

la SOURCE

REVUE 2007 no.1 de l'ANPQ / ANQ / RMQ



Santé
virtuelle
ou santé
réelle

ÉDITORIAL



Dans un monde où les informations sont disponibles en permanence et la communication instantanée, notre travail quotidien consiste à coopérer entre nous pour répondre aux besoins d'un nombre croissant de personnes orientées vers les médecines alternatives.

Il nous faut sans cesse moduler notre perception de ce qui est à faire pour répondre aux attentes. Eduquer sa faculté de perception n'est pas un exercice facile et souvent nous ne trouvons pas l'issue de situations difficiles parce que nous en avons une perception superficielle.

Nous avons à coeur d'entretenir avec vous un contact dans un langage clair, simple et actuel en même temps que vous offrir des écrits et des photos qui ne soient pas trop superficiels, qui vous informent sur un mode agréable et vous invitent malgré tout, à la réflexion.

Conception, recherche, rédaction,
montage et réalisation:
YVES DUSSAULT N.D., H.D.

ANPQ / ANQ / RMQ

27, Béliveau, Laval, H7B 1A7

Tél. : 450 720-0560

Télécopieur : 450 315-0720

Site internet : www.anpq.qc.ca

Courriel : anm.anpq@videotron.ca

Dans ce contexte de coopération, il nous fait plaisir de vous communiquer les réflexions de l'un de nos «doyens» de la Naturopathie au Québec en la personne de Monsieur **Louis Major**.

Véritable autodidacte, Monsieur Major a complété des études, d'abord en soins infirmiers et ensuite à l'Institut de Cardiologie. Trente-cinq années de dévouement dans les urgences: le contact avec les maladies, «la médecine matérialiste», témoin privilégié de méthodes allopathiques et des acharnements thérapeutiques forment l'ensemble de ses réflexions et aiguisent son esprit critique.

Armé de détermination et d'une profonde conviction, après lecture de nombreux «ouvrages-clés» sur les médecines alternatives, il étudie la Phytothérapie qu'il couronne finalement avec la Naturopathie et l'Homéopathie.

En hommage à une si belle vocation, nous vous proposons ses réflexions sur la ...

SANTÉ VIRTUELLE... ou SANTÉ RÉELLE ?



COUP D'OEIL SUR LE PRÉSENT ET LES PERSPECTIVES DE SANTÉ

Bien des ouvrages ont été rédigés sur la santé. Certains suivent les sentiers battus, d'autres osent s'aventurer dans des voies moins connues. Les opinions ne manquent pas dans ce domaine où chacun prétend détenir *la «recette-miracle», la vérité absolue.* C'est dans ce contexte que nous sommes témoins de débats de société qui s'éternisent sur les besoins toujours grandissants de soins de santé. Et on s'interroge sur la capacité de répondre à la plupart des maux qui affectent tant de personnes.



*La découverte la plus récente sur les connexions des neurones indépendant basé sur l'expérience d'un sujet. Le travail complet publié peut être trouvée dans **Actes de l'Académie Nationale des Sciences.***

— ovule et spermatozoïde — dont chaque partie renferme l'Essence du Tout, capable de reproduire toutes les particularités de l'espèce et même de l'individu dont il provient. Neuf mois plus tard, un être vivant parfaitement structuré, verra le jour... des dizaines de milliards de cellules le composent.

Cette rigoureuse et minutieuse programmation n'est aucunement l'oeuvre de l'esprit humain — l'intelligence éduquée. Nul besoin de se concentrer pour s'assurer que toutes les étapes de la formation sont respectées. **L'intelligence innée, cette force vitale,** exerce un contrôle parfait afin que tous les organes se développent correctement à la place qui leur est assignée et que la multiplication cellulaire s'interrompte lorsque chacun des organes a atteint ses dimensions. Les différentes fonctions organiques: la respiration,

Pourtant nous pourrions tirer de grands avantages d'un système complémentaire non conventionnel, fondé sur une réalité, sur *«la reconnaissance que le corps humain possède une faculté innée... le pouvoir curatif de la nature... l'intelligence innée... parcelle de l'Intelligence universelle qui anime tout ce qui est vivant.»* L'intelligence innée permet à tous les êtres vivants de se développer à partir de deux minuscules cellules

la circulation, les digestions et les systèmes d'élimination sont également dirigées par Elle qui veille aussi à ce que ces fonctions collaborent harmonieusement les unes par rapport aux autres. La défense de l'organisme — système immunitaire — et la réparation des tissus lésés sont aussi sous sa responsabilité. Cette défense engendre la fièvre pour brûler les toxines qui surchargent les



Le corps éthérique ou corps vital.

cellules, déclenche des crises curatives pour épurer l'organisme, le débarrasser des agents agresseurs au moyen des soupapes tournées vers l'extérieur : foie, intestins, reins, poumons et peau. Il s'agit donc d'une réalité à ne pas ignorer. L'intelligence innée, la force vitale, cherche constamment à maintenir le corps dans l'équilibre le plus parfait. Est-il nécessaire de préciser que l'organisation d'une telle beauté relève de tout... sauf du hasard?

Mais qu'est-il advenu de la perfection du plan original de notre corps et de notre personne toute entière ??? Si nous y regardons de plus près, il existe de fortes probabilités qu'au fil des années, des décennies, des siècles et des millénaires, nous ayons peu peu perdu «la pureté» de notre prime enfance qui nous reliait directement à l'intelligence innée. En fait, nous ne l'avons pas vraiment perdue, nous avons simplement appris à lui faire la sourde oreille... sauf en cas de crise. A mesure que nous grandissions, nous lui avons substitué notre intelligence éduquée, laquelle a la fâcheuse habitude de prétendre tout savoir. Ce «péché d'orgueil», nous en payons les frais périodiquement, temporairement ou tout au long de notre vie.

Pourtant, tous nous aspirons à la santé de manière instinctive. Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent exclusivement sur la santé. Avec elle, tout devient source de plaisir... sans elle, nous ne savons goûter pleinement un bien extérieur, de quelque

nature qu'il soit. Même les qualités du cœur, du caractère, etc, sont amoindries et gâtées par l'état de maladie. Si nous demandions à vingt personnes de définir leurs concepts de santé, nous arriverions à vingt réponses différentes mais comportant des éléments communs. Les formules les plus populaires sont : ne pas avoir de maladies, se sentir bien, être bien dans sa peau, mener une vie équilibrée, être actif, etc. Toutes ces réponses sont certes des indices

d'un état sain, mais est-ce qu'elles indiquent un véritable état de santé ? Posons cette question aux personnes qui se sentent mal en point et qui, parce qu'aucun test ou examen ne s'est révélé positif, s'entendent dire par leur médecin que *«tout est dans leur tête !»* N'oublions pas que lorsqu'un examen médical se révèle être positif, le déséquilibre organique est déjà suffisamment avancé! D'ailleurs, pour les concepts mécanistes, pour exister, un élément doit être mesurable en longueur, en largeur et en profondeur et les tests, tout comme ceux qui les interprètent, ont aussi leurs limites.

Notre corps possède une panoplie de systèmes d'alarme, des symptômes, que nous associons à la maladie ou du moins, à l'absence de santé ce qui signifie un fonctionnement inférieur à 100% du potentiel de santé. Les symptômes, aussi désagréables qu'ils puissent être, sont essentiels à la préservation de la santé globale. Les symptômes sont des signaux visant à nous informer d'un problème. Chercher à les éliminer amènera notre corps à en faire naître de nouveaux ou à crier plus fort pour être entendu. **La meilleure façon de convertir une crise aiguë en maladie chronique, c'est d'interférer en voulant faire disparaître les symptômes par une médication qui cible uniquement le symptôme.** Bien sûr, la médication aide à supporter la douleur, limite l'inflammation, temporise l'infection mais ne résout pas le problème de fond.

Par exemple, pour contracter la grippe, il faut beaucoup plus que le microbe; **«le microbe n'est rien, le terrain est tout»**. Nous voyons là l'importance capitale du milieu intérieur de l'organisme, surtout de l'intestin, un organe immunitaire majeur en rapport avec le système ORL et les poumons. Un **«mal-être»**, une maladie se manifeste lorsque l'organisme est surchargé de toxines, de déchets, dégradant le terrain. Le terrain est l'ensemble des liquides organiques : le sang, la lymphe, le sérum cellulaire qui irriguent et nourrissent nos cellules et dans lesquels elles baignent. C'est l'environnement à l'intérieur desquels nous allons grandir et notre santé va fleurir ou bien, nos maladies puiseront leurs racines. Nous en sommes les jardiniers. Un terrain sain ne permet pas aux maladies de s'installer, nous assure un système immunitaire efficace, résistant aux infections, aux agressions (épidémies) et il se rééquilibre facilement et s'adapte à chaque nouvelle situation.

Dans un pommier sain les pommes ne pourrissent pas. Tant qu'elles sont reliées à la sève, à la vie, elles ne sont pas les proies des bactéries. Dès qu'elles sont détachées de l'arbre, séjournent sur la terre, leurs cellules végétales commencent à «mourir» et les bactéries viennent accomplir leur travail de décomposition. Il en est de même de toutes nos cellules. Nous n'avons rien à craindre des bactéries tant et aussi longtemps que notre organisme fonctionne le plus près possible de son potentiel de santé. Par contre, un terrain dégradé par l'accumulation de toxines dans l'organisme qui ont des effets dévastateurs sur le métabolisme, conduit l'organisme à un état de

«mal-être» d'abord (système d'alarme) et graduellement à la maladie organique et au vieillissement précoce, attribuables aux habitudes alimentaires inadéquates, à un mode de vie sédentaire, à un mauvais état du système digestif, à une mauvaise hygiène intestinale et à l'environnement physique et psychique défavorables. Dans ce contexte de troubles de santé, on constate que la vitalité diminue, que le sang s'épaissit, que la circulation ralentit, que les muscles et les articulations se raidissent, que la peau se dévitalise et ce, toujours de l'intérieur vers l'extérieur. On comprend aisément que dans ces conditions, la joie de vivre et la sérénité soient absentes.

Heureusement, il y a la nature magnanime. Elle nous offre des moyens efficaces pour intervenir de manière préventive. Une



approche thérapeutique de terrain, dite non-conventionnelle, peut apporter une aide appréciable. La Naturopathie n'est pas une approche nouvelle... elle existe depuis l'aube des temps. Sa base fondamentale est le pouvoir curatif de la nature et l'augmentation de la résistance du terrain dans une vision globale de l'être. Voilà la vraie prévention ! Cette approche requiert du temps... mais l'intelligence innée prend le temps nécessaire et procède toujours par priorité. Comment pourrait-il en être autrement ? Le corps a mis des années à se détériorer... il ne peut se rétablir en quelques jours.

Le processus d'amélioration n'est pas toujours spectaculaire. Les symptômes s'atténuent d'abord et disparaissent graduellement au rythme du drainage toxinique jusqu'à atteindre un certain plateau où plus rien ne semble bouger. La personne non avertie croira qu'elle a atteint le maximum d'amélioration et sera tentée d'interrompre ou d'abandonner le traitement. Mauvais Choix! Car **la vraie amélioration de sa condition n'a rien en commun avec la disparition des symptômes.** Le retour à la normalité doit souvent passer par les principales étapes intermédiaires. Interrompre ou abandonner le traitement réside souvent dans le fait de manquer de patience, de motivation, de confiance et de discipline.

Prendre sa santé en main, c'est d'abord se prendre en main. C'est refuser de croire systématiquement tout ce qu'on nous raconte et regarder toutes les avenues possibles. Il faut garder l'esprit ouvert, ne pas craindre d'être confronté dans nos croyances mais demeurer critique, user de jugement et ne pas avoir peur de choisir ce qui correspond le mieux à nos valeurs, à notre mieux-être car nous dépendons du bien-être de tout et tout dépend de notre bien-être. En matière de santé, les meilleures stratégies sont celles qui nous rendent un peu plus sages et responsables.





RESPONSABILITÉ ÉGALE POUVOIR D'ACTION

Pour un projet de mieux-être, il existe des éléments incontournables à considérer :

1 — RÉFORMER SON ALIMENTATION

Il ne suffit pas de remplir son estomac pour être correctement nourri. L'aliment est plus qu'un plaisir du palais. L'aliment est source d'énergie pour notre corps. Ainsi, pour entretenir la vie qui est en nous, l'aliment doit être sain et vivant. La qualité doit primer sur la quantité pour permettre au corps d'accéder à un meilleur fonctionnement. Sans une bonne nutrition, il y a peu d'espoir de modifier dans le bon sens, notre système immunitaire, nos défenses et notre terrain.

2 — DRAINER LES TOXINES

Considérant les effets dévastateurs de la toxémie sur notre organisme, il est sage d'envisager de drainer périodiquement les toxines hors de l'organisme, avec une thérapeutique de terrain appropriée et sous surveillance professionnelle car il s'agit d'organisme humain. Cela, avant d'envisager de combler les carences.



3— COMBLER LES CARENCES

Le drainage toxinique accompagné d'une bonne nutrition permet au système digestif d'être plus performant et ainsi combler les carences. Par contre, il existe des situations qui exigent un apport plus conséquent et plus rapide de nutriments que celui que peuvent réaliser les aliments. Des carences qui se sont creusées pendant très longtemps ne peuvent pas être comblées rapidement.

4 — ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF

Point de bien-être et de santé satisfaisante si l'on ne se donne tous les jours, suffisamment de mouvement. Pour s'effectuer convenablement, toutes les fonctions de la vie demandent le mouvement des organes dans lesquels elles s'accomplissent de même que le mouvement de l'ensemble du corps. La vie est dans le mouvement. À l'intérieur de tout l'organisme règne un mouvement incessant et rapide. Le cœur dans son double mouvement si compliqué de systole et diastole, bat impétueusement et infatigablement pour envoyer la masse entière du sang dans le torrent de la grande et de la petite circulation. Les poumons pompent sans discontinuer comme une machine à vapeur. Les entrailles se contractent sans cesse dans un mouvement péris-taltique. Le cerveau lui-même a un double mouvement pour chaque battement du cœur et pour chaque aspiration des poumons. Ce perpétuel mouvement intérieur demande à être aidé quelque peu par le mouvement extérieur. Il faut donc introduire des activités physiques partout où cela est possible, selon nos capacités, préférablement la marche modérée. Les arbres eux-mêmes, pour prospérer, ont besoin d'être agités par le vent.





5 — RESPECTER LES BESOINS DE REPOS ET DE SOMMEIL

Parce que notre vie active disperse une bonne quantité de notre énergie vitale, nous sentons le besoin de refaire nos forces. Le sommeil, de par la prédominance qu'il accorde au système nerveux, est essentiel pour permettre la régénération cellulaire et la récupération. S'il y a insomnie — les causes sont nombreuses — toutes sont en relation avec l'état du terrain et le mode de vie.

6 — DIMENSION PSYCHOLOGIQUE

Il existe incontestablement une réalité qui relie ce qu'on pourrait appeler l'état d'âme et l'apparition des malaises et maladies organiques et physiques. Corps, Âme et Esprit sont liés donc, interdépendants. De ce fait, l'attitude mentale est déterminante dans toutes les circonstances de la vie, tout comme dans un projet de santé.

Pour rétablir l'équilibre organique et le potentiel énergétique, il n'est pas nécessaire d'y croire... les sceptiques sont souvent confondus. Néanmoins, faire confiance à notre corps pour traverser une crise, nous place très certainement dans une attitude plus propice au rétablissement. Mais encore faut-il le vouloir... car on ne peut se fuir très longtemps et échapper aux règles de l'intelligence innée. Lorsque les principes de l'intelligence innée sont respectés, toutes les chances sont de notre côté pour espérer un fonctionnement optimal de notre organisme.

En conclusion, disons que le but de la méthode naturopathique est de nous rapprocher de la Nature, de notre nature, et propose de donner force à cette vie qui nous habite. Cette vie et tout ce qu'elle comporte, n'a que le sens que nous lui donnons, la valeur que nous lui attribuons personnellement. Réjouissons-nous donc de pouvoir faire quelque chose pour notre santé !

Cela constitue mon message simple et pratique !

Louis Major, N.D. — H.D.