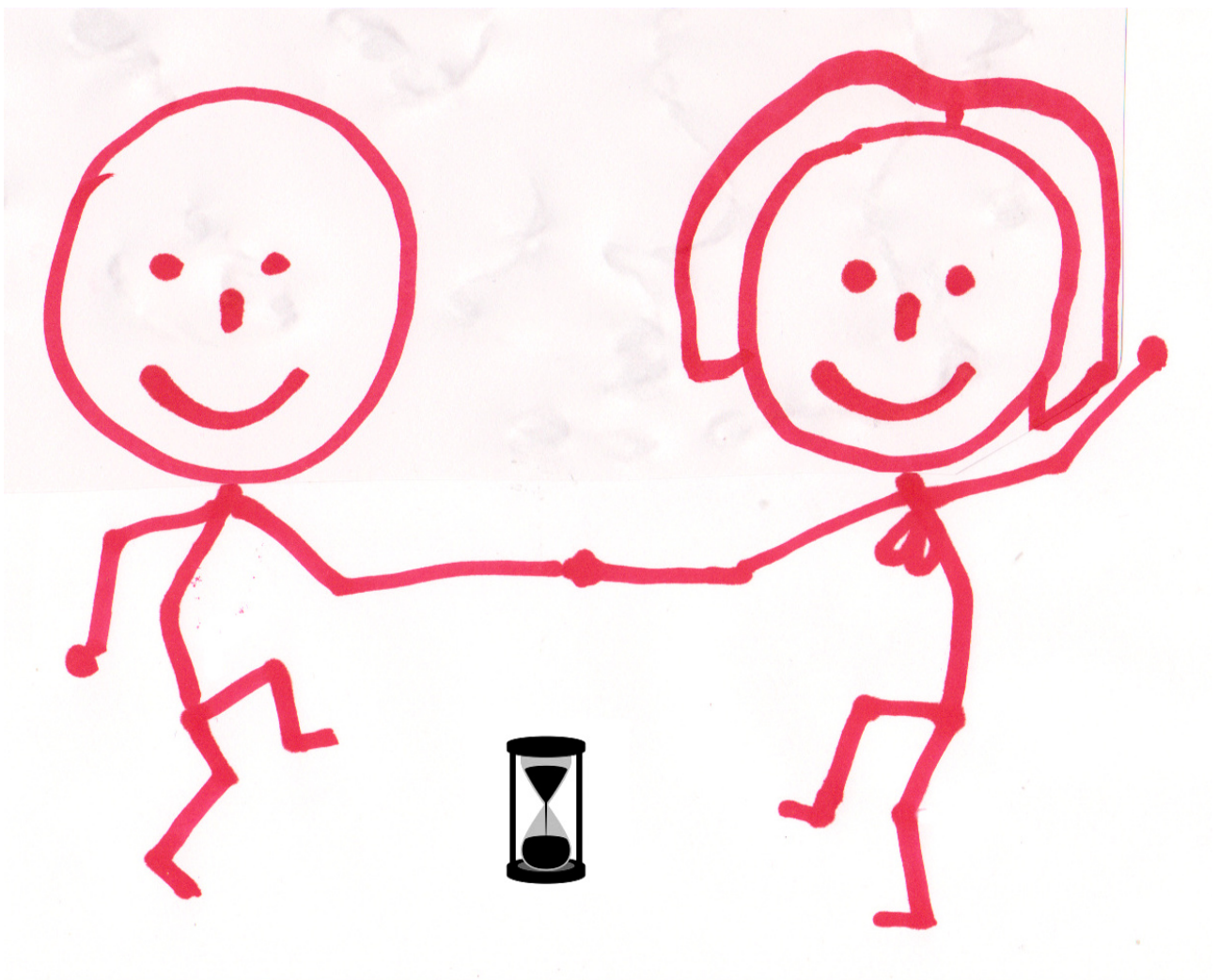


ESSAYER DE VIVRE LONGTEMPS EN BONNE SANTE

Claude Meyer

claudemeyer77@gmail.com



INTRODUCTION

Nous avons essayé d'utiliser un langage aussi simple que possible de façon à être compris par le plus grand nombre. D'aucuns pourront critiquer la simplification de certains processus intellectuels ou biologiques mais c'est le prix à payer pour une plus grande clarté.

Cet essai résume une présentation donnée en 2013/2014. C'est une suite de constatations, de conseils et d'indications d'hygiène de vie qui peuvent permettre une vie plus longue, agréable et sereine.

Essayer de vivre longtemps en bonne santé est un désir naturel mais paradoxalement antinomique de plusieurs institutions du monde actuel.

La médecine officielle : si vous allez voir un médecin et lui dites : « je suis en bonne santé, comment faire pour que cela continue ? », il vous prendra pour un déséquilibré. La médecine soigne des malades et n'a rien à faire des bien portants.

La sécurité sociale : le coût est maximum quand les assurés sont âgés et en fin de vie. Plus on meurt tôt, moins on coûte à la « sécu ».

Les complémentaires santé dont le chiffre d'affaire augmente avec l'extension des affections médicales. Elles peuvent alors se targuer de jouer un rôle important dans le système de santé et rémunérer en conséquence leurs dirigeants.

Les fonds de pension et caisses de retraites qui payent d'autant plus que le bénéficiaire vit longtemps.

L'Etat pour lequel le retraité ne produit plus de PIB ou que très peu par la consommation.

Les collectivités locales qui financent les maisons de retraite médicalisées ou non.

L'industrie pharmaceutique qui vend d'autant moins que les gens sont en bonne santé.

L'industrie agroalimentaire qui empoisonne les gens qui consomment ses produits et ne vend presque rien à ceux qui privilégient le bio et les produits naturels.

Il y a quatre domaines principaux d'action :

- le mental
- le corps
- l'alimentation
- la prévention

LE MENTAL

1-Quel mental ?

On ne reste pas en bonne santé si l'on est rongé par la peur, l'angoisse, une profonde anxiété, la frustration permanente, le désespoir, la méchanceté, ...

Pour vivre longtemps il faut avoir une attitude, disposition mentale à la fois joyeuse, zen et coriace et faire preuve d'une volonté de fer.

IL FAUT AUTANT QUE FAIRE SE PEUT, QUE LA VIE SOIT UNE BALLADE JUBILATOIRE !

On **peut rapprocher** cela de l'hédonisme dont voici quelques promoteurs connus :

Lao Tseu (-600)

Aristippe de Cyrène (-400)

Epicure (-300)

Omar Khayyam (1100)

Rabelais (1540)

Spinoza (1670)

Nietzsche (1890)

Onfray (2013)

On remarquera un trou en occident à partir de – 300 ans, correspondant en gros à la vague judéo-chrétienne.

L'importance de Lao Tseu est mal connue en occident. **Entre autres** enseignements, Lao Tseu a mis en exergue l'importance de l'orgasme féminin. La femme peut avoir de multiples orgasmes répétitifs. Si son partenaire est un homme, il doit contrôler son éjaculation pour pouvoir assurer sa fonction. Ces pratiques font partie du Tantrisme.

On peut résumer l'hédonisme par la maxime de Chamfort (1740-1794) :

JOUIS ET FAIS JOUIR SANS FAIRE DE MAL NI A TOI NI A PERSONNE

Donc avoir du PLAISIR et de la JOIE dans la vie : l'amitié, la nourriture, le sexe, la nature, l'activité physique, le travail, le divertissement, ...

L'être humain n'est qu'une somme de DESIRS. Quelqu'un sans désirs est un mort vivant qui se laisse mourir. Donc,

- faites des projets
- donnez sans attendre de recevoir, rendez service
- acceptez des dons sans nécessairement de contre partie
- cultivez l'amitié
- invitez vos amis
- faites du bénévolat
- pratiquez un sexe joyeux et inventif
- défaites vous des schémas culpabilisants (le « péché », « pour sauver la planète »)
- ayez un esprit « proactif »

- rejetez toute attitude fataliste (« si Dieu le veut », « Mectoub », ...)
- soyez intraitables sur le respect de la parole donnée, le respect du contrat. Cette responsabilité individuelle entraîne la confiance mutuelle.
- coopérez naturellement avec les autres et cela de façon non marchande.

Il est bien certain que toute jouissance ne peut se pérenniser que dans la **sobriété**. Par exemple, le plaisir que l'on peut avoir à consommer une certaine nourriture diminue beaucoup et peut même disparaître si l'on en abuse.

2- Les idéologies

Depuis l'aube de l'humanité, dans toutes les civilisations et cultures, l'homme s'est inventé des dieux, des divinités. Deux raisons principales : on accepte absolument pas qu'il n'y ait rien après la mort et cela permet de plus d'expliquer l'inexplicable (le volcan qui anéantit le village, les épidémies, etc.)

Cette pratique est toujours d'actualité et **pour beaucoup cela aide à vivre**.

Malheureusement, chaque fois s'est dressé un sorcier, chaman, gourou, prophète, ... qui s'est déclaré l'intermédiaire entre dieu et les humains du coin. Il a inventé une religion, sa religion. Celle-ci concrétise sa soif de pouvoir. Les religions et les idéologies philosophico-politico-religieuses (telles que le communisme) se caractérisent en général par :

- ma religion est la seule vraie, les non adeptes sont des hérétiques, infidèles, incroyants, ...
- ma religion doit s'étendre au maximum sur la planète quitte à massacrer les tenants d'autres religions (croisades, inquisitions, camps de concentration, goulags, guerres, meurtres de médecins avorteurs, ...)
- ma religion conseille fortement / organise / régit / réglemente / dicte ... la vie de tous les jours des fidèles (tabous, éducation, pratiques sexuelles, offices, impôts, ...).
- dans presque tous les systèmes, le rôle des femmes doit être de faire un maximum d'enfants ce qui augmente le nombre de fidèles. Il ne faut pas qu'elles soient distraites de cette fonction. L'avortement est interdit et fortement puni. L'éducation des femmes est plus ou moins réduite. Il faut au maximum qu'elles n'aient pas des postes de responsabilité et dans lesquels elles doivent être moins payées. Et jamais elles ne doivent avoir le droit d'occuper de (hautes) responsabilités dans la hiérarchie religieuse. Dans ce contexte, l'homophobie, la transphobie et le fantasme de la théorie du genre sont de règle. Les 3 K¹ allemands sont un exemple type de cette vision

La libre pensée et la raison citoyenne doivent vous faire refuser tout système idéologique politico-religieux qui prétend régir votre vie même si ces religions intègrent des préceptes d'hygiène de vie qui ne sont pas nuisibles. Citons entre autres : le christianisme (catholicisme, protestantismes divers, orthodoxes, ...), l'islamisme, le judaïsme, Moon, la scientologie, Raël, le créationnisme, les témoins de Jéhovah, les fanatiques du progrès, les précautionnistes, les prêcheurs de l'apocalypse, le communisme, les bouddhismes (à part le Sutra du Lotus²), l'écologie, le libéralisme (façon Thatcher, M. Friedman ou Reagan ...), Hare Krishna, le structuralisme intégriste, les lacanniens, les sauveurs de planète, le GIEC, Methernita, le Mandarom, etc.

En face d'un tel système posez vous les questions suivantes :

- est ce que l'on vous promet un au-delà paradisiaque (paradis au 70 vierges, nirvana, paradis soviétique, chrétien, ...)

1 *Kinder, Küche und Kirche*, « enfants, cuisine et église »

2 Egalité hommes-femmes, pas d'enfer ni de paradis, pas de « péchés »,..

- est ce que l'on réglemente votre vie privée ?
- il y a-t-il des rites/rituels très fortement conseillés ?
- il y a-t-il des tabous non justifiables, des systèmes de culpabilisation, de rachats, de sacrifices ?
- est ce qu'on peut critiquer librement le système ?
- est ce qu'on peut remettre en cause la hiérarchie ?
- est ce que le sommet de la hiérarchie reconnaît faire des erreurs ?
- est ce que dans cette idéologie la femme est l'égale de l'homme ?
- est ce qu'une femme peut prendre la tête de la hiérarchie ?
- est ce qu'une personne ouvertement gay ou lesbienne peut être à la tête de la hiérarchie ?
- est ce que les non-adeptes sont respectés ?
- est ce qu'on vous demande directement ou indirectement de l'argent ?
- etc.

Une seule réponse dans le mauvais sens disqualifie l'idéologie en question.

3- volonté

Mais le rejet ou la non participation à un système idéologique et vivre en jubilant ne suffit pas. **IL FAUT** de plus **UNE VOLONTE DE FER** pour consacrer un minimum de 5 heures par semaine à de l'activité physique. Si vous ne l'avez pas, abandonnez la lecture de ce texte. De même cette volonté de fer est indispensable pour éliminer les risques inconsidérés tel que par exemple, l'addiction au tabac ou à l'alcool ou à la (mal)bouffe.

Certains trouvent leur bonheur dans la servitude comme l'a déjà montré La Boétie en 1549³.

Certains sont dotés d'une passion dévorante, d'une vocation profonde qui engloutit toute (ou presque) leur vie. Ils sont artistes, écrivains, scientifiques, militants forcenés, moines, hommes politiques, financiers, esclaves sexuels, espions, gourous, etc.

Cette passion qui les anime n'est pas un gage de vie longue et sereine. Un certain nombre se perdent dans la folie, la drogue, l'hyperactivité, le suicide, ...

Cet essai ne s'adresse pas à eux bien qu'ils puissent en tirer quelques pratiques utiles.

Les enfants qui piquent des colères parce qu'ils ne peuvent pas avoir tout, tout de suite, peuvent souvent devenir, si les parents démissionnent, des sociopathes avides de pouvoir et d'argent. Et pour eux, la vie devient rarement une ballade jubilatoire.

4-Le stress

LA VIE EST UNE CONDUITE A RISQUES

Il y a des risques normaux :

- maladies
- accidents
- deuils
- agressions
- pertes d'emploi
- ...

Il y a aussi des risques inconsidérés :

3 « Discours de la servitude volontaire »

- drogues
- sexe non protégé
- vitesse au volant
- sommeil insuffisant
- mal bouffe, obésité
- tabagisme
- alcoolisme
- ...

Ces risques produisent ce qu'on peut qualifier de STRESS. Si vous voulez reprendre la ballade jubilatoire il vous faut gérer le stress.

Il existe de nombreuses méthodes de gestion du stress. Certaines se pratiquent avec un coach d'autres peuvent se faire en solo. Certaines comme l'EMDR, prennent en compte des stress très importants, d'autres des stress moins graves. Voici une liste non exhaustive de méthodes. Renseignez vous auprès de psychologues, allez les découvrir sur Google, allez à la FNAC feuilleter les livres les concernant. Cette liste n'est pas classée suivant un ordre :

- EMDR (eye movement desensitization & reprocessing)
- EFT (emotional freedom technique)
- méditation
- cohérence cardiaque
- relaxation-récupération
- auto massage, shiatsu
- (auto) hypnose Ericksonienne
- yogas
- taichi, qi-cong
- PNL (programmation neuro linguistique)
- sophrologie
- méthode TRE
- sport, activité physique
- ...

Il est entre autres particulièrement difficile de gérer l'attente d'un événement sur lequel vous ne pouvez rien. Exemples :

- un proche très cher est hospitalisé, va-t-il guérir ou non ?
- votre fils / votre partenaire/... va-t-il réussir son examen ? Va-t-il être embauché ? ...
- etc.

Ce genre de stress vous ronge, vous pourrit la vie, vous empêche de dormir, ... C'est très difficile à gérer.

Il existe beaucoup d'affections, de maux divers qui touchent le corps et qui sont d'origine psychosomatique. Etre heureux et faire ce qu'il faut pour continuer à l'être vous évite en général ce genre de maux.

On trouvera en appendice un survol rapide de 7 méthodes de gestion du stress. On pourra essayer la méthode TRE dont la pratique est explicitée.

LE CORPS

1- L'activité physique

Le traitement du corps consiste à pratiquer de façon régulière et continue un minimum d'activité physique.

Contrairement à ce que l'on serait tenté de croire, il est beaucoup plus difficile de gérer ses coups de stress et d'avoir le mental « ballade jubilatoire » que de pratiquer **une activité physique minimale régulière**.

Il est scientifiquement démontré et admis depuis des millénaires que l'activité physique apporte de très nombreux bienfaits tant sur les plans physiques que psychologique, sur la qualité de la vie à court et à long terme. Et cela quelque soit l'âge et l'état de santé physique.

En particulier c'est une excellente protection contre les affections dites chroniques :

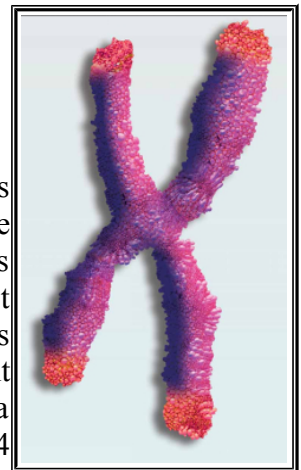
- problèmes cardiovasculaires
- obésité
- hypertension
- diabète de type 2
- ostéoporose
- cancers de la prostate, du sein, du colon
- lombalgie
- dépression
- fibromyalgie
- arthrose
- arthrite
- vieillissement
- maladie d'Alzheimer, problèmes de mémoire
- ...

Cela améliore en outre les capacités sexuelles.

Important : « quelque soit l'âge et l'état de santé physique ». Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Si vous êtes un peu mal en point et/ou âgé, allez-y doucement au début. On vient de vous faire un pontage, vous venez d'accoucher, vous subissez de la chimio, vous faites une dépression, ... c'est une raison supplémentaire pour faire de l'activité physique, cela ne peut que vous améliorer. Consultez votre médecin qui vous indiquera comment commencer.

2- L'espérance de vie

Les cellules du corps ont une durée de vie limitée. Elles se renouvellent à des vitesses variables suivant l'endroit où elles se trouvent dans le corps. Comme chacun peut le constater, les cellules de la peau se renouvellent en quelques jours ; pour les os c'est une dizaine d'années. Cette réplication cellulaire est contrôlée par les chromosomes et plus précisément par les extrémités des chromosomes, les télomères. Avec le temps les télomères se raccourcissent progressivement. Le temps qui reste à vivre est directement proportionnel à la longueur des télomères. Sur l'image ce sont les bouts plus rouges des 4 branches du chromosome.



L'activité physique ralentit le raccourcissement des télomères. On a étudié la longueur des télomères sur des jumeaux vrais qui ont le même capital génétique et sur des faux jumeaux qui ont quand même 70 % de gènes en commun. On a pris de plus des jumeaux dont l'un pratiquait beaucoup plus d'activité physique que l'autre. L'étude a montré que les jumeaux physiquement actifs avaient des télomères significativement plus longs que ceux de leurs frères.

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

L'ASTRAGALE (*Astragalus membranaceus*) : des études récentes ont montré que l'extrait sec d'astragale 8/250 active la télomérase qui protège et même allonge les télomères. Ce produit est très cher (chez TA Sciences ; TA = Telomere Activation) et il faut se contenter des formes accessibles financièrement de chez D-Plantes, Supersmart, ...

A Toulouse on trouve de l'astragale VIT'ALL+ à la parapharmacie Lafayette à 14,30 € le flacon de 500 mg (60 gélules).

L'EPITALON qui est aussi un activateur de la télomérase mais est cher (175 € le flacon chez Supersmart)

3- Le diabète de type 2

Un autre exemple des effets de l'activité physique est la gestion du sucre (glucides) dans le corps.

Les glucides permettent au corps de produire de l'énergie utilisée par l'activité physique. Ils comprennent les sucres, les aliments très sucrés (miel, bonbons, barres « Mars » et autres, sodas courants comme le coca cola, les pâtisseries), et les céréales (pain, pâtes, viennoiseries, ...). Les céréales sont assimilées plus lentement que le sucre blanc (sucres lents). Si vous avez la possibilité d'assister au petit déjeuner de coureurs du tour de France à une étape, vous les verrez ingurgiter des montagnes de pâtes.

Le schéma très simplifié du processus est le suivant :

- le sucre digéré passe dans le sang,
- cela déclenche la fabrication d'insuline par le pancréas
- cette insuline passe dans la cellule via un **récepteur**
- et la cellule produit l'énergie demandée par l'activité physique.

Il arrive que le récepteur fonctionne mal, on parle alors de « résistance à l'insuline ou insulino résistance ». Si ce récepteur fonctionne très mal, le pancréas s'épuise à fabriquer de l'insuline qui ne peut pas agir pleinement. **Le sucre se transforme en graisse**. On est alors diabétique (de type 2) avec toutes les conséquences nuisibles qui en découlent. Les complications aiguës sont extrêmement graves :

- stress
- épuisement
- défaillances cardiovasculaire
- insuffisance rénale
- perte de la vue
- coma
- infections en particulier aux pieds. (Aux USA dans les quartiers défavorisés, des adolescents gavés de malbouffe sucrée et grasses et sans activité physique, deviennent diabétiques tout en continuant avec la même alimentation et on ne compte plus les amputations de pieds.)

(Le diabète de type 1 survient lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline. Ce type de diabète représente 10 % de tous les cas de diabète)

Or comme pour le reste du corps (qui ne s'use que si l'on ne s'en sert pas) l'activité physique maintient le récepteur et tout les mécanismes afférents en bonne état. Le vieillissement par contre le dégrade légèrement mais pas autant que l'embonpoint, le tabagisme et l'abus d'alcool. Les sujets diabétiques de type 2 vivent en moyenne 5 à 10 ans de moins que les autres.

4- La perte de muscle avec l'age (ou sarcopénie)

Entre 20 et 80 ans on perd en moyenne **40 %** de la masse musculaire. Le nombre de fibres ainsi que leur diamètre diminuent. La conséquence est une diminution sensible de la force musculaire. Il se produit une modification de la structure du muscle (diminution des fibres à contraction rapide).

Les causes :

- diminution des apports protéiques (on mange moins de protéines)
- modifications hormonales
- diminution de l'influx nerveux
- pathologie inflammatoire chronique
- augmentation de la masse adipeuse
- insulino-résistance
- réduction de l'activité physique

Les conséquences :

- fatigue, chutes, ostéoporose
- moindre résistance aux infections
- accroissement de l'insulino-résistance et de la graisse centrale (ventre, poignées d'amours)

L'atrophie musculaire atteint également les sujets jeunes en cas d'inactivité physique. Après 3 semaines d'alitement, le quadriceps perd 10 % de sa section transversale et 18 % après 17 semaines. Mais la force musculaire est la plus touchée : chez l'homme de 20 ans la force des extenseurs du genou diminue de 15 % après 1 à 2 semaines d'inactivité et de 20 % après 4 semaines. (on prend des sujets alités pour avoir une base de mesure fiable car il est difficile de définir une activité quotidienne sédentaire).

L'inactivité physique fait de vous un vieillard usé avant l'âge et promis à une fin précoce !

COMPLEMENT ALIMENTAIRE **La CITRULLINE**

Un complément alimentaire important pour prévenir la fonte musculaire due à l'âge est la citrulline. On la trouve dans la pastèque *Citrullus Vulgaris*. Elle utilisée aussi par les athlètes pratiquant une activité intense comme le sprint ou l'haltérophilie. Les doses varient 1500 mg à 3000mg par jour à prendre au cours d'un repas. 18 € les 120 gélules chez D-Plantes. (6 gélules correspondent à 3000 mg). Prendre de la Citrulline sans faire d'activité physique ne procure que des effets mineurs.

5- Combien d'activité physique ?

Les différentes autorités de santé (OMS, ministères de la santé de pays occidentaux, organismes européens, ...) sont à peu près d'accord sur les chiffres suivants :

AU MINIMUM, l'équivalent de 1 heure de marche rapide (6 à 8 km/h) 5 fois par semaine

Si on peut ajouter une demi heure d'effort intense par semaine c'est mieux.

A partir d'un certain âge et surtout au début de période où on se met à pratiquer de l'activité physique, ou après une opération, par exemple un pontage, il faut surveiller sa fréquence cardiaque. Cette fréquence est donnée automatiquement sur les appareils « tapis de marche ». On peut aussi acheter par exemple chez Decathlon pour moins de 30 € un fréquencemètre cardiaque. La fréquence d'effort (en battements par minute) est égale à $200 - \text{l'âge}$. Cad une personne de 50 ans doit mesurer son effort de façon à ne pas trop dépasser 150 battements/minute.

Pour beaucoup de gens, surtout ceux qui travaillent, il semble difficile sinon impossible de consacrer 1 heure par jour, 5 jours par semaine à de l'activité physique. Or même si c'est beaucoup moins de temps, c'est apparemment tout aussi impossible. Un proche à qui je conseillais de faire de l'activité physique me dit « *1 heure c'est beaucoup trop long, le soir je rentre tard et j'ai des tas de choses à faire en sortant du bureau ; le matin je suis à la bourre.* » Je lui proposai un exercice très



court à faire le matin : tenir 1 minute 30 la position dite de « gainage », sur les coudes et la pointe des pieds, dos plat et jambes tendues. Au début on se repose une ou deux fois sur les genoux mais après un certain temps on peut tenir 1 minute 30. « *1 minute 30, pas de problème je vais faire*

cela chaque matin » Il a commencé un lundi et le mercredi de la semaine suivante il était trop pressé, puis trop fatigué, puis il a arrêté complètement. Je lui ai demandé combien de temps il passait par semaine à regarder la télévision : c'était beaucoup plus que 5 heures.

C'est ici qu'intervient la « volonté de fer » évoquée plus haut. En fait, on a aucune excuse à transformer 5 heures de télévision en 5 heures d'activité physique. Comme c'est souvent considéré comme très dur de faire cela tout seul, par exemple se lever 1 heure plus tôt pour jogger ou jogger après le travail, alors, joggez en groupe. Plus cher : inscrivez vous à un club de fitness où des cours collectifs permettant de ne pas s'arrêter sous un prétexte quelconque comme par exemple un coup de téléphone. Ces clubs ouvrent jusqu'à très tard le soir. Et puis c'est comme chez le psychanalyste : comme on a payé, on se sent obligé d'y aller.

Si vous savez d'avance que vous n'allez pas arrêter de fumer, que vous n'allez pas pratiquer une activité physique, etc., ne culpabilisez pas. Environ 99 % des gens à qui on expose tout cela ne changent absolument pas leur hygiène de vie. Comme on ne connaît pas à l'avance la date de sa mort, si elle arrive à 75 ans au lieu de 90 ans, alors, au moment de mourir on peut avoir quelques regrets mais c'est vite passé (les regrets et la vie). Ce qui est beaucoup plus embêtant c'est que statistiquement la fin d'une vie sans activité physique a toutes les chances d'être très pénible : maladies chroniques, insuffisance rénales, insuffisance respiratoire, diabète, problèmes cardiovasculaires, invalidité, troubles existentiels divers et variés liés à la santé. Contrairement au titre de cet essai, vous ne vivrez pas longtemps et se sera en mauvaise santé. Comme une partie du problème dépend de votre patrimoine génétique, vous pouvez espérer qu'il vous mettra dans les cas exceptionnels. Tout le monde connaît quelqu'un qui est mort très vieux après avoir fumé, s'être goinfré, avoir beaucoup bu, etc. toute sa vie, sans activité physique particulière.

L'ALIMENTATION

1- Quantité journalière d'énergie

Le problème est simple : si vous avez besoin, par exemple, de 2500 kcal pour vivre et que vous en absorbez **tous les jours** en moyenne 3000, vous allez prendre du poids. Inversement si vous ne pratiquez aucune activité physique et que **tous les jours** vous n'absorbez, surtout après 50 ans, par exemple que 1800 kcal, vous allez perdre beaucoup de masse musculaire dont une partie seulement va être remplacée par de la graisse.

2- Faites la cuisine !

Que vous viviez seul, à 2 ou à plusieurs, faites la cuisine. Même si vous travaillez préparez chaque soir quelque chose que vous consommerez le lendemain midi : bento, lunch-box, ... Si vous avez une cantine, soyez très pointilleux sur le choix de ce qu'on vous propose. Au besoin passez à la formule bento.

Faire la cuisine permet de manger correctement à petit prix. Pour cela il est indispensable de faire à l'avance vos menus et ensuite d'acheter ce qu'il vous faut pour les réaliser. Si vous achetez d'abord un peu de tout, vous allez gaspiller énormément au moment de réaliser vos repas. D'après la FAO, 50 % de la production alimentaire mondiale est gaspillée. En préparant vos menus à l'avance vous n'achetez que le nécessaire.

Pour rester en bonne santé sans se ruiner, il faut manger sainement et donc cuisiner correctement. Bien cuisiner s'apprend comme on apprend à bien écrire ou à bien chanter. Si vos parents, grand parents ne vous ont pas transmis quelques notions de cuisine, lancez vous en commençant avec des recettes simples : cuire un poulet, cuire des haricots verts, ... Au besoin suivez des cours de cuisine mais sachez que c'est en général cher et plutôt consacré à des plats compliqués. Dans de nombreux pays, les adolescents ont des cours de cuisine qui font partie des programmes.

3- Gérez

La cuisine ne consiste pas seulement à réaliser des recettes mais aussi à adapter les quantités pour une nutrition correcte. On a tendance depuis l'enfance à manger beaucoup or tous les nutritionnistes nous enjoignent de manger un peu moins. Les japonais d'Okinawa comptant de très nombreux centenaires ont pour principe de ne consommer qu'une partie, par exemple la moitié de ce qui a été préparé.

Réutilisez les restes. Le reste du rôti du dimanche midi conservé au réfrigérateur, peut très bien servir dans un repas le lundi ou mardi suivant. Avec un reste de viande de pot-au-feu, de la salade, de l'oignon et un sauce (œuf, huile, moutarde, vinaigre) on fait une délicieuse salade. Les bactéries qui s'attaquent aux aliments ne sont pas pathogènes ; par contre elles donnent souvent un aspect moins appétissant. La règle est la suivante : pas plus de 4 jours à 4°C (pas plus de 3 jours pour de la viande crue). Les bactéries pathogènes sont inodores, incolores et invisibles.

Faites des soupes ! Un ou des légumes ou/et un reste de viande, de saucisse, etc., de l'eau dans une casserole suffisent. Epicez : sel, poivre, piments, herbes de Provence, curry, curcuma, colombo, garam massala, gingembre, ail, laurier, muscade, cerfeuil, ...

Mangez des légumineuses. Lentilles, pois, haricots, fèves, choux, ...à la vapeur, en purée, en salade. Même en conserve : ouvrez un boîte de petits pois, versez avec le jus dans une casserole, chauffez, mixez, salez, poivrez, ajouter un peu de crème et vous avez un délicieux potage. Avant le 18-ème siècle la pomme de terre était inconnue. Avant la découverte de l'Amérique, on n'avait ni haricots, ni tomates, ni maïs. Par contre on mangeait des choux Le chou est bon marché en toute saison. Il est plein de vitamines (A, C et E antioxydantes), de fibres, de potassium, de soufre, il permet l'élimination des métaux lourds et a des vertus anti-cancéreuses. Voir par exemple sur le site marmiton.org de très nombreuses recettes de choux (choucroutes, salades, choux braisés, choux farcis, soupe aux choux, ...)

Limitez la viande rouge à 2 ou 3 repas par semaine. Ce n'est qu'après la dernière guerre mondiale qu'on a le steak frites ou les hamburgers ou un équivalent à chaque repas. Mangez de la volaille (poulet, canard) et des œufs. Mangez du poisson de petite taille. Les océans sont tous pollués et les poissons (d'élevage ou sauvages) absorbent métaux lourds, PCB, Dioxine, plastiques, Les petits poissons sont mangés par un peu plus gros qu'eux et ainsi de suite. Cela conduit à la concentration des polluants dans les plus gros comme le thon, en haut de la chaîne alimentaire. Donc n'en consommez qu'une ou deux fois par semaine : sardines, anchois, harengs, ...

4-La nourriture industrielle

Fuyez comme la peste toute préparation industrielle. Il est très tentant d'acheter en grande surface un produit sous plastique et qui en quelques minutes au micro-onde deviendra un repas prêt à être consommé.

Le produit industriel est un repas très cher par rapport au repas préparé à la maison. Pour gagner un maximum, l'industriel utilise les produits les moins chers et forcément d'une qualité en rapport. Les œufs sont ceux d'élevages en batterie où les volailles stressées au bec coupé, ne disposant pas plus de la valeur d'une feuille A4 comme espace, alimentés par un mélange industriel bourré d'antibiotique, composé en partie de farine de déchets de viandes et même de leurs fiente. Et pour tous les animaux c'est le même système, le pire étant l'élevage porcin (avec les conséquence aval : nitrates, algues vertes, etc...) Lisez « LE LIVRE NOIR DE L'AGRICULTURE » D'Isabelle Saporta chez Fayard.

Le pire ce sont les produits dits « allégés » (en graisse). Ce qui donne le goût c'est la graisse. Sans graisse ça a le goût du carton. L'industriel la remplace par des produits à base de sucre, plus des « agents de sapidité » et des conservateurs.

La charcuterie doit être enrobée de nitrite de sodium sous peine de devenir gris-verte et immangeable. Ce nitrite ingéré se transforme en nitrosamine cancérigène bien connu. Certes on ne dépasse pas les doses légales mais devant les dangers de ce produit, les industriel remplacent maintenant une partie du nitrite de sodium par du nitrate de potassium réputé moins nocif (tant pis pour ceux qui ont absorbés de grosses quantités de nitrite avant).

Et surtout, il faut absolument que le produit ait un belle apparence ; un produit grisâtre se vendrait difficilement (?). Alors on ajoute des colorants plus ou moins nocifs (en général plutôt plus que moins). Les colorants naturels étant plus chers que les ersatz chimiques, ce sont eux qui sont employés en ne dépassant pas la dose légale.

Pour les fruits, il faut absolument que le fruit soit sans tache ; il faut de plus faciliter la récolte.

Alors, un traitement hormonal pour que la floraison se fasse au même moment, une autre pour la stopper, puis un autre pour la fructification, etc. Il y a 10 ans une pomme subissait 27 traitements, aujourd'hui c'est 50.

La France est le pays qui utilise le plus de pesticides et autres saloperies dites « phytosanitaires » par habitant (car pour les lobbys chimiques agroalimentaires le terme pesticide est trop porteur de sens et doit être banni et remplacé). Les membres des autorités sanitaires françaises et européennes sont pratiquement tous employés (ou l'ont été) de groupes agrochimiques. Une de leurs réponses classiques quand une protestation leur est adressée : « il faut laisser aux industriels le temps de se retourner » (!)

Mais quid de l'effet cocktail de tous ces produits ? Cancer, syndrome métabolique, baisse de la fertilité, malformations à la naissance, maladies chroniques, cancers ... Les premiers touchés sont les agriculteurs épandeurs. On lira (avec effarement) « NOTRE POISON QUOTIDIEN » de Marie-Monique Robin chez arte Editions.

Dans ces conditions achetez BIO même si l'on sait que les contrôles ne sont pas suffisamment nombreux et qu'il y a des truands. Statistiquement c'est beaucoup moins nocif. Les utilisateurs d'AMAP ont-ils contrôlés les intrants de leurs fournisseurs ?

5-Maigrir

On l'a vu plus haut ce sont les glucides, les sucres dans le sang qui entraîne la formation de graisse dans le corps. Si le débit de glucides est bas cad si au cours d'un repas on ingère que peu de glucide, l'activité normale de vie sans activité physique supplémentaire va suffire à transformer le sucre en énergie. Par contre l'ingestion d'une grosse quantité de glucides par exemple une portion de frites suivie d'une glace-chantilly avec du coca-cola, cela va provoquer un pic insulinique sans l'activité physique suffisante pour la transformation en énergie et on aura une transformation en graisse.

Or on ne peut pas supprimer complètement les glucides car énormément d'aliments en contiennent. Par contre, on peut et il faut, privilégier les aliments à indice glycémique bas. Bien entendu cela dépend de la quantité. Si vous mangez une cuillerée à café de sucre ou si vous mangez une très grosse portion d'un aliment avec peu de glucide, vous risquez de consommer plus de glucide dans le deuxième cas que dans le premier. Cela dépend également de la vitesse à laquelle le sucre passe dans le sang. Le sucre de pâtes complètes met plus longtemps à passer dans le sang que le sucre d'un morceau de baguette ; on parle de « sucres lents ».

On trouve de nombreux ouvrages consacrés à la glycémie alimentaire avec des recettes et des conseils. A titre d'exemple voici une liste d'aliments à indice glycémique pratiquement nul cad que l'on peut consommer à satiété (du point de vue glucides) : dinde, jambon blanc, œuf, poulet, steak haché, cabillaud, crabe, crevette, huître, langoustine, maquereau, moule, sardine, saumon, thon, café, thé, cannelle, curcuma, gingembre, huile de colza, huile d'olive, piment, poivre, vinaigre, ... Au petit déjeuner supprimez définitivement tartines de confiture et jus d'orange constituant une bombe glycémique au profit d'œufs avec un peu de lard.

C'est le Dr Atkins qui, il y a plus de 20 ans, a découvert le rôle du sucre dans l'obésité. La communauté médicale américaine s'est alors gaussé de lui. Pour les spécialistes de l'époque c'était « manger du gras » qui rend gras. Et c'est seulement récemment que l'on a reconnu qu'Atkins avait raison. Ce régime à bas indice glycémique est souvent appelé « nouveau régime Atkins ».

Voir aussi plus, le jeûne. Pour savoir où vous en êtes du point de vue d'une éventuelle surcharge pondérale, calculez votre indice de masse corporelle : IMC

IMC = poids en kg / (taille en mètres)²

Plus votre IMC dépasse 25, plus vous êtes en surpoids / obèse. Pour les individus mesurant 1,73 m leur IMC = poids / 3 (car $\sqrt{3} = 1,732$)

6-Le régime Paléo

Les nutritionnistes et autres spécialistes ont fait la remarque suivante : le corps humain s'est formé il y a 7 millions d'années (Toumaï). C'est pendant ces 7 millions d'années que se sont déterminées et confortées les fonctions physiologiques liées à l'alimentation. Il y a 450 000 ans l'humanoïde a découvert le feu et s'est mis à cuire des aliments. Il y a 10 000 ans (cad pratiquement rien par rapport aux 7 millions d'années), l'homme a découvert l'élevage et l'agriculture. Jusqu'à cette date l'homme était un chasseur cueilleur. Ensuite il a commencé à manger des céréales en plus de la viande et des produits de la cueillette. Or l'examen des fossiles avant et après la pratique de l'agriculture et de l'élevage montre une réduction de la taille, une réduction de l'espérance de vie et la présence d'arthrite. La conclusion a été que le patrimoine génétique actuel n'est pas adapté aux produits céréaliers et laitiers et qu'il faut revenir à un régime qui ne déroge pas au régime du chasseur cueilleur. D'ailleurs même l'adaptation à la cuisson ne s'est pas complètement faite. Les viandes brunies (réactions de Maillard) et noircies sont cancérigènes. Le régime dit « Paléo », car avant 10 000 ans nous étions au paléolithique, est en gros le suivant :

- viande peu cuite
- tout aliment même cultivé qui aurait pu provenir de la cueillette au temps du paléolithique (et non inventé par l'agriculture) : baies, fruits, racines, vin, œufs, amandes, noix, noisettes, etc ...
- pas de laitages ni de produits laitiers
- pas de céréales.

On s'est demandé qu'est ce qui était nocif dans le régime occidental ordinaire par rapport au régime Paléo. On a mis en évidence deux choses :

- les céréales contiennent du gluten et d'ailleurs beaucoup de personnes sont allergiques au gluten
- les enzymes permettant la digestion du lait disparaissent totalement vers l'âge de trois ans

En étudiant cela de plus près on s'est aperçu que le gluten et les laitages rendaient l'intestin perméable et permettait alors de laisser entrer dans le sang des composés nocifs pouvant induire des pathologies variées telles maladies auto immunes (et provoquant une allergie chez certains sujets).

On voit que le régime paléo élimine les glucides céréaliers. Les seules sources de glucides sont les aliments de la cueillette. Le régime paléo peut se définir comme suit :

- pas de gluten
- pas de laitage
- un minimum de glucides

Avec le régime paléo on maigrit sans peine, sans restrictions et sans sensation de faim.

Si on ajoute au régime paléo la prise de compléments alimentaires spécifiques on obtient le régime « Seignalet » qui a de réelles vertus thérapeutiques. On lira avec profit le livre de Jean-Marie Magnien, « REDUIRE AU SILENCE 100 MALADIES AVEC LE REGIME SEIGNALET » chez Thierry Souccar Editions .

LA PREVENTION

1-Le jeûne

Le jeûne est une conduite thérapeutique largement utilisée dans de nombreux pays (USA, Allemagne, ...). Pour des raisons inconnues, le corps médical français continue de refuser à s'intéresser au jeûne.

Le jeûne consiste à ne consommer que de l'eau ou à l'extrême rigueur d'un léger bouillon de légumes. Une personne saine de 70 kg peut jeûner plus d'un mois sans aucun problème. Le record de jeûne est de plus d'un an par un individu particulièrement obèse. Au bout de 1 à 2 jours la sensation de faim disparaît.

Le corps commence à consommer tous les glucides existants. Une fois les glucides éliminés, le corps se met à fabriquer des composés (cétoènes) qui remplacent les glucides pour en particulier alimenter le cerveau. Au bout d'un certain temps de jeûne se produit un phénomène particulier : quand il ne reste plus dans le corps que 80 % des graisses de départ, un signal chimique retentit et avertit sans équivoque le jeûneur qu'il est arrivé à ce point de 20 % de réduction de la masse grasseuse. On arrête alors le jeûne. On peut aussi arrêter le jeûne avant d'atteindre la perte des 20 % de graisse. Cette perte de masse grasseuse s'accompagne d'une perte correspondante de poids corporel.

Le jeûne est une thérapie reconnue pour :

- supporter la chimio en cas de cancer
- guérir la dépression
- guérir l'asthme
- retarder le vieillissement
- lutter contre l'obésité

Il détoxifie l'organisme.

Pourquoi jeûner sous contrôle médical ?

- si pour une cause préexistante, le jeûneur tombe malade pendant le jeûne, il ne faut pas qu'il attribue les symptômes de sa maladie au jeûne car il ne va pas alors être soigné en conséquence.
- Il ne faut pas pratiquer le jeûne sans activité physique, mais cette activité physique doit être adaptée à un patient ayant des pathologies particulières. Par exemple on ne peut pas envisager un jeûne important chez une femme enceinte obèse ; ou, on surveille le patient jeûneur qui a d'important problèmes cardiaques.
- le jeûne entraîne une perte de masse musculaire et une personne ayant une masse musculaire faible ne doit pas jeûner sans avis médical.
- de même pour les personnes ayant une maladie hépatique ou rénale chronique ou ayant une maladie auto immune.
- de plus la reprise d'une nutrition normale doit se faire très progressivement sinon il y a des problèmes pour les gros mangeurs (qui doivent ensuite suivre un régime adapté)

Par contre, une personne en bonne santé peut jeûner facilement 2 semaines sans aucun problème. Si vous désirez faire un jeûne sous contrôle médical, prenez votre formulaire E111 (remboursements sécu à l'étranger) et allez en Allemagne soit à la clinique Buchinger à Ueberlingen au bord du lac de Constance soit à l' « Hôpital de la Charité » à Berlin (a cette dénomination française car fondé par un protestant en exil).

Une forme **très atténuée** du jeûne est le régime 5:2 consistant à manger « normalement » pendant 5 jours et à ne consommer que peu de calories pendant 2 jours (femmes :300 kcal – hommes:500 kcal). Cette forme n'a pas les mêmes vertus thérapeutiques que le jeûne vrai.

Essayez de jeûner 3 jours par mois ou bien une semaine par semestre.

2-Le Cancer

Les 2 causes principales de la mortalité avant l'âge normal de la mort en occident sont les problèmes cardiaques et le cancer.

L'activité physique, la lutte contre le surpoids et l'obésité, une nutrition non industrielle appropriée pauvre en glucides, l'arrêt du tabagisme, l'arrêt d'une consommation excessive d'alcools inappropriés comme la bière, le whisky, ... (buvez en moyenne 1 verre de vin rouge par repas), 7 à 8 heures de sommeil par nuit, un mental fort qui déteste la publicité et les émissions populaires de TF1 et similaires, la vie si possible dans un milieu peu pollué (ne vivez pas par exemple au bord du périphérique parisien ou dans une campagne où l'on épand force produits pesticides), une gestion raisonnée du stress, une activité intellectuelle créative et ludique renforcée par une socialisation en rapport, devrait, malgré pour certain, un patrimoine génétique peu favorable (voir l'âge auquel sont mort vos parents, grands parents, arrière grands parents, ...), vous amener à un âge avancé avec un système cardiovasculaire en bon état. Ces consignes ne sont pas d'une rigueur absolue : si par exemple une ou deux fois par an **au maximum**, vous faites un repas pantagruélique bien arrosé, ce n'est pas grave.

Pour le cancer c'est exactement les mêmes consignes avec en plus des consignes alimentaires spécifiques : les aliments anti-cancer. On lira avec profit le livre « ANTICANCER » du Dr David Servan-Schreiber (6,90 € en Poche). Atteint d'un cancer au cerveau on lui donnait 6 mois à vivre. Il a développé une nutrition anti-cancer qui lui a permis de survivre 20 ans. Sans entrer dans les détails, les axes majeurs sont :

- lutter contre l'inflammation par les **OMEGA 3** (lin, poisson, gélules en *COMPLEMENTS ALIMENTAIRE*) et réduire les oméga 6 (huiles de tournesol, maïs OGM, viande et laitage venant d'animaux qui ne sont plus nourris en pâturage, ...)

- Ingérer du **CURCUMA** avec du **POIVRE NOIR**. Un état de l'Inde qui utilise quotidiennement ces produits n'a pratiquement pas de cancers. On trouve également ces produits associés en *COMPLEMENTS ALIMENTAIRES*.

- Les champignons **REISHI** et **SHITAKE** aussi en *COMPLEMENTS ALIMENTAIRES*. Le SHITAKE peut aussi se consommer frais ou séché.

Il a listé de nombreux légumes avec l'importance spécifique de chacun dans la lutte contre les cancers du sein, de la prostate, du poumon, du cerveau, du colon. On a repris ci-après les quelques légumes les plus actifs pour tous les types de cancer précités :

- **AIL**

- **POIREAU**

- **CHOU** (tous types de choux)

- **OIGNONS** (tous types d'oignon)
- **EPINARD**
- **BROCOLI**
- **CELERI**
- **NAVET**

Consommez ces produits à satiété vous confèrera une protection anti-cancer si le reste suit : mental, activité intellectuelle, activité physique, alimentation, pas de tabac, ...

3-Après environ 60 ans

Les **femmes** ont besoin d'un supplément en **OESTROGENES** (voir son médecin). Et les **hommes** en **TESTOSTERONE** ; Ils peuvent par exemple prendre de la **DHEA**.

Pour améliorer les performances physiques prendre du **MAGNESIUM**.

EN GUISE DE MOT DE LA FIN

Si vous dites à des fumeurs adolescents ou même un peu plus âgés, d'arrêter de fumer pour augmenter leur espérance de vie, il y a moins de 1 % qui arrêtent. Il en est de même pour les personnes qui ne pratiquent pas ou trop peu d'activité physique (sans compter les autres domaines) : moins de 1 % modifient leur hygiène de vie. Si vous faites partie de la majorité, ne culpabilisez pas, votre attitude est un comportement humain normal. La roulette russe, le highline (marcher sur une sangle au dessus du vide sans assurage), l'escalade en solo sans cordes, passer une bonne partie de ses jours à bouffer des hamburgers vautré sur un canapé devant TF1, sniffer, ... ne diffèrent que par l'échelle de temps et la rapidité en général de la fin.

**Quelqu
alim
e
n
tai**

L'intérêt des compléments alimentaires c'est en général l'absence d'effets secondaires et l'accession en vente libre sur le net ou en parapharmacie (par exemple la parapharmacie Lafayette à Toulouse).

dplantes.com
naturamundi.com
supersmart.com

...

Ceux là sont très connus mais il y en a des dizaines d'autres. Demander qu'ils vous envoient leur catalogue pour comparer les prix et la variété de produits offerts. Et pour savoir où ils sont situés car il faut se méfier des localisations).

7 méthodes anti-stress 100 % naturelles

1-EMDR

Comment se libérer d'un choc émotionnel | 19.09.11 |

Isabelle, 50 ans, a été guérie de ses angoisses par une psychothérapie bien mystérieuse : l'EMDR - pour eye movement desensitization and reprocessing, soit en français "désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires". Il y a vingt ans, cette femme a perdu son bébé qui avait un mois. En 2007, un de ses enfants est tombé malade, ce qui a suscité des crises de panique intenses et réactivé le traumatisme ancien. "Je me suis sentie submergée, j'étais assaillie par des images, des flashes. Je voyais mon bébé mort à l'hôpital", explique-t-elle. Isabelle s'est rendu compte qu'elle vivait dans la peur permanente de la mort : la sienne, celle de son mari, de ses enfants. Elle avait entendu parler de l'EMDR, s'est décidée à consulter un psychiatre formé à cette technique.

"Le principe consiste à revivre émotionnellement le souvenir traumatique, pour s'en libérer, explique Roland Jouvent, chef du service psychiatrie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, auteur du *Cerveau magicien* (éd. Odile Jacob, 2009). L'astuce consiste à capter l'attention du sujet par des stimuli visuels ou sonores, voire auditifs pour les enfants, pour abaisser les défenses inconscientes et permettre la reviviscence du choc émotionnel." Mouvements oculaires de gauche à droite, tapotements alternatifs sur les genoux sont autant de moyens de distraire l'attention.

Isabelle poursuit : "Le thérapeute m'a demandé de me concentrer sur un événement heureux lié à mon fils. Pendant ce temps, il tapotait alternativement sur mes genoux. A partir de là, les idées et les sentiments se sont enchaînés : la culpabilité d'avoir accouché avant terme, la tristesse, mais aussi les moments heureux avec mon fils. Tout ce que j'avais accumulé pendant des années s'est déversé", se remémore-t-elle. Elle se laissait porter par le flux de ses émotions qui défilaient en accéléré. Soudain, elle a ressenti une douleur violente à la poitrine comme si elle était poignardée. A l'issue de la séance, les images traumatiques avaient laissé place à un apaisement. "Je me suis sentie libérée. J'éprouve toujours autant d'amour pour mon fils. Mais je peux penser à lui sans souffrir. Je ne vis plus dans une terreur permanente."

Le docteur David Servan-Schreiber, décédé en juillet, fut l'un des fondateurs d'EMDR-France, qui recense les thérapeutes formés. Il a fait découvrir cette psychothérapie brève, venue des Etats-Unis. Dans son livre *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicament ni psychanalyse* (Pocket, 2003), il consacre un chapitre à cette méthode découverte par hasard par Francine Shapiro, en 1987, devenue par la suite docteur en psychologie au Mental Research Institute de Palo Alto (Californie).

On ignore toujours comment cette thérapie fonctionne. Mais la Haute Autorité de santé (HAS), au vu de son efficacité thérapeutique, la recommande, aux côtés des thérapies comportementales et cognitives, dans une pathologie bien particulière : les états de stress post-traumatiques (ESPT). Ce trouble est une réaction psychologique consécutive à une situation durant laquelle l'intégrité physique ou psychologique du patient (ou de son entourage) a été menacée ou effectivement atteinte (accident grave, viol, agression, maladie grave, guerre, attentat...).

Le docteur Aurore Sabouraud-Séguin, psychiatre et directrice du centre Psychotrauma (créé après la vague d'attentats de 1995 à Paris), détaille les symptômes : reviviscence du traumatisme avec des cauchemars ou des flashes, évitement de tout ce qui est associé à l'événement traumatique, activation du système neurovégétatif avec des sursauts, le coeur qui bat à la moindre alerte, et aussi des troubles du caractère : irritabilité, sommeil perturbé... Au centre Psychotrauma, deux thérapeutes appliquent la technique. "Nous recevons des appels de personnes qui veulent bénéficier de cette thérapie. Elle représente 2 % de nos consultations. Nous ne l'utilisons que dans des cas très

précis. En général, une dizaine de séances est nécessaire pour les cas graves", explique le docteur Sabouraud-Séguin.

pratiquent depuis 2005, à Paris. Chaque séance dure 90 minutes pour un prix allant de 80 à 140 euros. Il a été formé par David Servan-Schreiber. Le psychiatre détaille le mécanisme à l'oeuvre : lors d'un traumatisme important le cerveau conscient a tendance à se déconnecter pour laisser des mécanismes archaïques de survie prendre le relais. C'est comme un passage sur pilotage automatique. Le calme revenu, le cerveau peut avoir beaucoup de mal à revenir sur l'événement.

Il fait même parfois tout pour éviter de s'y confronter de nouveau. "Les souvenirs traumatiques sont stockés dans la zone des amygdales cérébrales, siège de la peur et des mécanismes de survie, explique-t-il. Pour les gens atteints d'états de stress post-traumatique, tout se passe comme si cette zone fonctionnait de manière autonome sans être vraiment reliée au cerveau conscient. Elle fonctionnerait comme un logiciel hors de contrôle, provoquant flash-back, angoisse, panique... Le protocole EMDR, avec les stimulations bilatérales alternées, facilite la reconnexion du cerveau conscient avec le trauma enkysté. Il va restaurer cette capacité naturelle de cerveau à s'autoguérir."

"Il semblerait que le fait d'amener, au cours de la séance d'EMDR, le patient à conserver un état d'attention double - à la fois sur le souvenir traumatique et sur une stimulation sensorielle bilatérale alternée - ait pour effet d'envoyer des informations progressivement apaisantes", explique Jacques Roques, vice-président d'EMDR-France et auteur du livre Découvrir l'EMDR (éd. Marabout, 2008).

L'EMDR n'a pas livré tous ses mystères. Les stimuli sensoriels ont-ils un effet spécifique ou agissent-ils comme une simple distraction facilitant l'émergence du souvenir traumatique ? L'avenir le dira... Peut-être. *Martine Laronche*

2-EFT

Dans quels cas

L'EFT (emotional freedom technique) est un outil indiqué dans les états anxieux, les phobies, le trac et les traumatismes anciens.

Le principe

L'EFT passe par une stimulation de points spécifiques du corps (points d'acupuncture), qui est pratiquée par le patient lui-même. On procède à la stimulation des points en répétant une courte phrase en lien avec l'objectif recherché.

Des études récentes ont trouvé que l'EFT apporte des bénéfices cliniques, avec des changements dans la biochimie du stress. Dans une étude de 2012 sur 83 volontaires où l'on comparait l'EFT à une psychothérapie et à l'absence de traitement, le groupe qui pratiquait l'EFT a connu une amélioration significative de l'anxiété, de la dépression, de la sévérité des symptômes. Le niveau de cortisol (hormone associée au stress) a diminué de 24% dans le groupe EFT, à comparer à la baisse de 14% dans les groupes "psychothérapie" et "zéro traitement". L'étude est publiée dans le journal de l'Association américaine de neurologie.

Comment pratiquer

L'EFT se pratique en tous lieux. L'apprentissage est rapide, soit par une formation soit en suivant les conseils donnés dans les livres.

Pour aller plus loin :

Un livre : Libération émotionnelle EFT, par Jean-Michel Gurret

Un site : Gurret.fr

3-La cohérence cardiaque

Dans quel cas

Pour vivre sereinement toutes les situations de stress de la vie courante et professionnelle. En prévision d'une situation stressante (examen, entretien d'embauche, prise de parole en public...)

Le principe

La cohérence cardiaque est une méthode anti-stress très simple et très rapide à mettre en œuvre. Elle est accessible à tous. Elle réduit le niveau de stress ressenti en ralentissant et en synchronisant le rythme respiratoire et le rythme cardiaque. Elle s'obtient grâce à une respiration lente, ample et régulière de 6 cycles par minutes (inspir en 5 secondes, expir en 5 secondes) : le rythme cardiaque et la respiration se synchronisent et entrent alors en résonance.

En cohérence cardiaque, il se produit un ensemble de réactions biochimiques démontrées scientifiquement : le taux de cortisol (hormone du stress) baisse, tandis que celui de certains neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, ocytocine) augmente. La sensation de calme, d'apaisement et de bien-être est immédiate et dure plusieurs heures.

Comment pratiquer

La cohérence cardiaque peut se pratiquer seul, avec l'aide d'un manuel pratique. L'apprentissage se fait en 7 à 10 jours. On peut aussi s'initier en quelques séances chez un thérapeute ou s'équiper d'un logiciel de cohérence cardiaque qui accompagne les mouvements respiratoires. Pour en ressentir les effets, il est nécessaire d'effectuer 5 minutes de cohérence cardiaque 3 fois par jour : 1 séance le matin, 1 à midi, 1 le soir. Après une semaine d'exercices réguliers, les premiers résultats sont perceptibles.

Pour aller plus loin :

Un livre : Cohérence cardiaque 365 par le Dr David O'Hare

Un logiciel : HeartTracker

Un site : www.coherencecardiaque.ca

4-La relaxation-récupération

Dans quel cas

Idéale pour récupérer de l'ensemble du stress accumulé durant la journée. Elle est suffisante dès lors que la qualité de vie n'est pas réellement affectée (pas de dépression).

Le principe

La détente corporelle est un état physiologique à l'exact opposé du stress. Elle s'obtient grâce à la respiration abdominale, celle que l'on adopte spontanément quand on dort. Elle s'accompagne d'exercices de relaxation allongé, qui consistent à passer tout le corps en revue, en contractant et en relaxant successivement les groupes musculaires, des pieds jusqu'aux muscles de la face. Le ressenti est rapide. Le corps se détend totalement.

Comment pratiquer

La relaxation se pratique chez soi, dans un endroit calme, le soir après le travail. On s'allonge et on se laisse guider par une voix enregistrée (ou téléchargée gratuitement sur le site www.outburnout.fr) afin de se concentrer sur des sensations agréables de détente et de bien-être et sur sa respiration. S'initier en quelques séances chez un relaxologue, un psychiatre ou psychologue spécialiste du stress.

Pour aller plus loin :

Un livre : 6 ordonnances anti-stress

Un logiciel : NeuroActive-D

Un site : www.outburnout.fr

5-La méditation

Dans quels cas

En cas de stress chronique avec risque d'épuisement physique et psychique (burn out). Les batteries sont complètement à plat. La déprime est là, peut-être même la dépression.

Le principe

Réel travail de fond pour remonter la pente, la méditation est employée dans un cadre thérapeutique par des psychiatres ou psychologues pour soigner les récurrences de dépression ou les effets du stress. Elle aide à se libérer des pensées dévalorisantes ou des ruminations qui sapent le moral. Concrètement, il s'agit de se placer dans un état de conscience spécifique et de porter son attention sur le moment présent (« pleine conscience »), les pensées et humeurs qui nous traversent, sans les juger, pour peu à peu s'en détacher émotionnellement.

Comment pratiquer

Avec un thérapeute au début pour apprendre la bonne posture, les bonnes techniques et acquérir les automatismes ou seul, pour s'initier, avec l'un des nombreux livres disponibles, comme celui du Dr David O'Hare (5 minutes le matin). Il existe de nombreuses formes de méditation ; les programmes de réduction du stress par la méditation en pleine conscience (MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction) sont désormais bien codifiés : ils ont lieu en petits groupes sur une durée de 2 mois, à raison de plusieurs séances par semaine. Un engagement personnel dans le temps est le gage du succès que remporte cette méthode. La pratique se poursuit ensuite à domicile.

Pour aller plus loin :

Un livre : 5 minutes le matin - [Exercices simples de méditation pour les stressés très pressés](#) par le Dr David O'Hare

Un logiciel : NeuroActive-D Un site : www.outburnout.fr

6-Les automassages

Dans quel cas

Lorsque le stress provoquent des tensions musculaires dans tout le corps : nuque, épaules, bras, jambes....

Le principe

position assise. Pour ôter ces tensions, l'idéal serait de se faire masser par un professionnel malheureusement ça n'est pas accessible à tout le monde. La solution : les automassages. À l'aide d'un rouleau d'automassage (pour jambes et dos) et d'un stick (pour nuque, épaules et bras), on peut aisément se masser tout le corps. Au début, les automassages ne sont pas agréables (ils le deviennent avec la pratique) mais en aucun ils ne doivent être douloureux. L'important est de sentir que les tensions diminuent peu à peu, dans le cas contraire, cela signifie que le massage est trop vigoureux.

Comment pratiquer

Cinq petites minutes par jour sont un formidable investissement pour votre corps car plus on se masse régulièrement, plus vite le corps se relâche et plus il reste longtemps détendu. Et un corps détendu n'absorbe pas le stress de la même façon !

Pour aller plus loin ;

Un livre : Un corps sans douleur par Christophe Carrio Un accessoire : rouleau d'automassage

Un site : christophe-carrio.com

7-La méthode TRE (Tension and Trauma Releasing Exercices)

(Le tremblement comme méthode de guérison) Très utilisée entre autres par l'armée US.

Cette méthode récente corps-esprit permet de récupérer émotionnellement et physiquement après un stress intense. Concrètement, il s'agit d'exercices de détente musculaire profonde qui consistent à provoquer des secousses neuromusculaires volontaires (ces secousses prennent naissance au niveau du muscle psoas ; elles se répercutent le long de la colonne vertébrale et libèrent les tensions du sacrum au crâne).

Le tremblement recherché est un mécanisme naturel de guérison chez tous les mammifères. Ce tremblement naturel survient normalement immédiatement après un événement traumatique. Il a été inhibé dans notre société où trembler est supposé être un signe de faiblesse. Le corps reste ainsi bloqué en mode "alerte danger" avec toutes les conséquences psychosomatiques que cela peut entraîner.

En induisant artificiellement le tremblement qui n'a pas eu lieu au moment idoine (c'est-à-dire juste après un événement traumatique), les exercices T.R.E permettent au corps de se libérer a posteriori des tensions chroniques et profondes issues du trauma.

C'est un outil efficace pour libérer physiquement le corps de son stress en complément des techniques énergétiques qui, elles, s'adressent prioritairement au cerveau émotionnel.

Un livre : « LA METHODE TRE » par David Bercelli Ed. Thierry Soucart - paru : 20/03/14

Les méthodes autres nécessitent souvent un très grand nombre d'heures. L'un des intérêts de la méthode TRE est qu'en général trois séances de 20 minutes sont suffisantes .

Un exemple d'exercice de la méthode TRE

Installez-vous dos au mur, les genoux fléchis comme si vous étiez assis sur une chaise : cette posture tend les muscles avant des cuisses (quadriceps). Au bout de quelques minutes, il se peut que vous ressentiez dans ces muscles une légère sensation de douleur, de brûlure, de contraction ou un tremblement.



Lorsque la position devient légèrement douloureuse, remontez d'environ 5 cm en glissant contre le mur. Il se peut alors que le tremblement augmente et que la douleur commence à s'estomper. Si cette position commence à son tour à devenir un peu douloureuse, remontez de nouveau d'environ 5 cm le long du mur. Essayez de trouver une position dans laquelle vos jambes tremblent sans ressentir de douleur. Après avoir tremblé entre 3 et 5 minutes, détachez-vous du mur et penchez-vous vers l'avant. Pliez légèrement les genoux en mettant si possible les mains au sol. Normalement, le tremblement devrait augmenter. Restez dans cette position pendant 1 minute environ.