les mammifères supérieurs et extrêmement chez les hominiens<sup>6</sup>. Les différentes parties du néocortex (lobes pariétal, temporal, occipital et frontal) ont progressivement réalisé des fonctions mnémoniques (mémoires), intellectuelles, prédictives, linguistiques et musicales très avancées. Mais l'être humain ne se mesure pas à l'addition de ses trois cerveaux. Tout en restant fidèle à lui-même, il les transcende. Conscience réfléchie, pensée conceptuelle, moi individuel, langage articulé et symbolique, stature verticale, inconscient collectif, bioculture hypertrophiée et un cerveau triparti toujours en évolution sont les éléments qui interagissent les uns avec les autres et tissent les caractéristiques des individus comme des peuples.

## LA TRIADE PSYCHO-PHYSIO-LOGIQUE

En apprenant à connaître les étapes du développement du cerveau humain, nous nous sommes trouvés sur la bonne voie. Voyons maintenant les trois grandes régions de l'organisme.

L'observation nous révèle que les parties supérieure et inférieure du corps forment deux polarités contraires. L'homme-tête, ou pôle céphalique, concentre en lui l'activité neurosensorielle, support de la sensibilité, de la vie des idées, de la conscience. Le pôle du métabolisme, ou moto-génito-digestif, est celui des membres, des échanges tant au sein de la musculature et de l'appareil digestif que des organes procréateurs. Il est le support physique de la volonté.

Dans la trilogie que forme le corps, l'organisme rythmique (cardiaque, circulatoire, respiratoire) agit comme un médiateur entre deux pôles contraires (tête et métabolisme). La partie médiane, la poitrine, maintient une manière d'équilibre entre le cérébral et le moto-génito-digestif. C'est là que la vie sentimentale et affective est davantage ressentie.

6. Lignée de primates supérieurs qui s'étend des homos fossiles aux sapiens actuels.

Le céphalique et le métabolique comme le rythmique sont aussi partout en force dans l'être humain parce que, depuis toute ramification dans l'organisme vivant, se dressent des tendances opposées entraînant une tension plus ou moins grande d'un pôle à l'autre. La vie résulte d'un conflit constant entre des forces qui s'affrontent sans s'absorber. La santé règne aussi longtemps qu'on peut concilier ces énergies.

Une activité intellectuelle qui agit au détriment du pôle métabolique entraîne souvent des dérangements gastriques et intestinaux. À l'inverse, l'excès dans le boire et le manger, tout comme le surmenage musculaire, diminue les facultés mentales, préparant ainsi le terrain à divers troubles nerveux. De même, laisser trop de place aux sentiments (que ce soit l'amour-propre ou la crainte) conduit à des déséquilibres affectifs, familiaux, sociaux et spirituels. On ne peut vraiment soigner la nature humaine qu'en tenant compte de sa trilogie.

## **LA DÉSINTOXICATION ESSENTIELLE**

### **La désanxiétisation**

C'est le cerveau qui souffre. La maladie est plus supportable quand nous en connaissons globalement les causes. Nous savons combien, par exemple, la peur et l'appréhension, en somme l'anxiété, peuvent participer à la douleur.

C'est pourquoi la consultation se situe dans un univers où se rencontrent toutes les réalités de la vie: évolutives, involutives, individuelles, spirituelles, collectives, génétiques, biochimiques, psychologiques, physiologiques, écologiques, historiques, morales, religieuses, politiques, sociales, économiques. Chacune d'elles est un monde (microcosme) dans un monde (macrocosme) qui se combine dans l'individu en détresse, le praticien aidant et leur relation. Le traitement des toxicomanies (alcoolisme, «droguisme», tabagisme) est très exigeant sur ce point.

De l'action que peut exercer une personne sur une autre par l'écoute, le dialogue, l'exemple, le toucher, etc., il faut retenir que la personnalité (enracinement, conscience, sensibilité, magnétisme) du thérapeute et le climat de confiance et de compréhension profondes qui doivent nécessairement s'établir entre les deux protagonistes, sont plus importants que la méthode employée.

L'approche constitue donc un défi tant pour la personne soignée que pour le soignant. Elle a pour objectif de favoriser la libre expression et le plein épanouissement des ressources intérieures du malade (cause de lui-même) dans le sens de la responsabilité réciproque.

### **La désintoxication**

Tous les systèmes corporels (osseux, nerveux, hormonal, etc.) participent à la genèse et à la reproduction du sang. Nous comprenons mieux l'organisation interne des humeurs, en considérant que c'est à partir de ce tissu mobile, et spécifique à chacun, que se forment la lymphe et le liquide céphalorachidien. Tout ce qui se passe dans l'esprit, l'âme et le corps conflue en lui. Ils viennent tous trouver dans le sang leur harmonie et former une unicité particulière. Si cet équilibre psychophysiologique se réalise mal, la maladie donnera des signes de résistance. Il s'agit souvent de combattre un encrassement humoral (endogène ou exogène) ou un empoisonnement sanguin que l'on nomme autotoxémie. Cette accumulation de substances toxiques continuera jusqu'à ce que l'énergie biopsychique soit rétablie par le contrôle ou la suppression des causes. Ces dernières sont toujours multiples et ne suggèrent pas de traitement standard.

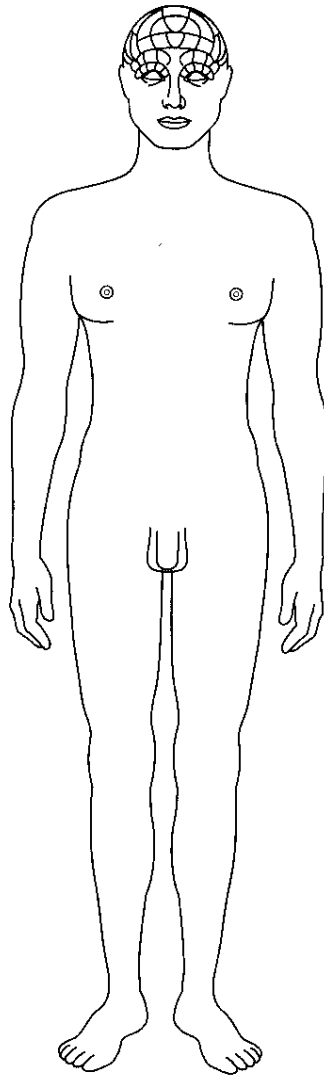
### **La détoxication**

Tous les organismes autonomes possèdent un mécanisme d'excrétion dont le rôle est de drainer, d'inhiber, de filtrer et de rejeter à l'extérieur des substances temporaires, excédentaires ou nocives. Le principe de base est sensiblement le même, du ver de terre à l'être humain. Chez ce dernier, plusieurs organes remplissent la fonction d'émonctoire.

Système  
neuro-sensoriel

Système  
rythmique

Système  
moto-génito-digestif



DÉSANXIÉTISATION

DÉSINTOXICATION

DÉTOXICATION

**Le but ultime, c'est d'éviter la dégénérescence.**

Les principaux sont le rectum, l'anus, le foie, la peau, les reins, les poumons, les narines. Le processus par lequel le foie, notamment, transforme des corps nuisibles en substances inoffensives se nomme détoxication. Diverses crises d'élimination naturelle peuvent être

observées dans la fièvre, la toux, la diarrhée, la sueur, le pus, les ganglions, les écoulements, les pleurs, au cours d'un jeûne, durant la puberté, pendant la période menstruelle ou la ménopause, etc.

## LES AFFECTIONS MENTALES

Pour expliquer au mieux ce qui se passe dans les affections mentales, il faut suivre, comme pour tous les systèmes vivants, plusieurs causalités interdépendantes où intervient de façon simultanée et inégale, particulièrement en ce qui concerne les désordres mentaux, la filiation suivante : potentiels génétiques, systèmes nerveux centraux et immunitaires, triades complexes (conscients-subconscients-inconscients), métabolismes (basiques et énergétiques), habitudes de vie et écosystèmes naturels et culturels.

Dans cette spirale chaotique de vies, nous trouvons diverses entraves : traumatismes, pollutions vénériennes, lésions organiques, infections parasitaires, dénaturations médico-pharmaceutiques, maladies de la civilisation, instabilités familiales, etc. De nombreux troubles psychosomatiques sont des manifestations d'une affection mentale. La tendance à la toxicomanie est latente chez tout individu. Et comme chacun sait, les affections mentales peuvent aboutir à des conduites suicidaires, homicides ou criminelles. Il s'ensuit que, nonobstant un certain nombre d'échecs, la guérison peut être plus ou moins lente à côté d'autres réussites aux résultats pratiques tout simplement merveilleux.

D'abord donc, une question d'hérédité. Les affections mentales ne se transmettent pas toujours automatiquement ni totalement. Il faut tenir compte des propensions et des potentialités qui peuvent se répartir sur plusieurs générations, englobant aussi des capacités spirituelles, immunitaires, individuelles, familiales ou ethniques propres à surmonter des conditions névrotiques. Les anomalies concernant les manifestations héréditaires se mêlent à celles du vécu affectif, social, culturel ou environnemental, qui agissent toutes ensemble, les unes aggravant les manifestations innées ou acquises des autres. Néanmoins, préci-

sons-le, certains gènes prédisposent aux affections mentales. Celles-ci peuvent se manifester même là où le milieu est normal ou tolérable.

Les mêmes causalités délétères produiront chez l'un de l'irritabilité et des cauchemars, tandis que l'autre deviendra susceptible et dépendant à l'égard d'un proche. Seules les proportions et les fréquences distingueront la mentalité pathologique de la personne la plus équilibrée vivant de telles conditions.

Concernant les métabolismes, la caféine contenue dans des produits tels que le thé, le café, les comprimés contre les maux de tête, les boissons à base de cola et tant d'autres, déclenchent chez de nombreux individus des troubles mentaux. La caféine accentue l'angoisse et demande au cœur une surcharge de travail.

Passons aux tranquillisants et aux antidépresseurs, rarement requis et dont l'usage est de courte durée dans une saine pratique. Ils ont tous des effets secondaires qui, un jour ou l'autre, dégradent la personnalité. Ceux qui se délectent dans la tabacomanie, tout en croyant combattre de façon efficace le stress, devraient réfléchir davantage sur cet adjuvant artificiel des facultés cérébrales. Il y a beaucoup mieux à jouir et à entreprendre.

Dans plusieurs cas, le principe de la psychosomatique est ainsi inversé, car ce n'est pas la psyché (esprit) qui rend le soma (corps) malade, mais le contraire. Citons le vécu de mal portants de tous âges qui, pendant des années, n'ont fait qu'entrer et sortir des cabinets de psychiatres, pour finalement se rétablir grâce à la médecine naturelle après avoir éliminé de leur mode de vie certains aliments et produits auxquels ils étaient allergiques. La recherche des causalités suggère les remèdes.

## **Le conscient**

Ce qui fait la grandeur de la nature humaine, c'est qu'elle est à la fois unique et plurielle, d'une culture multiforme évoluée (consciente,

consciente d'elle-même et ouverte sur les mondes), tel un arbuste cosmique qui développe son feuillage (subconscient) porteur d'énergie lumineuse (conscient) et nourri par un tronc bien enraciné (inconscient) dans son patrimoine terre et ciel.

Le refoulement du conscient est à mettre en rapport avec la neurasthénie aux multiples dimensions.

## **Le subconscient**

Le monde du subconscient résulte de l'opposition entre deux pôles (conscient-inconscient) qui se recherchent, s'attirent, tendent à fusionner, sans jamais y parvenir et s'appellent perpétuellement, sans toujours se répondre.

C'est là que le soi, reposant sur l'écologie intérieure, est le plus complètement lui-même. De même que c'est par le subconscient que le moi d'autrui et l'écologie extérieure sont les mieux pressentis.

Le refoulement du subconscient est à mettre en rapport avec la schizophrénie.

## **L'inconscient**

La nature humaine (corps-âme-esprit) est une héritière. Particulièrement par l'inconscient qui la dote de caractéristiques reliées à l'espèce, la race, l'individu, la famille, etc. L'économe nature ne jette rien. Le mouvement qui nous porte vers le conscient appartient au fil conducteur de nos passés (animal et végétal).

«L'homme doit se replonger dans son inconscient, écrit Goethe, car là vit la racine de son être.» Plus tard, Carl G. Jung donnera la mesure de cet inconscient (individuel et collectif): «Notre vie consciente n'est guère qu'une coquille de noix voguant sur l'océan de notre inconscient.»



L'éducation dans son sens profond et complet consiste à «faire passer dans le conscient les richesses de l'inconscient», précise le savant Gustave Le Bon (1841-1931).

Dans cet immense réservoir, nous trouvons l'instinct primordial (conservation, agression, procréation), incluant la base métabolique (nutrition, reproduction). C'est aussi le siège de la plus longue mémoire.

Au sein de l'inconscient réside un noyau dur, irréductible, d'urgence, de nécessité biopsychique, que le conscient ne peut atteindre complètement et qui conserve le pouvoir, tôt ou tard, de juger le conscient, de lui résister et de le modifier.

Le refoulement de l'inconscient est à mettre en rapport avec l'hystérie dans son ensemble.

### Trois pathologies fondamentales

Une classification des affections neurasthéniques, schizophréniques et hystériques constitue certes un repère important, mais en aucun cas elle ne doit donner lieu à des définitions absolues. Quel que soit le nom que nous donnons à la maladie, il n'y a pas deux cas semblables. C'est en découvrant ce qui distingue un malade du type général que nous pouvons parvenir précisément à le comprendre.

La schizophrénie est la forme la plus commune de maladie mentale. Néanmoins, elle a donné lieu à des abus d'étiquetage imposés à des individus aux conduites aberrantes. La difficulté de cerner la schizophrénie réside dans son potentiel multiforme qui oscille entre nombre de variations neurasthéniques et hystériques. Là comme pour les autres catégories d'affections organiques ou fonctionnelles, chaque malade est un cas unique. Bien que l'aptitude à devenir schizophrène soit inhérente à chacun de nous (avec des phénomènes souvent transitoires, surtout en période de croissance physique et psychique), nous pouvons en relever trois cas extrêmes : le catatonique glacé (tendance neurasthénique), le paranoïaque persécutant-persécuté, réel ou imaginaire (type schizophrénique) et le bouffon, parfois hébéphrène sans mesure (tendance hystérique). Il convient cependant de signaler que, la plupart du temps, le schizophrène moyen ne perd pas réellement la raison. Il est capable de réalisations remarquables.

Des signes relatifs à la schizophrénie comprennent des formes aiguës ou chroniques d'affectivité intensément troublée, des combinaisons variées d'hallucinations, des mouvements convulsifs sans signification particulière, des phénomènes de transferts morbides, des haines sourdes ou agressives, des mutismes entrecoupés d'extériorisations inexplicables, des attitudes qui miment la rigidité cadavérique ou, comme l'envers du décor, une mine béatifiante.

### ***Les affections de nature schizophrénique***

Autisme, bouffée délirante, démence passionnelle, psychose alcoolique, psychose délirante, psychose maniacodépressive, hypocondrie délirante, jalousie morbide (tendance hystérique), schizoïdie (tendance neurasthénique), certaines formes extrêmes de sentimentalité superficielle, troubles du schéma corporel, sectarisme de type religieux ou métaphysique, folie de l'intrigue, tiédeur collective mortelle, troubles mentaux reliés à la tabacomanie, troubles psychosociaux en relation avec l'égalitarisme, etc.

Des remarques relatives à la neurasthénie comprennent des formes aiguës ou chroniques de fatigue nerveuse, des combinaisons variées de dérangements de la nutrition allant de l'inappétence à la boulimie, de problèmes circulatoires, de périodes plus ou moins longues d'abattement, de difficultés d'adaptation et de communication de toutes sortes, de troubles du sommeil et de la veille (vision, audition, attention, décision, mémoire, etc.), des maux de tête et des douleurs erratiques.

### ***Les affections de nature neurasthénique***

Boulimie, timidité malade, folie du doute, dépression réactionnelle, dépression mélancolique, bégaiement névrotique, névrose phobique, névrose obsessionnelle, névrose d'angoisse, débilité mentale, délire chronique lié à la sénescence, aberrations mentales de la sénilité, certains états d'arriération, sentiment de culpabilité poussé à l'extrême, certaines formes d'abêtissement individuel et collectif, etc.

Des signes relatifs à l'hystérie comprennent des formes aiguës et chroniques d'hyperexpressivité paradoxale, des combinaisons variées d'attitudes théâtrales, une mentalité très influençable, une tendance à reproduire ou à imiter des maladies organiques ou fonctionnelles, une sexualité le plus souvent de façade, une envie folle d'attirer la sollicitude de l'entourage par tous les moyens (morosité boudeuse, crise de nerfs et de contractures, gémissements, etc.). L'hystérique croit être sourd, muet, aveugle ou paralysé alors qu'il n'en est rien.

### ***Les affections de nature hystérique***

Mythomanie, mimomanie, pyromanie, mégalomanie, impulsivité malade, hyperactivité infantile, nymphomanie (réelle), perversion sadomasochiste, frigidité de type hystérique (séductrice en apparence), anorexie mentale (plus de 90 % des personnes qui en souffrent sont des femmes), diverses formes d'hystérie collective (grande peur panique, fanatisme religieux, haine politique partisane), etc.

### ***Les besoins de santé***

Le soin des affections mentales exige de la part du thérapeute une maîtrise psychosomatique et une force de caractère (c'est-à-dire d'enracinement) assez peu courantes. La personne qui s'intéresse à ses malades en leur apportant un soutien affectif obtient de meilleurs résultats que celles qui restent figées dans leurs théories et techniques d'école. Tenons compte que, sur le plan des interventions au sein de la communauté, les relations d'aide psychique requièrent souvent les qualités personnelles de membres familiers aux gens sujets à ces maux.

Quant à la psychiatrie classique, elle démontre un tel échec lamentable que son sectarisme dominateur ne réussit même pas à le voiler. Cette profession a peu évolué depuis les tristes années 50 du monde clérico-médical. Le fait que les psychiatres sont encore de tous les spécialistes les plus nombreux à se suicider parle par lui-même. Un autre facteur vient compliquer le tableau déjà sombre : les troubles mentaux arrivent au premier rang dans le désordre des dépenses affectées au traitement des maladies.



## LA MÉTHODE MUSICALE EN NATUROTHÉRAPIE

L'art musical a toujours constitué le mode d'expression privilégié de la culture romantique (imagination-inspiration-intuition) des individus comme des peuples. La musique possède ce pouvoir merveilleux de nous transporter dans d'autres mondes au sein d'un monde. Tout a commencé plus ou moins inconsciemment. Qu'un air entraînant nous vienne aux oreilles, nous nous surprendrons à le tambouriner, à le siffloter ou à le chanter.

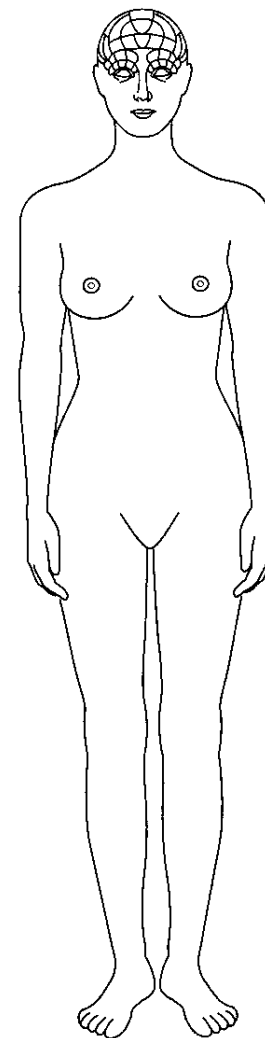
Mélodie et rythme sont des moyens par lesquels les états d'âme particulièrement, ensuite ceux d'esprit et de corps, peuvent être renforcés, soutenus et périodiquement revitalisés. Lorsque nous les appliquons (écoute, contact, chant, danse ou pratique instrumentale) dans un but thérapeutique, nous devons nous rappeler certaines données de base. Voici un détail qui en suggère les nombreuses possibilités : une simple note, bien choisie, est vécue différemment par l'ensemble de l'organisme. Dans l'espace qui environne, par exemple, les pouvoirs évocateurs de la nostalgie équinoxiale de *La Moldau* (Smetana) et la puissance solsticiale de la *Cinquième Symphonie* (Beethoven), la liste est longue.

Si nous remontons à l'époque où la plupart des humains n'avaient du monde qu'une demi-conscience, la percussion (frapper, gratter, secouer, entrechoquer un corps contre un autre) et toutes ces actions accentuaient la connaissance individuelle, collective ou environnementale. En même temps, les gens s'éveillaient à certains rites. Beaucoup d'entre eux se ramenaient à la cueillette, à la chasse, à la mort, à la sexualité, au feu maîtrisé. Les bruits de voix, les pieds et les bâtons marquaient le rythme. Puis, la conscience analogue à une sorte d'ivresse, qui présidait à ce genre de cérémonies, s'est peu à peu métamorphosée. Ce jeu qui consiste à produire des mouvements appris ne manque pas de rappeler les premiers des arts que sont la danse et le chant.

CONSCIENT  
IMAGINATION  
ÉTAT D'ESPRIT  
SYSTÈME NEURO-SENSORIEL

SUBCONSCIENT  
INSPIRATION  
ÉTAT D'ÂME  
SYSTÈME RYTHMIQUE

INCONSCIENT  
INTUITION  
ÉTAT DE CORPS  
SYSTÈME MOTO-  
GÉNITO-DIGESTIF



INSTRUMENTS À CORDES  
TYPE: HARPE

- Alto, viole, luth, violon, stradivarius, violoncelle, contrebasse, guitare, mandoline, banjo, virginal, clavecin, piano, etc.

INSTRUMENTS À VENT  
TYPE: FLûTE

- Cor, clairon, basson, lur, didgeridoo, trompette, saxophone, trombone, cornet, flageolet, ocarina, clarinette, mirliton, hautbois, binou, harmonium, accordéon, cornemuse, orgue, etc.

INSTRUMENTS À PERCUSSION  
TYPE: TAMBOR

- Cloche, bourdon, carillon, célesta, timbales, triangle, cymbales, tambourin, castagnettes, fouet, xylophone, grosse caisse, gong, tam-tam chinois, bloc de bois, etc.

Une seconde phase apparaît lorsque les humains manifestent des émotions plus vives et nuancées. Ceux-ci deviennent capables d'interpréter les changements d'âge, de saison, de territoire, et font leurs premiers pas dans la culture du sol. De nouvelles formes de communication sont rendues possible grâce au maniement du souffle. L'archétype de ce monde est la flûte.

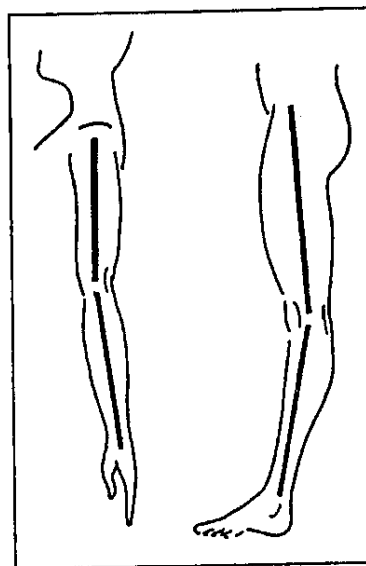
À partir des transformations innombrables que la culture humaine (une et multiple) a traversées au cours de millions d'années, la conscience musicale en Occident atteindra un haut niveau avec l'importance grandissante de la musique pour instruments à cordes. C'est l'ère de désigner par le mot harmonie la science de la formation et de l'enchaînement des accords. Rappelons toutefois que l'abondance du savoir appris brille du génie créateur toujours inné. Nous pouvons retenir, à titre d'exemple éloquent, l'intuition du jeune Mozart cherchant par jeu les « notes qui s'aiment ». D'un Schubert adulte, l'ineffable inspiration appartenant à l'univers de la spontanéité.

Comme pour bien d'autres utilisations efficaces, la thérapie par la musique doit examiner le plus de facteurs possible : le vécu particulier, le mouvement qui a pris forme dans le physique individuel, l'intensité sonore, les variations de qualité auditive, les multiples causes des problèmes de santé, etc. Exercice exigeant pour le thérapeute qui, en plus de posséder une expérience musicale profonde, doit recourir à une ressource imposante de styles et de sonorités, incluant les principes sonores apparentés des trois principaux groupes. Dans cette richesse, les instruments anciens ou modernes, à quelque classification qu'ils appartiennent et si hétéroclites soient-ils, ont tous des vertus et des destinations différentes. Certains, d'ailleurs, sont à redécouvrir.

## LA BIOTYPOLOGIE

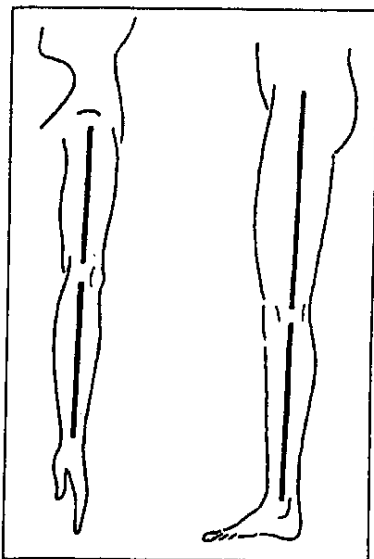
Le naturothérapeute, lorsque nous le consultons pour la première fois, pose des questions au sujet de notre vie quotidienne. Il trouve aussi très important de considérer notre morphologie, c'est-à-dire le mouvement qui a pris forme dans notre nature physique, instrument de notre nature psychique. Pour ce faire, plusieurs systèmes sont à sa disposition et chaque praticien peut y ajouter le fruit de ses propres observations. Une remarque cependant s'impose : le type pur n'existe pas. Chaque individu possède à des degrés divers, si minimes soient-ils, des caractéristiques de chaque type.

## Êtes-vous cérébrotone?



Couleurs dominantes : bleu, indigo, violet. Statique instable et flexible — avant-bras dans le prolongement du bras qui retombe — la cuisse et la jambe ne sont pas en ligne droite et la jambe se porte en avant — la mâchoire supérieure fait saillie sur la mâchoire inférieure. Les jambes ne sont pas en ligne droite. Les genoux se portent en arrière. Démarche irrégulière mais très souple — gestes larges et désordonnés — articulations fragiles et ligaments lâches. Il doit éviter les sports aux efforts violents. Il aime la danse — disposition

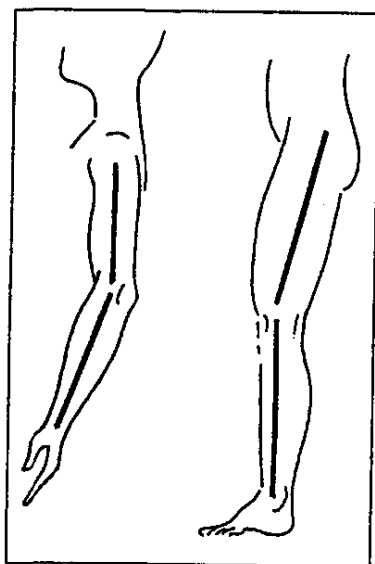
pour l'acrobatie. Intuitif — observateur mais dispersé. Il assimile rapidement, mais il manque d'esprit de suite et de synthèse. Plus fort dans l'opposition que dans la construction. Il aime paraître et déteste la solitude. Défense organique anarchique, il n'élimine pas. Problèmes de santé : rétention, sclérose, mauvaise qualité des tissus, douleurs et signes psychiques.



### Êtes-vous somatotone?

Couleurs dominantes: jaune, vert. Statique expressive et variable — avant-bras dans le prolongement du bras — les dents se joignent, mais la voûte palatine est ogivale. Les jambes sont en ligne droite. Démarche souple et élégante — gestes gracieux et expressifs. Intuitif — imagination débordante — il réalise mal. L'ordre est une contrainte. Affectif — sentimental — recherche la perfection. Mauvaise défense organique, il élimine mal. Ses problèmes de

santé sont lents, progressifs, fonctionnels. Ils s'attaquent au foie, aux poumons, à l'abdomen.



### Êtes-vous viscérotone?

Couleurs dominantes: orange, rouge. Statique rigide et droite — avant-bras projeté en avant et, dans la position horizontale, qui remonte par rapport au bras — mâchoires inférieures avancées — la cuisse et la jambe ne sont pas en ligne droite. Les jambes sont apparemment contractées. Les genoux se portent en avant. Démarche régulière — gestes sobres, nets, précis. Travail et compréhension lents mais réguliers. Bon dans les sports de fond

et d'endurance, moins pour ceux à détentes brusques et d'extrême rapidité. Il sait se discipliner — opiniâtre, méthodique, dévoué — sens des

responsabilités. Il parle peu — d'une franchise brutale — il sent mais n'exprime pas. Bonne défense organique, il élimine bien. Son grand problème de santé est l'auto-intoxication progressive qui aboutit à ce que nous appelons l'arthritisme.

## LE MASSAGE NORDIQUE

Dans le massage, comme d'ailleurs dans tout ce qui nous occupe, nous prenons en considération les trois grandes divisions (moto-céphalique, moto-rythmique, moto-génito-digestive) de l'organisme humain. Cette trilogie résume la montée vers les plus hautes formes corporelles qui sont aussi les agents de sa nature psychique. D'où résultent les avantages évolutifs et les aptitudes physiques différenciées de chacun.

Cet examen ne signifie pas qu'il soit nécessaire de classer rigoureusement les différents gestes du massage dans l'une ou l'autre de ces régions systémiques, mais qu'il importe de garder présente à l'esprit cette tripartition de la nature humaine.

### Les trois manœuvres de base

#### *L'effleurage (nature moto-céphalique)*

Voici votre premier test sur la qualité de votre toucher (main entière ou bout des doigts). C'est le moment de vous familiariser avec les formes du receveur ou, si vous pratiquez l'automassage, de prendre pleinement conscience de vos chairs. Un contact passif ou des manœuvres douces en général, légèrement accentuées, qui glissent sur la peau et par lesquelles nous commençons et terminons presque tous les mouvements et toutes les séances de massage. Cadence relativement lente.

Les diverses modalités de l'effleurage: caresser, éponger, imposer les mains, polariser les centres d'énergie, etc.

### ***Le foulage (nature moto-rythmique)***

Tel le muscle cardiaque qui joue le rôle d'une double pompe foulante, cette manœuvre se pratique le plus souvent avec les deux mains, les pouces, les doigts. C'est là la manœuvre répétitive du massage proprement dit.

Les pressions peuvent être plus ou moins intenses (moyennes, si vous préférez), doigts ouverts ou fermés, mais toujours progressivement augmentées et relâchées. Tout foulage devient en quelque sorte un allongement. Cadence relativement moyenne.

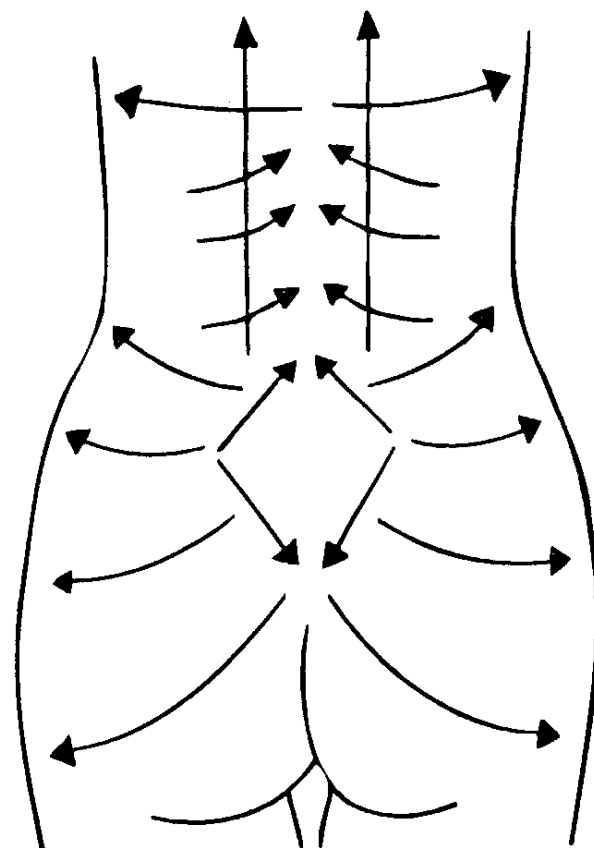
Les diverses modalités du foulage: étirer, essorer, frictionner, raboter, presser en rotation, en spirale, en va-et-vient, les mains superposées, etc.

### ***Le pétrissage ( nature moto-génito-digestive)***

Telle la couche musculuse de l'estomac qui assure le brassage puis l'évacuation des aliments, le pétrissage est un travail en profondeur. Ce remuement consiste à pétrir le corps comme s'il s'agissait d'une pâte consistante. Simultanément et alternativement avec les deux mains, nous soulevons, compressons et roulons les muscles en les soumettant à des torsions. Cadence relativement rapide.

Bien sûr, le pétrissage doit être individualisé et adouci. Rares sont ceux qui, de nos jours, peuvent supporter le broiement des muscles à la façon des Scandinaves d'autrefois.

Les diverses modalités du pétrissage intègrent toutes les percussions. Il s'agit de coups, de secousses, de micropétrissages rythmés et souvent alternatifs. Ces gestes peuvent être exécutés avec les mains, les paumes, le flanc ou le dos des mains, les doigts ou les poings, les coudes ou les talons des membres (inférieurs et supérieurs).



Les diverses modalités du pétrissage: décoller, gratter, hacher, marteler, pianoter, pincer, poncer, triturer, tapoter, vibrer, vriller, « ventouser », etc.

## **LA BIOLOGIE DES COMPORTEMENTS RACIAUX**

L'espèce humaine, avec ses trois grands rameaux raciaux (Blanc, Jaune, Noir), est un organisme triparti admirable. Une sélection importante, créatrice de valeur, s'exerce de part et d'autre de ces rameaux.

Par contre, sans exception à l'ère planétaire, les problèmes humains se touchent durement. Chaque sous-espèce se donne un vécu pour le meilleur comme pour le pire. En outre, des risques et des conflits, sans comparaison avec le passé, se développent dans le monde entier, redisons-le.

Nous allons voir dans quelle mesure la naturothérapie permet d'éclaircir certains périls contemporains. Une analyse succincte des systèmes organiques inhérents à chaque individu (simultanément vertébré, mammifère et primate très évolué), lesquels sont aussi à la base des comportements sociaux et culturels des races principales, peut donner la clé à des dérèglements pathologiques majeurs.

Si l'existence remontant à deux ou même trois millions d'années d'une espèce du genre *homo* en Afrique n'est guère contestée aujourd'hui, ses subdivisions font toujours l'objet de recherches.

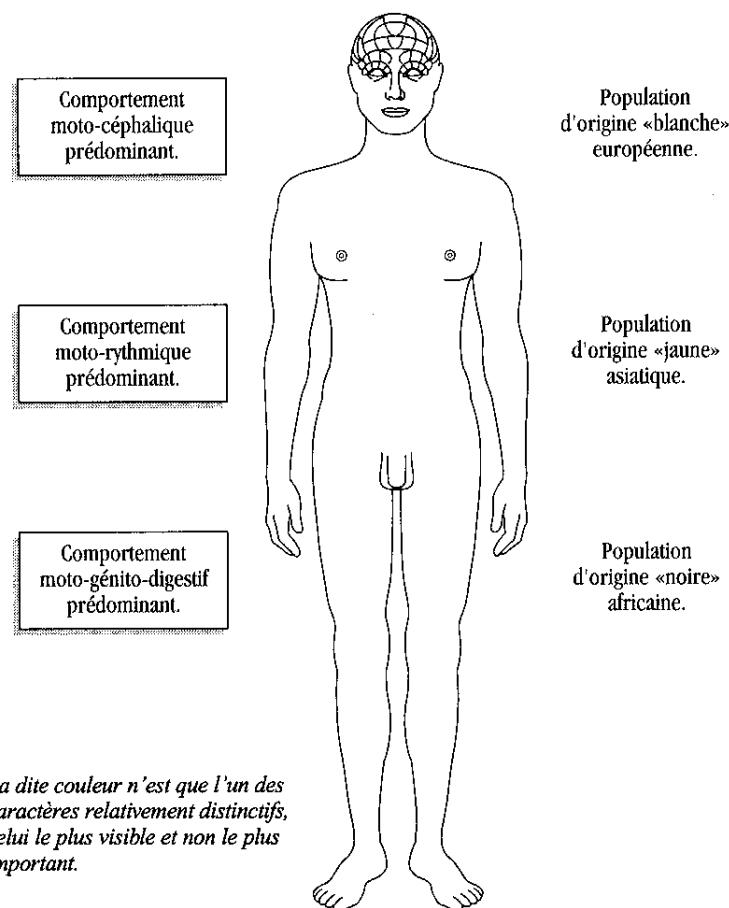
Chaque année qui passe voit se transformer des hypothèses éprouvées en de solides théories. Une race (historique) est une mosaïque d'ethnies qui a poursuivi sa propre évolution au cours de très nombreuses générations et qui a été séparée des autres groupements du même genre par des barrières climatiques et géographiques.

Comme le disait justement le poète sénégalais et homme politique Léopold Sédar Senghor : «La négritude se caractérise par une sensibilité profonde, s'accompagnant d'une réactivité immédiate.»

Alain Peyrefitte, anthropologue de formation et ancien ministre français de l'Information, remarque : «Il est difficile de ne pas croire aux réalités ethniques («races» plus «cultures») quand on voit vivre les Chinois et qu'on étudie leur passé.»

De son côté, le professeur Tadanobu Tsunoda a démontré que certaines structures architectoniques de l'hémisphère gauche du cerveau des Japonais sont plus développées que chez les autres populations.

Le célèbre botaniste et généticien Cyril D. Darlington déclare : «En essayant de montrer que les races ne diffèrent pas entre elles, nous serions bien loin de rendre service au genre humain. Nous escamoterions tout simplement le plus grave des problèmes auquel l'humanité doit faire face : savoir comment utiliser au bénéfice de tous la diversité, l'indéracinable variété des dons, des aptitudes et des talents, appartenant en propre à chacun des groupes raciaux<sup>7</sup>.» La naturothérapie établit la distinction suivante de trois principaux comportements raciaux.



*La dite couleur n'est que l'un des caractères relativement distinctifs, celui le plus visible et non le plus important.*

7. Le mystère de la vie, Paris, Fayard, 1957. Genetic and Man, 1964. The Evolution of Man and Society, Londres, Allen & Unwin, 1969.

## I. Comportement moto-génito-digestif prédominant

La population d'origine noire africaine est la plus énergiquement saisie par les éléments physico-primaires d'une expression proto-artistique. Parmi tous les arts, c'est la musique et la danse qu'elle préfère.

Trifonctionnelle vers le haut (intuition-inspiration-imagination) et trifonctionnelle par le bas (moto-génito-digestif), est-il besoin d'évoquer les premiers paliers de cadences du jazz et du disco (agréable ou non) qui ont mobilisé le monde ?

Derrière les succès athlétiques des Noirs, il y a une prédisposition raciale bien comprise. Des traits communs comme la qualité de l'ossature, la maturation du squelette, la capacité de courir et de sauter mieux que les autres, sont marquants dès les premières années de vie<sup>8</sup>.

Globalement, les populations d'origine noire africaine sont plus précoces sur le plan moto-génito-digestif que les Blancs et les Jaunes, comme en témoignent encore la coordination locomotrice de leur prime enfance, leur première expérience sexuelle et procréatrice, leur capacité métabolique.

Or, comme chacun sait, il existe aussi chez eux, par une inadaptation fondamentale, un contre-courant en misères humaines bien effroyable en certains coins du globe. Ici, les extrêmes avancent cruellement par deux.

La lutte des peuples contre la sous-alimentation, la malnutrition, les parasitoses et plusieurs autres problèmes endémiques est toujours un élément essentiel du développement d'une grande partie de l'Afrique. Le prostatisme sévit davantage chez les Noirs. Des coutumes parmi les plus primitives perdurent. Citons, à propos du tribalisme, l'ablation rituelle du clitoris qui se pratique encore couramment.

8. Rappelons, par exemple, les exploits athlétiques de Jesse Owens, qui remporta quatre médailles d'or aux Jeux olympiques de Berlin (1936): le 100 m, le 200 m, le saut en longueur et le relais 4 x 100 m.

## II. Comportement moto-rythmique prédominant

Cette apparence d'immobilisme qui se dégage de la population d'origine jaune asiatique traduit plutôt la démarche lente d'une longue continuité.

Elle peut s'expliquer par le fait que la raison chinoise est surtout classificatrice : les systèmes vivants sont des produits de la rencontre de l'énergie *YANG* du ciel et de l'énergie *YIN* de la Terre. Il s'agit d'une structure ternaire incluant le *TAU*. «Trois, a dit Confucius, est un nombre parfait.»

Cette énergie fondamentale circule à la surface de corps, en suivant un réseau de points et de lignes appelés les douze méridiens. Ceux-ci sont reliés aux organes *YANG* (estomac, intestin grêle, gros intestin, vésicule biliaire, vessie-triple réchauffeur) et aux organes *YIN*.

La médecine traditionnelle accorde une attention plus particulière à ces derniers qu'elle nomme «trésors», car ils mettent l'énergie en réserve.

Le système rythmique est prédominant. Il s'agit du cœur, des poumons, des reins, du complexe rate-pancréas, de l'appareil circulatoire associé aux organes sexuels « maître du cœur ».

La médecine traditionnelle chinoise — dont l'acupuncture est un moyen privilégié parmi d'autres — considère qu'il y a d'abord des malades et ensuite des maladies. Ce qui rejoint la naturothérapie à divers égards.

La maladie est une variation de l'état vital normal (la santé) et représente un effort de la part de l'organisme pour surmonter des conditions diverses. Les personnes (soignante et soignée) doivent favoriser cette propension naturelle à la guérison.

Mais il y a mieux pour tous : éviter les problèmes par des mesures préventives, autant que faire se peut dans l'espace et le temps.

À distinguer de l'influence chinoise, nul comportement national plus que celui du Japonais n'a su glorifier la ténacité dans l'effort comme le veut cette expression populaire : avoir du cœur au ventre.

Paradoxalement, la psychologie nippone se traduit par une mentalité de concurrence coalisée et hiérarchisée, qui peut cependant se durcir selon les contingences en un égalitarisme vertical. Il est souvent difficile de savoir qui sont les vrais décideurs.

Ni la grande industrie ni la bureaucratie gouvernementale ne parviennent réellement à imposer leurs solutions. L'élément compromis domine toujours.

Savoir faire face aux conflits, les gérer plutôt que les éliminer explique la facilité et la rapidité avec laquelle les Japonais s'adaptent aux situations de toutes sortes. Ce trait de caractère est fort bien illustré par le judo, sport de combat qui vise à déséquilibrer l'adversaire.

La domination du soi doit triompher avant tout, ce qui peut expliquer en partie le fait que leur taux de criminalité, par exemple, est inférieur à celui des ethnies blanches. C'est la population d'origine noire africaine qui compte le plus grand nombre de délits.

Généralement introvertis et sentimentaux, les Japonais s'engagent aisément dans des tâches méticuleuses et répétitives, que l'économie leur rend bien. Mais leur tempérament profondément émotif fait parfois place à de brusques explosions de violence dans un environnement déjà difficile. Peut-être est-ce le prix à payer pour maintenir pleinement leur homéostasie sociale ?

La contrepartie se manifeste dans la douceur de vivre que l'on retrouve dans la cérémonie du thé, l'art du jardin, l'arrangement des bouquets, la poésie du *haïkaï*, le théâtre traditionnel *nô*, le tir à l'arc ou

les mouvements comme le *zen*, un ensemble enveloppé d'une politesse toute orientale.

Notons aussi sur le plan moto-rythmique que les mères japonaises allaitent leurs enfants plus longtemps que leurs homologues occidentales.

D'autres observations concernant les vrais Amérindiens, qui appartiennent à la même grande race jaune (ou mongoloïde) que les Japonais ou les Chinois, présentent une tendance ou une prédisposition collective à maîtriser leur comportement.

Malheureusement, si impératif qu'il soit, le besoin de se contenir ou de se décharger émotivement est souvent associé à diverses toxicomanies. Par exemple, fumer n'importe quoi, introduire l'usage du tabac comme l'ont fait les Amérindiens à l'origine pour supporter la solitude ou pour en jouir, pour endurer un contact ou pour l'agrémenter, sont devenus des pratiques universelles qu'accentue l'entassement dans les villes.

### **III. Comportement moto-céphalique prédominant**

Nous avons exploré la planète, nous avons sondé les profondeurs des mers et nous commençons à voyager dans l'espace. Du petit cosmos (humain) au grand cosmos (univers), nous poursuivons toujours nos travaux scientifiques.

Les races entières s'alignent désormais sur nos pulsions d'invention et d'exploitation.

Est-ce à dire que tout vécu collectif aspire à une vie plus haute ? Les exemples de régression ne manquent pas. Et s'il advient, comme c'est le cas depuis deux générations, que les populations d'origine blanche européenne dilapident et souillent dangereusement leurs divers patrimoines et ceux des autres, nul ne pourra mieux y remédier qu'elles-mêmes.

Sous un titre grand public, *Les huit péchés capitaux de notre civilisation* (Flammarion, 1973), le regretté éthologiste Konrad Lorenz (1903-1989) faisait part de son observation qu'une société qui donne la priorité absolue aux instincts les moins liés à la survie du groupe est déjà en état de déclin génétique.

Dans ce phénomène, le processus le plus déshumanisant est le suivant: «La disparition de tout sentiment fort et de toute émotion par l'amollissement, les progrès de la technologie et de la pharmacologie provoquant une intolérance croissante à tout ce qui peut entraîner le moindre déplaisir. La disparition simultanée de la capacité de l'homme d'éprouver une joie à laquelle il ne parvient qu'en surmontant les obstacles, au prix d'un effort. Le rythme, voulu par la nature, de contrastes balancés entre le flux et le reflux des souffrances et des joies, s'atténue en une imperceptible oscillation, ce qui engendre un ennui mortel.»

Dans ce flot de torpeur, la part de la médecine classique moderne est très lourde. Elle se trouve au cœur même du noyau.

Au-delà, par exemple, des besoins réels, des distances ou des abstentions nécessaires d'un individu concerné, l'avortement, la stérilisation et la pratique pilulaire robotique, utilisés massivement à des fins contraceptives, mettent évidemment un terme au facteur de vie le plus important: être fécond et sain dans sa lignée.

Somme toute, c'est ainsi qu'un comportement moto-céphalique démesurément sollicité au détriment des deux autres modes entraîne la disparition d'un rameau principal.

Face aux pires problèmes humains (d'un extrême à l'autre: dénatalité et surpeuplement, population vieillissante et jeunesse déboussolée, parasitisme social et pollution médicale, dégradation génétique et dénaturation de la biosphère, surconsommation et famine, empoisonnement médiatique et affection mentale croissante, etc.), la raison occidentale fidèle à elle-même fonde toujours ses plus grands espoirs sur des évolutions personnelles.

Il y a, parmi les nations, un petit nombre d'hommes, de femmes et d'enfants dans l'individualité desquels se seraient réunies, malgré toutes les déformations, les plus précieuses mémoires ancestrales. Ils réussissent peut-être à dynamiser ce potentiel pour les générations futures.



# **TROISIÈME PARTIE**

# **Le passage à l'ère du système Soleil-Terre**

---

Le dualisme d'un créateur omnipotent et jaloux qui nous aurait créés à son image selon sa ressemblance a fait son temps.

Dans les Védas, écrits sacrés des Indo-Aryens, le commencement du cosmos est expliqué par la coagulation de la mer de lait originelle, barattée par les dieux. La déesse Maya, source de la Voie lactée, était ornée d'un nuage lumineux en forme de croix.

C'est en effet dans la Voie lactée qu'a commencé une longue genèse qui devait aboutir à l'apparition de ce qu'il est convenu d'appeler les « briques de la vie » sur la Terre. C'est dans les étoiles que furent élaborés les ions métalliques de nos coenzymes et cohormones, le fer que contient notre sang, le calcium de nos os, le phosphore de notre cerveau, le zinc de nos organes sexuels, le magnésium de la chlorophylle et le cobalt de la vitamine B<sub>12</sub>, parmi maints éléments essentiels, depuis la synthèse de notre code génétique.

Les autres planètes de notre système solaire eurent d'abord, comme Mars et Vénus, une structure semblable à celle de la Terre. Elles connurent de profonds changements, selon des circuits et des accrétions différents, en fonction de leurs dimensions respectives et de leur position par rapport à notre étoile. Mais c'est sur la Terre que ces changements produisirent des conditions favorables à l'invention de la vie évolutive.

L'eau fut le réceptacle universel d'un nombre inouï de molécules minérales et organiques. Toutes les molécules de la matière vivante sont constituées d'atomes prélevés dans le milieu environnant. Ce sont principalement l'oxygène (l'élément le plus abondant de l'écorce

terrestre), l'hydrogène (à la fois le plus léger et le plus abondant de l'univers), l'azote (constituant élémentaire d'un grand nombre de molécules essentielles comme les protéines et les acides nucléiques) et le carbone (transformé en végétaux par la photosynthèse), auxquels s'ajoutent, ici et là, en plus faible proportion, le calcium, le phosphore, le potassium, le soufre, le sodium, le magnésium, le silicium, le fer, le nickel et beaucoup d'autres, sans lesquels les pierres — ou la Terre — n'auraient pu se former. Le corps humain est très représentatif de la globalité terrestre. La Terre est réellement notre mère.

Il a fallu tout d'abord, voici 15 ou 20 milliards d'années, une colossale explosion (en langage imagé: Big Bang) projetant dans l'espace la matière de l'univers entier, en expansion depuis lors. Né d'une galaxie spirale il y a environ cinq milliards d'années, notre système Soleil-Terre sera très fécond. Désormais, entre la nuit et le jour, notre petite planète brûlante peut se doter des qualités requises pour qu'apparaisse progressivement la vie que nous connaissons. Sa masse rocheuse, son champ de gravitation et son électromagnétisme sont suffisants pour libérer, attirer et concentrer des molécules gazeuses. Elle se refroidit lentement. Des radeaux granitiques vont se solidifier et former le premier continent. La vapeur d'eau de l'atmosphère se condense en océan primitif où se développeront les unités de la vie, les cellules initiales.

Issue du Soleil, la Terre n'a constitué un jardin habitable qu'après être devenue «le corps d'un être vivant», selon l'expression de l'astronome Johannes Kepler (1571-1639), et s'être doté d'une couche protectrice des radiations ultraviolettes. Les beautés de son ciel bleu et de son vert manteau sont la création d'innombrables microorganismes, plantes et animaux qui ont transformé sa gangue en une substance nourricière haute en couleurs, toujours grâce au Soleil.

Le premier mécanisme cellulaire qui préleva le zinc, par exemple, de son environnement, pour son propre bénéfice, le fit aussi pour toutes les forces béantes, rampantes ou montantes, des origines à nos jours. La complexité croissante du vivant s'accompagna d'un courant



intérieur destiné à alimenter chaque cellule : le sang. Un fleuve écarlate où nous découvrons le legs des passés que chacun de nous récapitule au cours de son vécu.

David Herbert Lawrence (1885-1930) déclara ce qui suit : «Il y a une éternelle correspondance entre notre sang et le soleil... Le cosmos et nous-mêmes ne faisons qu'un. Le cosmos est un grand organisme vivant dont nous faisons toujours partie. Le soleil est un grand cœur dont les pulsations parcourent jusqu'à nos veines les plus fines.» «Féminine, cette première histoire, éternelle, maternelle, végétale..., cette histoire qui s'étend à travers l'existence de toutes les espèces animales et humaines. Si l'on s'y reporte en esprit, elle signifie la même chose que la vie elle-même», précise le biophilosophe Oswald Spengler (1881-1936).

Durant approximativement deux milliards d'années, la reproduction s'est réalisée par voie asexuée. Les individus nés dans l'océan primitif et formés d'une seule cellule, les bactéries notamment, se multiplient par simple division en deux. Bientôt, certains de ces êtres, pourtant très rudimentaires, posséderont un mode de reproduction sexué : la procréation, c'est-à-dire deux cellules différentes en donnent une autre et plus. C'est le début de la grande aventure évolutive. La vie en modulera les manifestations à l'infini, grâce au patrimoine génétique des mitochondries, ces centrales énergétiques qui relèvent du principe femelle de la nature.

La plante est la grande responsable des activités vitales. Secouez, par exemple, la terre des racines d'une angiosperme, recueillez celle-ci dans votre main et examinez-la sous un microscope à grossissement élevé. Dans cette terre, il y a plein de végétaux et d'animalcules : des milliers d'espèces de bactéries, d'algues, de champignons, d'acariens, de collemboles, de nématodes et d'autres vers. Cette poignée n'est qu'un minuscule fragment d'un écosystème. C'est un échantillon de la force abondamment créatrice qui gouverne la précieuse Terre et qui nous a permis au cours de l'évolution de progresser vers le haut.

Depuis plusieurs milliards d'années, de façon horizontale et verticale, l'être humain est ainsi apparenté à tous les organismes qui pululent.

- En tant qu'espèce humaine, nous sommes caractérisés par le cerveau triparti le plus évolué et la station debout ;
- En tant que primates, par des doigts munis d'ongles et une vision stéréoscopique ;
- En tant que mammifères, par un sang chaud, un revêtement corporel pileux et l'allaitement des petits ;
- En tant que reptiles mammaliens, par la fécondation interne et une capacité vertébrale terrestre supérieure ;
- En tant qu'individus nutritionnels, par l'assimilation d'une longue chaîne alimentaire et de recyclage ;
- En tant que cellules eucaryotes hiérarchisées, par des noyaux, des circulations, des respirations et des sexualisations cellulaires ;
- Et en tant qu'êtres cosmiques, parce que nous avons clairement conscience que nous vivons dans un système fragile et limité, que nous devons sauvegarder au suprême degré et qu'il nous faudra quitter un jour pour «une nouvelle Terre et de nouveaux Cieux», ou encore réaliser la rencontre spatiale avec nous-mêmes.

Or, de nos jours, il y a loin de la coupe aux lèvres comme dit le proverbe. Mais le centre n'est-il pas partout ? Là où se trouve une volonté se trace un chemin.

Toute la Terre le sait, ou presque. Notre environnement respirable à tous égards, se dégrade. Nous risquons de nous retrouver dans un milieu qui nous sera étranger, comme ces dauphins et ces bélugas qui s'échouent sur les rivages. Cette marche vers le précipice est accélérée

par le libéralisme économique mondial qui fournit la plus grande partie des prêts financiers visant à procurer les plus gros profits à quelques sociétés élues. C'est la raison pour laquelle l'économie — valeur de troisième ordre — surplombe le social et surtout le politique qui en est réduit à s'offrir en spectacle. Le véritable libre-échange est à faire.

Chaque année, des milliers d'espèces végétales et animales disparaissent artificiellement. Sur le plan alimentaire, l'une des principales menaces réside dans l'extrême spécialisation des méthodes d'agriculture moderne et l'emploi inconsidéré d'engrais et de pesticides chimiques, redites nécessaires en ces temps de pollutions terminales. À cela s'ajoutent la diffusion rapide de races animales d'élevage à haut rendement commercial et l'extinction des autres. Ainsi, la tristement populaire « filière du hamburger » dans l'économie de marché est dévastatrice de forêts et perturbatrice de populations, en particulier dans le tiers monde. Toutefois, le plus grave des périls qui pèsent sur ce dernier, c'est sa surpopulation. Les séquelles de toutes sortes qui en découlent atteignent maintenant le monde entier. Si tout cela n'est pas l'objet d'un redressement durable dans un bref délai, nous perdrons tous — individuellement et collectivement — la possibilité de devenir quelqu'un au-delà de nous-mêmes, par dégénérescence.

Le celtique George Bernard Shaw (1856-1950) a écrit dans sa préface de *Androclès et le lion* : « Gouverner est impossible sans une religion. » Il entendait par là un ensemble de principes acceptés par tous.

Dans *Religion sans révélation*, ouvrage dont la première ébauche date de 1928, l'éthologue et biophilosophe Sir Julian Huxley (1887-1975) écrit : « La voie est ouverte pour reprendre le problème religieux. Pour la première fois, il nous est donné d'assembler l'étude de la nature, celle de l'homme et de la religion sous le concept dominant de l'évolution. Ce que la science découvre dans le monde naturel et ses origines, dans la nature et le destin de l'homme, est également vrai pour la religion. Il n'y a pas d'autre forme de connaissance valable. Cette connaissance naturelle, organisée et appliquée à l'accomplissement humain, est la base de la nouvelle et permanente religion naturelle. »

Dans son *Testament spirituel*, Konrad Lorenz (1903-1989), fondateur du naturalisme moderne, traduit cette même éthique : « J'envisage la création dans son ensemble. Et, pour tenter de l'expliquer, je n'ai pas besoin d'un créateur anthropomorphe à barbe blanche. Scientifique, théoricien de l'évolution, je suis naturellement panthéiste. Dieu se manifeste dans toutes les formes, dans chaque fleur, dans chaque plante, dans chaque montagne et à chaque coucher de soleil. »

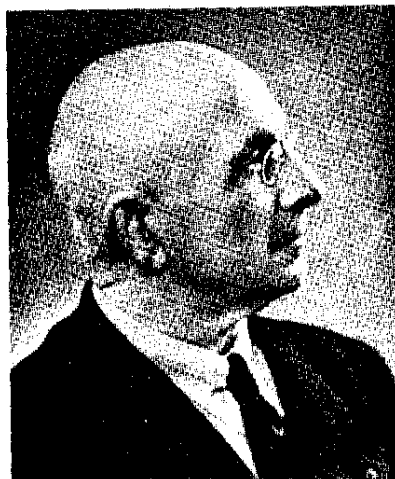
Dans *Les dieux de l'écologie*, le célèbre microbiologiste René Dubos (1901-1982) affirmait que « notre salut dépend de notre aptitude à créer une religion de la nature », car les « rapports qui unissent l'humanité aux autres organismes vivants et aux forces physiques de la Terre relèvent donc de la science, mais la transcendent aussi. Ils impliquent un sens profond des devoirs envers la nature et tous les processus essentiels à la vie. Ils engendrent ce sens du sacré et cette sagesse écologique fondamentale de partout... Une attitude éthique dans l'étude scientifique de la nature mène logiquement à une théologie de la Terre ».

En 1993, dans *La diversité de la vie*, le sociobiologiste Edward O. Wilson a poursuivi dans cette voie : « Il ne peut pas y avoir de tâche plus exaltante que de commencer l'ère de la restauration, qui retissera la merveilleuse diversité de la vie autour de nous. La prise de conscience qu'il est en train de se produire de rapides changements dans l'environnement appelle à la mise en œuvre d'une éthique indépendante des autres systèmes de croyance. [...] Se préoccuper de l'environnement relève presque de la métaphysique, et toutes les personnes qui réfléchissent peuvent sûrement y trouver un terrain d'entente. Car, en dernière analyse, qu'est-ce que la morale, sinon les impératifs de la conscience modulés par l'examen rationnel de la conséquence des actes ? Et qu'est-ce qu'un précepte fondamental, sinon un précepte qui s'applique à toutes les générations ? Une éthique durable de l'environnement devra non seulement préserver la santé et la liberté de notre espèce, mais aussi la possibilité de connaître ce monde dans lequel l'esprit humain est né. »

Notre conclusion : arriver à penser le Divin, le Sacré et le système Soleil-Terre en une seule idée et passer à l'action.

## Hommage à quatre esprits libres

---



### ALEXIS CARREL, TOUJOURS !

Né en 1873, à Lyon, métropole régionale de France, Alexis Carrel-Billiard fut à la fois penseur et poète, homme de science et de laboratoire.

En 1912, il obtint le prix Nobel de physiologie pour ses techniques chirurgicales remarquables et la culture de tissus

vivants effectuées aux États-Unis.

En 1904, se sentant trop à l'étroit dans une France compartimentée, le jeune chirurgien décide de s'installer au Canada français. Il pratique à l'Hôtel-Dieu de Montréal. L'année suivante, à l'occasion d'un congrès, il est recruté à New York par Simon Flexner, directeur de l'Institut Rockefeller en cours de constitution. Carrel y poursuivra désormais ses travaux de chirurgie expérimentale.

Pour Paul David, fondateur de l'Institut de cardiologie de Montréal, c'est à cause du manque de perspicacité et d'humanisme de la médecine québécoise que nous avons alors perdu cette « intelligence supérieure » parmi les « hommes de science et d'idéal qui méritent notre admiration ». (*Cité Libre*, mai 1958)

Dans son principal ouvrage *L'homme, cet inconnu* (en anglais : *Man the Unknown*, titre original [1935] suggéré par l'un de ses protégés, le futur grand écologiste René Dubos), et en particulier dans la préface de l'édition de 1939, Carrel proposait la création d'un institut d'anthropotechnie en vue d'étudier et de mettre en valeur la réalité des problèmes humains dans leur totalité psychique et physique, dans leurs rapports avec le milieu et le cosmos et dans leurs solutions par une véritable science de l'homme.

Revenu en France en 1941 pour réaliser le rêve de sa vie, Carrel put commencer son projet, sous le gouvernement de Vichy, grâce à la Fondation française pour l'étude des problèmes humains, dont il fut nommé régent.

Le but était d'améliorer l'état à la fois spirituel et organique des individus, d'assurer la santé naturelle et intégrale, de concourir au redressement national, dans une époque de conflits mondiaux.

Malheureusement, le concours total et désintéressé qu'il apporta à cette œuvre lui attira l'envie et la haine des « libérateurs ». Ses critiques acerbes des mensonges de la démocratie universelle lui aliénèrent l'intelligentsia gauchiste. On se souviendra que le 20 octobre 1945, le Comité national des écrivains publiait une liste d'auteurs sur lesquels ses membres jetaient l'interdit et s'engageaient à ne jamais publier quoi que ce soit à leur sujet. Dans cette liste figuraient les noms de Jean Giono, le célèbre auteur de *L'homme qui plantait des arbres*, de Louis-Ferdinand Céline, l'anarchiste de droite renommé, et, bien entendu, celui, à titre posthume, d'Alexis Carrel. Il était décédé à Paris le 5 novembre 1944.

Ce mur de silence officiel fut cependant rapidement percé. Parmi les personnalités dites de gauche, c'est le biologiste Jean Rostand qui, le premier, défia l'interdit. Dans *La vie cette aventure* (La Table Ronde, 1953), il risquait l'insertion suivante :

« Alexis Carrel fut un très grand savant, l'un des plus grands qu'ait eu la France en ces années. Sur le plan scientifique, il n'y a pas deux opinions possibles quant à l'homme qui a inventé la culture des tissus et la culture des organes. Et même sur le point de vue philosophique, j'estime qu'il y a beaucoup à retenir de ses ouvrages. On y trouve des vues profondes sur le danger de la spécialisation, sur l'unité physique et morale de l'homme, sur les fondements biologiques de la morale.

« Tout en voulant faire place à l'esprit, Carrel a su ne pas mésestimer le corps et cela est important. Enfin, ses petites phrases nettes et coupantes sont d'un écrivain. »

Rien d'étonnant à cela puisque les deux scientifiques partageaient d'emblée des affinités essentielles pour l'eugénisme et contre le médicalisme. « La science médicale, qui n'en est pas une, n'est pas la science de l'homme sain », disait Alexis Carrel. Et l'éminent connaisseur de poursuivre : « Il y a deux sortes de santé : la santé naturelle et la santé artificielle... »

Dans *L'homme, cet inconnu*, il explique la raison de son choix : « Nous désirons la santé naturelle, celle qui vient de la résistance des tissus aux maladies infectieuses et dégénératives, de l'équilibre du système nerveux. Et non pas de la santé artificielle qui repose sur des régimes alimentaires, des vaccins, des sérums, des produits endocriniens, des vitamines, des examens médicaux périodiques, et sur la protection coûteuse des médecins, des hôpitaux et des *nurses*. L'homme doit être construit de telle sorte qu'il n'ait pas besoin de ces soins. »

Propos trop sévères, direz-vous. Voyons comment le biologiste Jean Rostand est venu à sa rescousse dans *Le droit d'être naturaliste* : « La médecine cultive la maladie. L'espèce se dégrade automatiquement, le mal biologique se renforce, s'accroît, la situation sanitaire empire. La thérapeutique est pourvoyeuse de tares ; elle se recrute des clients ; elle crée des hommes qui auront besoin d'avoir recours à elle... Voulons-nous que l'humanité ne soit plus composée que de tarés en

puissance, d'homme insuffisants, tributaires de la médecine et de la pharmacie ? »

Tous ces jugements trouvent une excellence conclusion dans l'optique d'un grand admirateur de Rostand, le regretté commentateur scientifique Fernand Seguin : « La médecine et la chirurgie ne devraient être que des secours de pointe auxquels on ne recourt que dans des cas catastrophiques. Le reste, c'est à nous-mêmes que nous devrions le demander. »

Or, ce reste est un tout : une restauration globale, un mode de vie basé sur l'hygiène naturelle, le bon sens et le respect de l'autre, faisant en sorte de « ne pas laisser à nos enfants un héritage empoisonné ». (Lire à ce sujet notre mémoire présenté à la Commission des affaires sociales sur les services de santé, en janvier 1990.)

« Le christianisme n'a jamais remplacé complètement la religion de la nature », déclare René Dubos. « Le sens du sacré a trouvé son expression dans la religion et le christianisme est la religion par excellence des Occidentaux », exhorte Alexis Carrel.

Soulignons toutefois que sa conception du christianisme était moins chrétienne que païenne. « On prie mieux dans les champs, les montagnes et les bois », précise-t-il.

Son sentiment religieux exprime davantage une spiritualité de la vie naturelle qu'une doctrine de prêtraille étagée. Il place la morale biologique avant le Nouveau Testament. Ainsi, c'est en biophilosophe qu'il témoigne sur le bonheur. Le vrai se trouve dans la poursuite de l'hygiène vitale, la science consciencieuse, la liberté responsable et la beauté artistique comme autant de bases à la réussite de la vie.

Prévenir vaut mieux que guérir, rappelle l'adage naturo-hygiéniste. Il renferme la majeure partie du programme sanitaire, et l'eugénisme bien compris est son orientation principale. Ce concept fait appel à de nombreuses disciplines : biologie, génétique, psychologie, anthro-

pologie, pédagogie, thérapeutique, démographie, thanatologie, écologie, sociologie, nutrition. On comprend aisément que seule une biopolitique peut le mener à bien pour l'ensemble des populations.

C'est l'itinéraire royal tracé par Alexis Carrel. Sauf exception envisagée sur le plan de la morale biologique, l'eugéniste ne vise pas tant à éliminer (avortement, stérilisation, euthanasie) qu'à promouvoir (éthologie, naturothérapie, procréation sélective). Le but n'est pas de médicaliser les peuples, mais de sauvegarder la large place que l'on doit accorder aux facteurs naturels de santé, questionnant la médecine pharmaceutique et chirurgicale sur des services circonscrits.

Carrel fut un grand précurseur à divers égards. Avec les progrès de la biologie, de l'informatique et de la micro-électronique, on assiste aujourd'hui à l'évolution d'un réseau pensant, d'une méthode de communication que Carrel qualifiait déjà de pensée collective. Prévoyant l'exigence d'un solide parallèle, le chercheur insistait sur le développement des potentialités innées de chaque individu, au réveil global des sens de la vie.

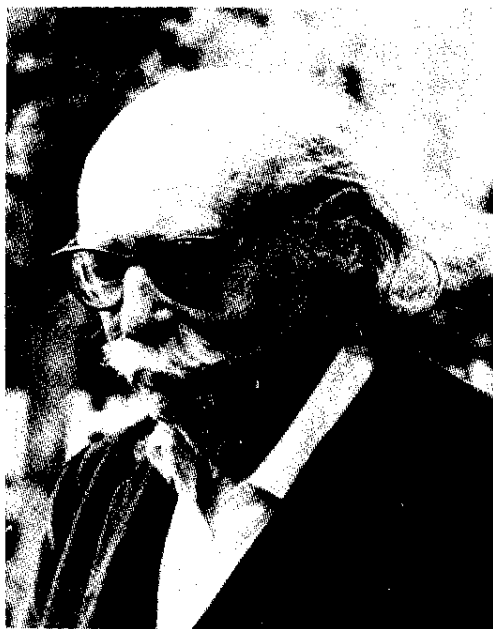
Comment nous servir de la science pour échapper aux catastrophes qui accompagnent l'écroulement des grandes civilisations ? « Nous n'avons à attendre de secours loyaux que de nous-mêmes », somme-t-il. Personne ne doit considérer comme inutile sa contribution à l'œuvre commune, quelque lilliputienne qu'elle lui semble.

Et Carrel de livrer son ultime message : « Les nations blanches ne s'arrêteront sur la route de l'extinction que grâce à un éveil de l'intelligence et de la conscience féminine. »

Pourquoi l'être humain est-il cet « être unique » ? Voici 30 ans, le rayonnement consacré à cette question était à peu près vide. Mais il s'est fort garni depuis. *L'homme, cet inconnu* a ouvert la voie. D'autres ouvrages sont venus corriger ou compléter cette synthèse, qui restera inachevée tant que durera la grande aventure humaine.



Notre institut pour l'étude de la naturothérapie en a fait connaître les auteurs à chaque étape importante de nos connaissances sur la bio-culture humaine. Ajoutons, parmi les plus en vue, Rudolf Steiner, Julian Huxley, Pierre Delore, Niko Tinbergen, Konrad Lorenz, Robert Ardrey, René Dubos, Jacques Ménétrier, Desmond Morris et Edward O. Wilson, les uns corrigeant ou complétant les autres. Depuis lors, les problématiques dégagées par notre formation font l'objet d'entretiens aussi bien au Québec qu'à l'étranger.



### **JEAN ROSTAND, BIOLOGISTE ET HUMANISTE**

Jean Rostand, naturaliste et écrivain, est né à Paris en 1894 et est mort à Ville-d'Avray en 1977. Il a réalisé une œuvre de valeur sur la parthénogénèse expérimentale (la génétique des batraciens notamment) dans son laboratoire personnel et une œuvre d'historien de la science et des idées scientifiques. Jean Rostand fut un remarquable vulgarisateur de la

biologie. Il était d'une indépendance d'esprit à déranger les fonctionnaires du prêt-à-penser. Lire à ce sujet : *Le droit d'être naturaliste, Note d'un biologiste*, entre autres ouvrages.



### **FERNAND SEGUIN, LE ROI HEUREUX DE LA SCIENCE (1922-1988)**

«Ce texte venait juste d'être rédigé lorsque, le 19 juin, nous éprouvions la perte de notre grand compatriote.» (*Acupuncture*, n° 8, 1988)

Je me suis souvent trouvé à l'opposé du monde médiatique dans lequel œuvrait Fernand Seguin. Mais, noblesse oblige, ce que je sais de l'homme, au-delà de simples citations, m'incite à lui rendre hommage.

Fernand Seguin n'est pas ce que nous pouvons appeler un scientifique à froid. Derrière cette figure se dissimule l'âme d'un homme de cœur. Rien de l'universitaire suffisant, rien du faux jeton comme il y en a tant aujourd'hui.

Sixième d'une famille ouvrière de sept enfants, il entre à l'Université de Montréal par la petite porte des gens nés, paraît-il, pour un petit pain. Seguin obtiendra une licence en chimie (1944) et une maîtrise en biologie (1945).

Après avoir été chargé de cours à l'université, Fernand Seguin enseigne à Radio-Collège et devient, en 1948, professeur à l'École de technologie médicale qui était alors située à l'hôpital Saint-Jean-de-Dieu (maintenant Louis-Hippolyte-Lafontaine). En 1950, il se spécialise dans la recherche sur les causes biochimiques de la schizophrénie.

C'est à cette époque qu'il commence à subir l'arrogance de *l'establishment* médical. N'étant pas médecin, on le contraint, quelques années plus tard, à abandonner ses travaux. Point de départ de son orientation définitive vers la création d'émissions scientifiques pour la radio et la télévision d'État. L'année 1954 sera cruciale.

En 1970, lors du I<sup>er</sup> Congrès international de médecine naturelle à la Place des Arts de Montréal, le communicateur scientifique avait accepté de s'entretenir sur les ondes de Radio-Canada avec nos conférenciers invités. Un acte de bonne foi et d'esprit critique vis-à-vis des hérétiques que nous étions alors.

« La médecine et la chirurgie ne devraient être que des secours de pointe auxquels on ne recourt que dans des cas catastrophiques. Le reste, c'est à nous-mêmes que nous devrions le demander », propos qui deviendront une constante chez Fernand Seguin. Et ce « reste » est un tout : une restauration globale, un mode de vie basé sur l'hygiène naturelle, le bon sens et le respect de l'autre, faisant en sorte de ne pas laisser à nos enfants un héritage empoisonné.

En octobre 1978, l'Unesco annonce l'attribution à Fernand Seguin du prix Kalinga, la plus haute distinction internationale pour la vulgarisation scientifique. Il se trouve ainsi placé dans le même groupe de sommités que le biologiste Jean Rostand (auquel Seguin voue la plus grande admiration) et l'éthologiste Konrad Lorenz (prix Nobel 1973). « L'honneur inespéré qui m'échoit, écrivait-il à l'auteur, signifie que l'œuvre de communication scientifique que je m'efforce d'accomplir depuis trente ans n'a pas été inutile. Il constitue à mes yeux un encouragement précieux à continuer dans la même veine. »

Plus d'une fois, Seguin prévient contre un retour possible à l'univers classique du « divin Platon ». Parmi ceux qui prennent des mirages pour des virages, il vise d'emblée Claude Ryan : « La pensée du ministre de l'Éducation n'est pas différente de la pensée des jésuites des années 40. C'est un politicien qui a gardé du cléricalisme l'horreur de la remise en question. »

Or « l'apprentissage scientifique, poursuit Fernand Seguin, c'est celui de la liberté de pensée et de l'esprit critique. Apprendre les sciences, c'est aussi exercer sa liberté. À la limite, le contenu enseigné n'est pas si important. Ce qui compte, c'est de transmettre le désir d'apprendre. Car le véritable apprentissage, on le fait toujours seul, par soi-même. » Il ajoutera : « Je me considère comme un autodidacte. » C'est la raison pour laquelle ce roi heureux de la science projette alors d'écrire un livre qui redonnerait aux gens sans diplôme la fierté des connaissances qu'ils ont acquises par eux-mêmes.

Déçu des modes et des prétentions du monde scientifique officiel, cet esprit curieux et passionné souligne que tous les grands savants ont été des hétérodoxes qui se sont heurtés à l'opposition, sinon à la risée de leurs collègues.

Notons, en effet, que les êtres de grande valeur qui ont véritablement innové dans les arts et les sciences furent, un jour ou l'autre, des interdits ou des marginaux de la société, de l'Église ou de l'université. Prenons à témoin, selon les époques, les évolutions suivantes :

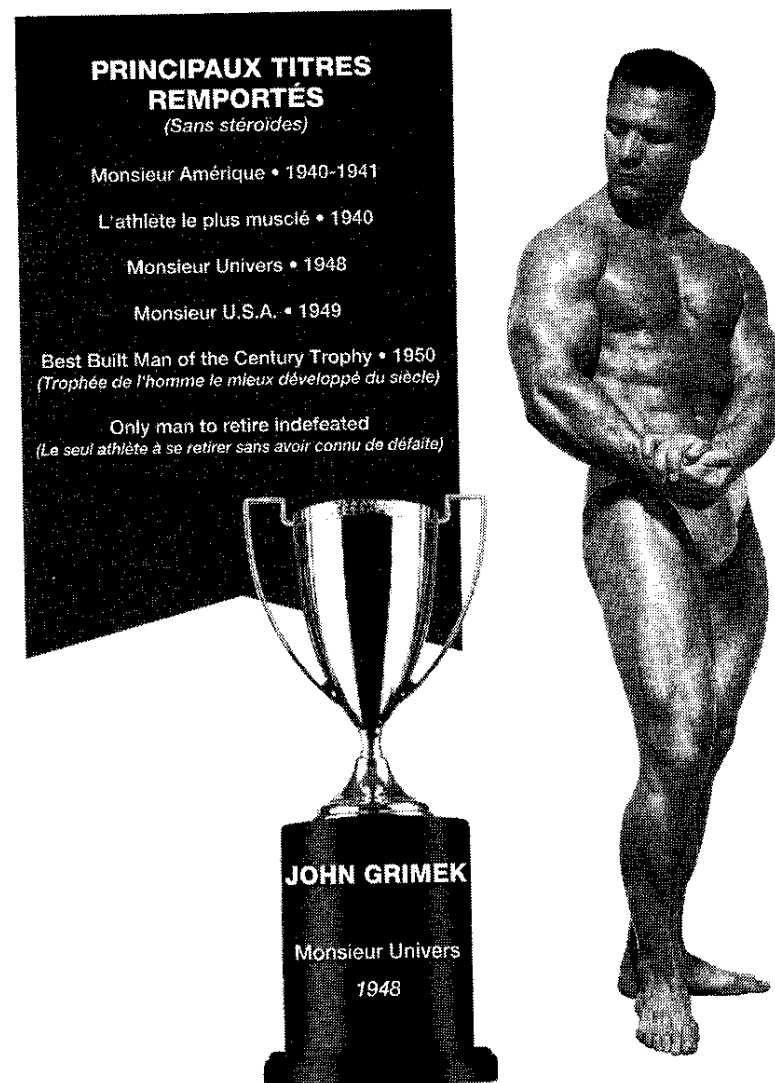
Paracelse (médecine), Boehme (spiritualité), Copernic (astronomie), de Vinci (art), Bach (musique), Goethe (science), Steiner (anthroposophie), Soulié de Morant (acupuncture), et bien d'autres.

Aussi ne faut-il pas nous étonner que la presque totalité des découvertes et des synthèses fécondantes vienne de groupes privés et plus encore de personnes isolées aux moyens très limités. Notre richesse collective est faite à partir des meilleurs d'entre nous, et ce, jusqu'aux plus humbles niveaux. C'est dans ce nominalisme dynamique que se déterminent et se renouvellent pour les générations futures les façons de penser, de sentir et de travailler pour les plus hautes formes culturelles. Mais gare aux voleurs finauds ou à la salissure de jaloux ! Il n'existe pas de droit d'auteur pour les idées créatrices et libératrices.

À l'ère des pires inquiétudes (la pollution, les pluies acides, le cancer, le sida, etc.), Fernand Seguin fonde ses plus grands espoirs sur des évolutions individuelles, chez chaque personne dans sa conception du monde, chez les connaisseurs que le pouvoir ne consulte jamais et chez ceux pour qui la poursuite d'objectifs fondamentaux est le plus grand bonheur. Et partir avec le contentement d'y avoir contribué.

Ouvrages de Fernand Seguin à consulter :

- *Entretien sur la vie* (Éditions Beauchemin, 1952), un choix de causeries radiophoniques sur les sciences de la vie ;
- *Le sel de la science* (Québec Science Éditeur, 1980), un recueil d'entrevues avec Joël de Rosnay, Albert Jacquard, Michel Serres, Jacques Attali, Henri Laborit, Rémy Chauvin et Erwin Chargaff ;
- *La Bombe et l'Orchidée* (Éditions Libre Expression, 1987), un choix de ses chroniques qui étaient diffusées tous les dimanches midi à la radio de Radio-Canada, à l'émission *Aujourd'hui la science*, animée par Yanick Villedieu.



## JOHN GRIMEK, L'APOGÉE CULTURISTE

Né en 1910, à Perth Amboy, proche de Jersey City, de parents tchécoslovaques, le grand athlète John Grimek a influencé profondément son époque.

C'est à 18 ans qu'il commence à lever des poids au sous-sol familial. Ses modèles d'hommes forts et d'athlètes aux muscles proéminents sont Eugene Sandow, Siegmund Klein, Otto Arco et les frères Nordquest.

Exemples à suivre et à dépasser, John deviendra une sommité mondiale. Le célèbre pionnier de la culture physique, Bernard MacFadden, lui a déjà remis un trophée que personne ne pourra ravir. Les principales capitales auront le privilège d'accueillir le géant Grimek.

L'année 1935 marque le début d'une collaboration avec le colosse Robert (Bob) Hoffman, président du York Barbell Co. Une œuvre qui s'élargira dans le cadre des nombreuses activités groupées autour de la revue *Strength and Health*.

Ces travaux fructueux durèrent 50 ans. Historiquement, les Américains aiment bien dire de la petite ville de York, en Pennsylvanie, renommée à divers égards : *America starts here* (l'Amérique commence ici).

Aujourd'hui, nous pouvons y ajouter sans ambages : *The modern physical training and weightlifting starts here* (en français : L'entraînement physique et haltérophile moderne part d'ici) grâce à ce tandem de la santé et de la force. Amateurs et professionnels de tous les continents s'en sont tous, un jour ou l'autre, réclamés.

Rappelons que les Jeux olympiques furent interdits en l'an 393 par l'empereur chrétien Théodose. En 1896, le baron français Pierre de Coubertin réussit à les renouveler, en invitant le monde sportif international au concours d'Athènes.

De toutes les Olympiades, John Grimek garde un souvenir impérissable des journées de 1936. Non seulement parce qu'il fit partie d'une équipe gagnante de leveurs de poids (en tête son camarade Tony Terlazzo, qui remporta la médaille d'or), mais aussi par la rapidité, la

précision et l'ampleur encore inconnues avec lesquelles s'effectua cette gigantesque réalisation, et ce, sans aucun problème de financement.

Berlin ou la beauté grandiose d'une fête du Soleil qui consacre l'avènement au monde de la nouvelle civilisation de l'énergie.

Après avoir connu les honneurs au Madison Square Garden de New York, John Grimek part en tournée, au début des années 50, dans les principales villes canadiennes : Vancouver, Toronto, Québec et Montréal, au grand contentement des connaisseurs, car, à cette période, il était au sommet de sa force.

Le génie de Grimek résidait dans le développement harmonieux de son physique (forme, musculature, statique expressive et variable), allié à une force (champion haltérophile) et à une souplesse (avec ou sans appareil), qu'il savait exhiber par des poses splendides, sans complications ni trucages. C'est, fondamentalement, un artiste.

Les imitateurs seront légion. Un style à ce point persistant qu'on le retrouve à l'heure actuelle dans certains manuels d'anatomie à colorier pour étudiants.

Hélas ! à compter de 1954, le monde culturiste et haltérophile fut progressivement atteint par l'un des plus grands signes de décadence : la médicalisation en général et plus particulièrement les stéroïdes anabolisants. Des promoteurs proclamaient : « Culture physique scientifique. Nous collaborons avec les médecins. » Mal leur en prit !

« *Big Science*, ou traitement de laboratoire, n'était pourtant en rien la voie qui mène au vrai développement de la nature humaine », dit Grimek.

Mais ce qui peut rapporter gloire et argent ou ce qui confère une puissance momentanée, n'est-il pas le pouvoir de détruire tout ce qui est authentiquement bien et beau ?

Même si les errements de cette pratique ont été faciles à démontrer, ses répercussions se font sentir encore de nos jours. Ne convient-il pas de nous rappeler le cas, parmi tant d'autres, d'Arnold Schwarzenegger, maintenant devenu étoile de cinéma, qui s'était retiré de la compétition, non sans de grandes inquiétudes pour sa santé et sa progéniture.

Cette figure pour le moins détonante évoquée par le *star system* m'incite à ouvrir une parenthèse sur le film *Soleil vert* (1974), titre français très approximatif de *Soylent Green*, avec Charlton Heston comme acteur principal, et qui montre des scènes de la vie présumée dans un New York de l'an 2022: surpopulation, pollution, atmosphère irrespirable, *pool* multiracial, chômage calamiteux, habitat infâme, famines, émeutes, crimes, etc.

Depuis longtemps, la population a perdu l'habitude de la viande, des fruits et des légumes frais. Le *Soylent Green* est un aliment synthétique à base de soja et de lentilles. Présenté sous formes de tablettes vertes, il est devenu la denrée exclusive des habitants. Mais les provisions s'épuisent rapidement. Il sera remplacé par un autre produit industriel, manufacturé à partir de cadavres humains.

Plusieurs ont prétendu que de tels sujets qui se veulent avertisseurs ne sont pas fondés. Les craintes manifestées dépasseraient la mesure.

Or, bien avant ce type de scénario, j'ai insisté en tant que thérapeute et biologiste du comportement sur le fait que des thèmes de ce genre ont une valeur prémonitoire. Quand on lui pose la question, l'irréductible Grimek s'arrête sur le point qu'il est toujours temps de réagir aux dégradations de toutes sortes et que des progrès ont déjà été enregistrés en ce sens. La société occidentale, conformément à son univers mental, peut puiser en elle-même l'imagination et la volonté propres à surmonter cette crise, qui doit passer comme les autres.

Par contre, souligne Grimek, voyons de plus près cette prétendue «aide à l'étranger» devenue, au cours des ans, toujours plus énorme, avec, record des records, les États-Unis comme premier donateur et dont les contribuables font les frais afin d'entretenir un complexe administratif mondial.

Sans oublier la surenchère de publicités télévisées «pauvreté-business» de sociétés plus ou moins privées. Quels en sont les résultats?

Depuis une génération, la tentative louable qui consiste à favoriser les pays sous-développés n'a pas servi à grand-chose. L'état général de ces populations a peu changé, s'il n'a pas empiré. La distribution de médicaments n'est qu'un pis-aller qui n'en finit plus.

À moins d'être des irresponsables, nous pouvons tous constater, conclut Grimek, que «la solution ne se trouve pas dans le bourrage systématique d'une surpopulation sans contrôle».

Aussi, pour créer des richesses ou simplement mettre en valeur des ressources naturelles, il faut d'abord trouver des individus entrepreneurs. Pour élaborer une véritable culture, il faut des esprits curieux et novateurs qui possèdent de fortes racines, tout en étant très ouverts à l'évolution mondiale. Aucune aide ne peut être efficace si elle s'adresse à une pâte humaine sans levain ou si elle est maintenue au plus bas de l'échelle sociale par ses propres dirigeants.

À l'ère des pires problèmes humains, faisons en sorte de ne pas laisser à nos enfants un héritage mensonger.

Ce sont là les quelques impressions que j'ai recueillies de John Grimek, notre collègue et grand voyageur, lorsque je l'ai revu à l'été 1992.



John C. Grimek et Jacques Baugé-Prévost, deux champions

## La formation<sup>9</sup> en naturothérapie

---

### A. Durée des études

Une période de deux à six ans s'avère nécessaire pour franchir les différents paliers d'études. En ce qui concerne la période de deux ans, une expérience préalable est requise.

### B. Choix des candidats et exigences requises

En principe, toute personne peut se présenter comme candidat et toute candidature est considérée sérieusement.

Mais l'étude et la pratique de la naturothérapie exigent des *qualités indéniables*.

Parmi les qualités requises, il convient d'emblée de mentionner les deux suivantes : *la motivation* (l'intérêt pour tout ce qui engage le domaine de la santé; le désir de vouloir aider au développement de la santé publique, la foi dans son œuvre en dépit des difficultés); *la volonté* (il s'agit d'une entreprise de longue haleine : le travail et l'expérience des années s'avèrent nécessaires pour devenir un bon thérapeute).

Les *exigences* se poursuivent pour ce qui est des antécédents :

- études antérieures (un niveau de fin d'études secondaires serait souhaitable); d'autres études peuvent être prises en considération;
- expérience de travail (le cheminement et l'aboutissement de cette expérience en ce qui concerne la démarche de la personne);
- à défaut, les capacités de la personne pour l'étude, sa maturité.

9. Notre enseignement est, par essence, fondateur. Pionnier au Québec depuis 1954, actuellement en tête de la naturothérapie mondiale.

## C. Études

Les études théoriques et pratiques comprennent les champs suivants :

- anatomie et physiologie selon la nature humaine tripartie ;
- biologie du comportement animal et humain ;
- écologie de la santé, nutrition naturelle, autolyse (jeûne) ;
- thérapie par les plantes à principe utile ;
- massage neurosensoriel et facteurs physiques reconnus pour leur innocuité ;
- rééducation respiratoire et psychosomatique énergétique ;
- sophrologie ou conscience du corps ;
- diagnose (connaissance qui s'acquiert en observant les signes individuels), les manières spécifiques à chacun d'être en santé ou malade ;
- déontologie et morale biologique ;
- tests de dépistage (anamnèse, iridologie, biotypologie, etc.) ;
- biophilosophie et devenir historique ;
- mémoire ou thèse.



**INSTITUT POUR L'ÉTUDE DE LA NATUROTHÉRAPIE**  
à votre service depuis deux générations (1954)  
Renseignements et inscription : 279-4419 ou 1 800 668-4419.  
Ces cours sont accrédités pour fins d'impôts par  
Revenu Québec et Revenu Canada (Division de l'A.N.C.S. inc.).

# Glossaire

---

## **Acides aminés (ou aminoacides)**

Petits composés organiques simples à partir desquels se construisent les protéines. Vingt acides aminés différents entrent normalement dans la composition des protéines.

## **Adénosine triphosphate (ATP)**

La molécule la plus riche en énergie biosolaire, produite par les mitochondries. Récemment, des preuves d'ordre génétique mitochondrial ont établi que le patrimoine des mitochondries est transmis par la lignée femelle.

## **Anticorps**

Substance protéique complexe biosynthétisée par le foie et certains globules blancs en réponse à l'introduction dans l'organisme d'une substance étrangère, en général protéique elle aussi, appelée antigène.

## **Avortement**

Interruption spontanée (fausse couche) ou médicale de la grossesse. Pour des personnes vraiment libres et responsables, l'avortement ne peut être qu'une solution d'exception et les facteurs naturels de santé sexuelle devraient être connus de tous.

## **Biopolitique**

Art, science et conception du monde pour l'organisation des groupes en société bioculturelle et écologique.



### **Catalyseur**

Substance, individu, personne qui déclenche une réaction favorable à un ensemble, du seul fait de sa présence.

### **Charlatan**

Médecin qui se vante de guérir. Individu qui exploite la crédulité d'autrui, imposteur, vendeur de placebos.

### **Consultant**

Celui qui consulte le professionnel dans une relation d'aide tout en demeurant partie décisionnelle.

### **Hygiène naturelle**

Ensemble des principes et des pratiques tendant à préserver, à améliorer ou à retrouver naturellement la santé intégrale (esprit, âme, corps, société, habitat, etc.). Par extension, mesures contre la peste médicale.

### **Métissage (biologique et culturel)**

Faits constants de l'histoire. Il faut cependant se garder de pousser la notion de métissage à ses limites extrêmes qui aboutissent au génocide ou à la déculturation des peuples indigènes ou non.

### **Microbiologie**

Science naturelle qui traite des organismes microscopiques (amibes, flagellés, virus, bactéries, algues inférieures, etc.). Le créateur de la microbiologie fut l'autodidacte hollandais Antonie Van Leeuwenhoek (1632-1723). Autre microbiologiste célèbre: René Dubos (1901-1982).

### **Mitochondries**

Organelles à membrane double qui jouent un rôle très important dans la production de l'ATP. Nous les désignons comme centrales énergétiques, ou simplement poumons de la cellule.

### **Morale biologique**

Ensemble des règles de conduite qui tendent à associer la plus haute liberté à la plus grande responsabilité pour l'avancement de la vie saine.

### **-Pathie, -pathique, -pathos, -pathe**

Éléments du grec qui signifient «ce qui trouble ou inquiète, affection, maladie». Naturopathe: la nature malade ou la maladie est un processus naturel qui demande de la sympathie (souffrir avec, ressentir au sens médical du terme). Éprouver des émotions désagréables.

### **Patient**

Client du médecin. Individu subissant et médicalisé.

### **Synergie**

Action conjointe de plusieurs tissus ou organes dans l'accomplissement d'une fonction. Action de facteurs dont l'association améliore l'effet de chacun. La somme vaut plus que l'addition des parties.

### **Systémique**

L'approche systémique n'est pas nouvelle, mais elle nous oblige aujourd'hui à une prise de conscience plus globale et planétaire. Ainsi, chaque système particulier de la connaissance nous est par lui-même indifférent. Par exemple, la biologie ne se révèle d'une haute portée pour notre esprit, pour notre mode de vie, que lorsqu'elle contribue à

résoudre des problèmes sociaux et économiques. De quel prix seraient pour nous les mille faits acquis de l'eugénisme, s'ils ne conduisaient à une intuition plus profonde de l'avenir de l'humanité? Jamais une science comme la médecine moderne ne pourra jouer un rôle valorisant dans la société comme facteur d'organisation, à moins qu'elle ne s'élève à la dignité d'une vision systémique de la vie, de la nature, de la santé, de la culture.

## Bibliographie sommaire

---

ARDREY, Robert. *La loi naturelle*, Stock, 1971.

BAUGÉ-PRÉVOST, Jacques. *Religion et sens du sacré*, Éditions celtiques, 1973. *Précis de naturothérapie*, Éditions celtiques, 1983. *Massage et sexualité*, Montréal, Éditions Quebecor, 1994.

CHAMBERLAIN, Houston Stuart. *La genèse du XIX<sup>e</sup> siècle*, Payot, 1913.

DELORE, Pierre. *Notre frère corps*, Médicis, 1938.

DUBOS, René. *Mirage de la santé*, Denoël, 1961. *Les dieux de l'écologie*, Fayard, 1973.

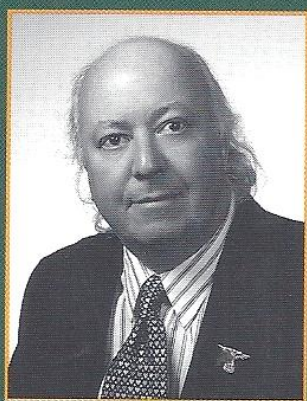
LORENZ, Konrad. *Les huit péchés capitaux de notre civilisation*, Flammarion, 1973.

MAHIEU, (de) Jacques. *Précis de biopolitique*, préface de Jacques Baugé-Prévost, Éditions celtiques, 1969. *Les causes contemporaines du déséquilibre nerveux*, Congrès international de médecine naturelle, Montréal, 1974.

POUCEL, Joseph. *Naturisme ou la santé sans drogues*, Oliven, 1953.

WILSON, Edward O. *La diversité de la vie*, Éditions Odile Jacob, 1993.





*Ex-chargé de cours à la Faculté de médecine de Bobigny (Paris-Nord), le docteur Jacques Baugé-Prévost est président de l'Ordre des naturothérapeutes du Québec.*

*Son enseignement est, par essence, fondateur.*

*Pionnier en 1954, il est actuellement en tête de la naturothérapie mondiale.*

De nombreux changements s'effectuent dans les domaines hospitaliers, médicaux et sanitaires.

Mais des transformations encore plus profondes s'annoncent. Nous sommes dans l'ère des choix décisifs.

- Où va la vie naturelle?
- Où va la médecine humaine?
- Quelles sont les réformes et les innovations légitimes et nécessaires?
- De qui devons-nous attendre le dénouement de la crise globale?
- Quelle sera la place de la santé publique dans le monde de demain?

Voilà bien des questions cruciales!

Le présent plaidoyer déboulonne plusieurs idoles et apporte bon nombre de réponses.

Si le XX<sup>e</sup> siècle a été celui des troubles circulatoires, de nombreux faits nous indiquent que le XXI<sup>e</sup> siècle sera celui des affections nerveuses et mentales.

Dans cet ouvrage, le plus grand théoricien de l'écologie de la santé et des thérapies alternatives naturelles jette les bases d'une nouvelle synthèse, retrace les causes historiques des désordres actuels et propose un ressourcement qui va jusqu'aux fondements mêmes de la spiritualité et de la médecine humaniste.