

Note de l'auteur

« Lire nuit gravement aux idées reçues. »

La nécessité urgente de prendre véritablement sa santé en main est à l'origine de l'écriture de ce livre et du choix des thèmes abordés.

« Il y a des temps - et je crois que celui-ci en est un - où il ne faut pas dire la vérité, il faut la crier. »
Gilbert Cesbron

La construction de ce livre a été réalisée de manière atypique, dans le sens où elle propose autant que possible une forme qui s'apparente à un échange avec le lecteur ou la lectrice, un peu comme cela peut se dérouler entre amies où l'on se permet de faire des digressions, des parenthèses, de l'humour, des citations et des plaisanteries. Cependant, cet ouvrage reste très structuré, détaillé, précis et rigoureux. Les chapitres sont divisés en de nombreux sous-chapitres pour plus de clarté.

Ce livre est le fruit de la synthèse de 25 années d'expérience et son écriture a nécessité 3 ans, en raison des nombreuses analyses, investigations, réflexions, ainsi que l'étude de nombreux travaux scientifiques nécessaires à son élaboration. Initialement cet ouvrage devait être terminé après une période de 2 ans, mais en raison de la complexité de certains sujets, une année supplémentaire a été nécessaire à sa construction.

Cet ouvrage a été écrit avec le souhait de rendre service dans l'esprit du mot thérapeute - *issu du grec therapeuin* - servir. Son sens primitif a évolué peu à peu vers celui de soigner, qui n'est pas l'objectif de ce livre, celui-ci souhaitant essentiellement avoir un rôle de conseil et de prévention.

Ce livre est destiné à un très large public et non à une élite ou à des spécialistes. Cependant ces derniers pourront eux aussi trouver un grand intérêt à le lire car cet ouvrage n'hésite pas à entrer dans les « *détails* » et à décortiquer de nombreux sujets.

En effet à certains moments, différents sujets ont bénéficié d'une approche où l'aspect scientifique a été développé tout en restant accessible, afin d'éviter de présenter des affirmations ou des pistes sans un minimum de crédibilité. Ainsi que dans le but d'argumenter autant que possible certains points de vue, tout en les conjuguant avec l'expérience et le bon sens.

Ceci dit, ces informations scientifiques ne nécessitent pas pour autant d'avoir un doctorat en science pour les assimiler... !

Il paraît que l'inconnu fait peur. Faisons en sorte que ces mots ou ce jargon « *scientifique* » deviennent familiers et ne nous impressionnent plus. C'est ainsi qu'on lui ôtera son caractère mystérieux, qu'on démystifiera la science pour la rendre abordable, simple et accessible. Fuir tous termes ou notions « *scientifiques* », participe à s'interdire la compréhension de notions importantes qui pourront nous faire défaut lors de choix importants.

Si un passage vous paraît a priori « *trop scientifique* », surtout ne faites pas de blocage, sautez simplement cette partie et continuez à lire votre chapitre. Ne pas lire certaines parties « *un peu techniques* », n'empêche nullement la compréhension générale du livre. Et si vous le souhaitez, vous y reviendrez plus tard.

Ainsi, vous avez la possibilité d'aborder un sujet en profondeur, ou pas. Qui peut le plus peut le moins !

Accepter de s'instruire par l'acquisition de certaines notions scientifiques, permet de réduire le risque d'être le jouet d'intérêts multiples et variés dont la santé de chacun d'entre nous n'est pas toujours vraiment la première des préoccupations... !

Moins on est instruit ou « *habité* » par un minimum de logique ou d'intuition, plus on est « *manipulable* ».

On dit que « *le diable se cache dans les détails* ». Certains troubles de santé pouvant s'avérer très graves,

trouvent leurs origines dans un manque de vigilance à propos de paramètres ou processus que l'on pourrait qualifier de « *détails* », tellement ils peuvent apparaître comme anodins a priori. Ainsi s'expliquent certaines maladies chroniques ou dégénératives, ou certains échecs dans l'adoption d'un nouveau régime alimentaire, par méconnaissances de mécanismes subtils ou paraissant insignifiants en apparence, mais pourtant de grande importance. Différents « *lobbys* » profitent de certaines subtilités biochimiques d'une molécule en relation avec la complexité de sa transformation et de son assimilation dans l'organisme, ou encore ne tiennent pas compte de paramètres importants comme ceux liés à l'interaction des molécules entre elles. Ce manque de rigueur concerne aussi l'étude sincère et authentique des modes de production, de conditionnement, de préparation d'un aliment. Tout cela affectera par la suite, la qualité et la justesse de certaines affirmations. C'est ainsi qu'on constate des « *raccourcis* » à propos de certains raisonnements scientifiques, ou encore que l'on observe que telle ou telle qualité a été octroyée à « *x* » molécule ou aliment, en contradiction avec la réalité scientifique.

En parallèle, cet ouvrage met en garde sur les manipulations et les dérives possibles de la Science.

Ne pas acquérir un minimum d'informations sur le plan nutritionnel afin d'être véritablement averti et autonome dans ses choix, c'est courir le risque d'adhérer à des habitudes, comportements, concepts ou idées pouvant s'avérer au final, fort nuisibles pour notre santé. Consommer régulièrement de nombreux produits alimentaires vendus par la grande distribution ou les « *épiceries du coin* », sans un minimum de vigilance et de sélection, c'est un peu comme jouer à la roulette russe... !

Cette comparaison est-elle excessive ?

Certains diront qu'il s'agit là de propos alarmistes ayant une volonté intentionnelle d'accroître l'inquiétude des gens vis-à-vis de l'alimentation classique ou ordinaire. Devant une maison qui brûle, est-ce vraiment excessif de faire preuve d'un minimum d'inquiétude pour le sort des personnes qui se trouvent à l'intérieur et de sonner l'alarme ?

Par exemple, il peut être souhaitable d'apprendre que si l'industrie agro-alimentaire supprimait l'ajout de nitrites dans la viande et la charcuterie, - *contrairement à ce qu'elle fait aujourd'hui dans le but de la rendre artificiellement rose (comme dans le jambon) et d'en « fixer » la couleur, afin de séduire les consommateurs* -, cela permettrait potentiellement d'éviter chaque année des milliers de cancers colorectaux en Europe, selon certains scientifiques.

(France 2 Télévision - Cash investigation - Industrie agro-alimentaire : business contre santé. Pourquoi le jambon est-il rose ?)

Lien vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=7RXHDEi79EI>

Puisque pour le moment le retrait de cet additif n'est pas obligatoire, c'est à chacun d'entre nous de « *corriger* » cette situation par les choix qu'il fera en tant que consommateur... !

Et ceci est un tout petit exemple, car n'oublions pas qu'il existe des dizaines et des dizaines d'additifs très toxiques que nous consommons tous les jours à notre insu, avec la bénédiction des pouvoirs publics (*dont entre autres : l'aspartame, le glutamate monosodique, mais aussi les nanoparticules, les OGM, etc. Voir à ce propos l'incontournable petit livre de Corinne Gouget intitulé : « Additifs Alimentaires Danger »*).

Conscientiser cela nous permet de mieux comprendre l'OMS (*Organisation Mondiale de la Santé*) lorsqu'elle déclare que le cancer se développe à un rythme alarmant et qu'il devrait encore augmenter de 70 % en 20 ans (*actuellement, c'est environ 9 millions de morts par an au niveau mondial pour cause de cancer et on en prévoit 15 millions dans deux décennies, sans parler de toutes les autres maladies dégénératives et mortelles*). Contrairement à d'autres pays, le cancer est aujourd'hui, la première cause de mortalité en France.

Le professeur de cancérologie Dominique Belpomme, qui dirige à Bruxelles « *l'Institut Européen de recherche sur le cancer et l'environnement* », déclare dans son ouvrage - *Ces maladies créés par l'homme* - : « *En aucun cas les progrès réalisés depuis ces vingt-cinq dernières années n'ont permis d'enrayer la maladie au plan épidémiologique. C'est là le message essentiel qu'il faut retenir. Malgré les progrès de la science et de la médecine, on meurt toujours de cancer plus d'une fois sur deux. Cette donnée est incontournable et il faut en avoir conscience pour agir dans la bonne direction.* »

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 30 % des pathologies auraient une origine environnementale.

Même si l'ensemble des cancers ont des causes multiples, la qualité de notre alimentation est forcément un facteur majeur à prendre en compte pour comprendre et endiguer ce fléau, dans la mesure où elle conditionne le fonctionnement de notre organisme et notre immunité, c'est-à-dire la résistance aux maladies.

Claude Lagarde, docteur en pharmacie et biologiste, directeur de laboratoire d'analyses médicales et fondateur d'un laboratoire de nutrithérapie, affirme dans son ouvrage : « *Votre santé se cache au cœur de vos cellules* » : « *... Je suis donc effaré lorsque des patients atteints d'une maladie grave telle que le cancer me disent : Non, mon médecin ne m'a rien conseillé à propos de mon alimentation et de mon hygiène de vie. Heureusement, ce constat est en train de changer : les patients sont en effet demandeurs d'une autre approche, plus personnalisée, venant en complément des traitements médicamenteux très standardisés. Ils s'informent sur comment améliorer leur santé, ou comment mieux s'alimenter, se détoxiner, se déstresser...* »

Notre alimentation doit être appréhendée de la manière la plus large possible. En effet, il est indispensable de prendre en compte son mode de production et de stockage, comme l'usage de produits phytosanitaires nuisibles (*pesticides et herbicides de synthèse*), ainsi que les transformations industrielles altérant les propriétés initiales des aliments (*préparation avec apport de molécules et d'additifs de synthèse plus ou moins toxiques*), et certains procédés de cuisson délétères pour la santé comme les fritures, les grillades, le four à micro-ondes, etc.

Au-delà de la nutrition qui y est abondamment traitée, cet ouvrage aborde la santé à travers une approche holistique et générale. C'est pour cela que de nombreux autres domaines sont proposés et traités, tels que l'aspect politique, sociétal, spirituel, psychologique, etc.

La hausse vertigineuse des maladies auto-immunes et dégénératives est-elle une fatalité ?

La réponse est NON.

Pouvons-nous vraiment agir, à titre individuel et collectif, par des mesures simples et efficaces, afin d'éviter demain de faire partie de ces sombres « *pronostics* » ?

La réponse est : OUI.

Aujourd'hui lorsqu'une personne est atteinte de cancer, dans de très nombreux cas, il est souvent difficile de remettre en cause une seule molécule en particulier, sans risque de se tromper, en raison de la très grande multiplicité des additifs potentiellement cancérogènes que l'on retrouve dans l'alimentation mais aussi par les « *effets croisés* » ou de potentialisation des molécules entre elles, dont les conséquences sont trop souvent totalement ignorées.

« *L'avantage* » d'une telle situation pour l'industrie agro-alimentaire, c'est que le doute s'installera toujours, lorsqu'il faudra rendre des comptes et déterminer les responsabilités des uns et des autres.

D'autre part, le fait qu'il y a une foulditude de toxiques dans l'alimentation favorise chez le consommateur une attitude de « *renoncement* », qui se dit que « *puisque tout est pollué à quoi bon faire des efforts* ».

L'expérience et la pratique de très nombreuses personnes démontrent quotidiennement qu'avec un minimum de volonté et de discipline l'on peut améliorer concrètement sa qualité de vie en matière de santé, mais l'on peut aussi restreindre de manière notable le risque d'être atteint par une maladie dégénérative, invalidante ou encore mortelle. C'est en cela que cet ouvrage est résolument positif et optimiste, sans cependant nier la réalité et les dangers auxquels nous sommes tous confrontés. La réalité c'est entre autres, des statistiques qui remettent en cause la « *fameuse espérance de vie* » qui ne ferait que croître d'année en année... ! En effet, les données très récentes dont parle le neurologue Yvan Vaschalde dans sa préface, évoquent au contraire la stagnation voire la régression de la durée de vie moyenne dans certains pays.

Chaque médecin, biologiste, scientifique, chercheur, naturopathe, hygiéniste, thérapeute, détiennent une part de la « *vérité* » quant au fonctionnement de l'organisme et du corps humain. Cependant, on pourrait optimiser ces connaissances parcellaires et segmentées par un travail de synthèse qui permettrait de donner un sens à bien des découvertes et connaissances, en les faisant « *graviter autour d'un axe central* ». Et ceci grâce à une idée maîtresse ou à un fil conducteur, sensé et logique, associé à l'observation, au bon sens, à l'esprit de synthèse et à l'expérimentation.

L'idée majeure dont il est question de mettre ici, au centre de toutes nos préoccupations, c'est l'unité de la Vie.

L'estomac, le foie, le pancréas, l'intestin, le système immunitaire et le cerveau, par exemple, bien qu'étant chacun très spécialisé dans leurs fonctionnements respectifs, sont en fait intimement liés entre eux et travaillent tous de concert pour favoriser la pérennité de la vie de l'être humain.

Si un seul des organes intervenant dans les processus de digestion (*l'estomac, le foie, le pancréas, l'intestin...*), vient à « *dysfonctionner* » de manière conséquente, cela pourrait occasionner dans certains cas, des modifications notables de la chimie du bol alimentaire mais aussi de la flore intestinale, dont les conséquences peuvent être une altération profonde du système immunitaire ou encore des fonctions cognitives.

« *Aujourd'hui, la médecine est divisée en différentes disciplines qui correspondent à des organes bien précis de notre corps. Le cardiologue s'occupe du cœur, le gastro-entérologue des intestins, l'orthopédiste des os et des hanches. Cette approche centrée sur les organes ignore le fait que la santé et la maladie ne sont pas déterminées au niveau des organes, mais au niveau des millions de cellules dont ils sont composés et qui constituent le corps humain.* » Claude Lagarde, docteur en pharmacie et biologiste.

Il est important de comprendre les mécanismes qui sous-tendent la santé et en parallèle ceux qui sont à l'origine de la maladie. Ignorer cela favorise des comportements interventionnistes, irréfléchis et souvent nuisibles à la santé. Acquérir des notions pour gérer sa propre santé est assez simple, pour autant qu'on évite la simplification à outrance et les conseils à l'emporte-pièce qui peuvent s'avérer dangereux dans bien des cas en raison de leur manque de subtilité et de nuance.

Un des souhaits de cet ouvrage est d'apporter des bases essentielles, comme le propose l'hygiénisme, afin de favoriser chez chacun d'entre nous les notions de bons sens, d'esprit « *critique* », et surtout la capacité d'observer et d'expérimenter par soi-même ce que l'on ressent intimement comme étant juste ; cette étape est indispensable à la concrétisation de nos bonnes intentions.

Nous sommes obligés de faire des choix qu'on le veuille ou non, qu'ils soient conscients (*objectifs ou réfléchis*) ou inconscients (*en relation avec différents facteurs tels que la force de l'habitude, nos conditionnements, notre éducation, l'influence de telle ou telle personne, notre environnement, la pression médiatique, le plaisir comme unique guide, etc.*).

Ne pas choisir, c'est choisir.

Oui : ne pas choisir en toute conscience, c'est faire des choix par défaut, c'est-à-dire orientés, proposés ou suggérés par d'autres... ! Par contre c'est nous et nous seuls qui auront à subir les conséquences de ces décisions lorsque ces dernières s'avéreront inadaptées ou préjudiciables sur le plan de notre santé ou de notre vie en général.

Nous sommes tous là à revendiquer notre liberté de choisir ou de faire ce que l'on veut de sa vie. Mais au final toutes ces attitudes ne sont-elles pas une mascarade ou une grande et belle illusion ?

Comment pouvons-nous parler de liberté lorsque nous sommes constamment tiraillés de l'intérieur et que nous obéissons à des mécanismes et « *forces* » inconscientes ?

Nombre d'entre nous sont conscients de la nécessité d'opter pour certains choix, pour de nouvelles habitudes alimentaires plus saines, mais cependant ne changent rien ou très peu de choses dans notre quotidien. C'est pour cela qu'à plusieurs reprises, tout au long de cet ouvrage, des conseils pratiques sont proposés afin de rendre concrètes nos bonnes intentions et résolutions.

Cet ouvrage a été réalisé avec le souci de ne pas entrer dans l'idéologie ou encore dans le dogmatisme alimentaire.

Dans ce livre, aucun sujet n'apparaît « *tabou* ». Ainsi, bien que la consommation de différents aliments (*tels que la viande ou les céréales*) pourrait apparaître discutable aux yeux de certaines personnes pour des raisons éthiques ou physiologiques ; ils ont tous été abordés avec un maximum de souplesse, d'écoute et d'ouverture d'esprit. Cependant, cela a été fait avec des réserves, des précisions, des nuances et des conseils.

La période de transition pour passer d'un régime alimentaire à un autre (*omnivore, crudivore, végétarien, végétalien, végan, etc.*) est une phase délicate qui a été particulièrement développée dans tout un chapitre. En effet, la notion de terrain individuel avec ses paramètres propres à chaque individu ainsi que le contexte de vie personnelle sont des éléments fondamentaux à prendre en compte.

Parmi les dogmes que ce livre souhaite remettre en cause, on trouve entre autres la fameuse question relative à la vitamine B12 que l'on ne pourrait pas, soi-disant, synthétiser au sein de notre organisme. On découvrira aussi dans cet ouvrage une analyse très fine permettant de comprendre pourquoi certains végétaliens ou végans n'arrivent pas à obtenir une véritable santé avec leur régime alimentaire tandis que d'autres y parviennent tant sur le plan physique, mental, qu'émotionnel et cela depuis de très nombreuses années.

Ainsi, chacun pourra trouver les solutions lui permettant de bénéficier de ces régimes alimentaires (*autant que cela est possible*) sans avoir à déplorer d'effets indésirables. Dire cela ne veut pas dire pour autant que tout le monde quel que soit son âge, son terrain, ses faiblesses et ses troubles de santé peut bénéficier de certains régimes alimentaires de manière quasi automatique même avec une période de transition bien étudiée. Le thème des protéines (*végétales et animales*) et toutes les nombreuses questions qui gravitent autour de ce sujet ont largement été étudiées aussi.

Une attention particulière a été donnée à la qualité de nos pensées et émotions qui représentent une partie essentielle de la véritable santé.

Différents sujets ou thèmes « *particuliers* », comme par exemple l'action de certaines sociétés secrètes dont le rôle est loin d'être négligeable..., mais aussi la standardisation de la pensée, les manipulations sémantiques et neurochimiques, le transhumanisme, la spiritualité etc., sont évoqués dans cet ouvrage. En effet, ceux-ci participent à la compréhension des mécanismes et des enjeux de nos choix de société, qui impactent indirectement la santé de chacun d'entre nous, qu'on le veuille ou non. Ceci s'intègre tout à fait dans une démarche hygiéniste qui prend en compte tous les facteurs et aspects pouvant influencer

la santé de manière plus ou moins importante. Ce livre est émaillé de petites interviews de personnes lambda ou plus connues ; elles représentent les forces vives et l'espoir d'une société véritablement en pleine santé à tous niveaux, qui brillera par son harmonie, son unité et sa paix.

À différentes reprises vous trouverez des liens de vidéos permettant d'amplifier ou d'illustrer un sujet. Cependant avec le temps, certaines d'entre elles seront désactivées ou supprimées, c'est pourquoi un résumé de l'essentiel du sujet traité ou encore des citations extraites de ces vidéos sont proposés systématiquement.

Vous trouverez régulièrement dans cet ouvrage des « *Nota* » ou des petites parenthèses afin de mettre en lumière les différentes interactions d'un domaine avec un autre. Dans certains cas ces « *Nota* » permettent d'illustrer ou de renforcer une idée, une affirmation ou un propos par une métaphore ou un exemple.

Tous les « *Nota* » sont écrits en italique ou en écriture penchée pour mieux les identifier et repérer leur début et leur fin.

Chaque « *Nota* » représente une option dont vous pouvez différer la lecture, sans pour autant que cela ne vous gêne dans la compréhension du sujet abordé par le chapitre que vous être en train de lire.

Ces « *Nota* » sont des « *plus* », mais que vous pouvez tout à fait vous dispenser de lire ; c'est au choix !

De plus, les « *Nota* » particulièrement longs sont précédés d'une mention vous en avertissant, renforçant ainsi votre choix de les lire ou non, ou de différer leur lecture dans le temps. Pour tous les « *Nota* » qui occupent plus de quelques lignes, vous trouverez de manière systématique après leur lecture, un rappel du sous-chapitre que vous étiez en train d'étudier afin d'en faciliter la reprise. Tout ce qui se trouve entre parenthèses ou entre guillemets a aussi été écrit systématiquement en « *italique* » ou de manière penchée comme les « *Nota* », afin de trancher avec le reste du texte et d'en faciliter la lecture.

De temps à autre, vous trouverez au fil de l'ouvrage des informations concernant certains produits. Ceci a été fait dans le but de faciliter la recherche d'articles de qualité avec un bon rapport qualité-prix. Cependant, il est vivement conseillé de faire ses propres recherches d'informations avant d'acquérir tout produit ou service quels qu'ils soient, et ce, même s'ils ont été recommandés par telle ou telle personne.

Les numéros entre parenthèses : (*Réf : 01*); (*Réf : 02*) etc., que vous trouverez au fil des pages renvoient à un index (*Coordonnées des produits référencés*) situé en fin de livre. La formule « *commentaire de l'auteur* » que l'on trouve de temps en temps dans cet ouvrage correspond à une réflexion ou un complément d'information que l'auteur a ajouté pour enrichir un sujet.

Vous trouverez à la fin de cet ouvrage deux tables des matières : une classique et une détaillée afin d'en simplifier la lecture. Dans cette table des matières détaillée, vous pouvez si vous le souhaitez en face de chaque numéro de « *Nota* » y ajouter au crayon gris ou stylo bille, un ou plusieurs mots clés ou essentiels qui vous semblent importants. Ainsi, en cas de recherche d'un thème ou d'un sujet abordé dans un *Nota*, vous le retrouverez très aisément.

Ce livre peut être lu de manière « *linéaire* », c'est-à-dire chapitre après chapitre. Cependant il a été conçu de manière à pouvoir le découvrir en ne « *ciblant* » qu'un ou plusieurs chapitres en particulier, (*un peu comme un menu à la carte*), mais tout en conservant toujours une approche générale de la santé et de l'hygiénisme, ainsi que certaines idées maîtresses qui constituent la colonne vertébrale de l'ouvrage. Dans ce livre, on trouve à différentes reprises des sujets ou des idées qui reviennent un peu comme un leitmotiv. Lorsque l'on constate la difficulté qu'ont certaines personnes à se dégager d'habitudes ou de schémas mentaux néfastes ancrés au plus profond de leur conscience, il peut être utile d'utiliser la récurrence des idées pour contribuer dans certains cas à des prises de conscience essentielles.

Dans d'autres cas les répétitions observables dans l'ensemble du livre ont été utilisées, pour rendre un sujet le plus « *autonome* » possible, même si une idée en particulier a déjà pu être évoquée dans un autre chapitre.

Aucune des informations nutritionnelles ou autres proposées dans cet ouvrage ne doivent être envisagées comme des vérités absolues, mais au contraire comme des pistes ou des propositions qui ne peuvent que gagner à être appréhendées avec du bon sens mais aussi grâce à l'esprit critique, l'étude, la recherche et l'expérimentation personnelle.

De nombreuses citations d'auteurs connus ou inconnus sont disséminées tout le long de cet ouvrage. Il est recommandé au-delà du côté « *pertinent ou esthétique* » d'essayer autant que possible de bien s'imprégner et conscientiser les messages qu'il véhicule et d'éviter de faire une fixation ou un « *blocage* » sur tel ou tel auteur en raison « *d'inimitié* » ou de désaccord idéologique avec ces derniers. Ce qui importe c'est la justesse et la profondeur d'un message. Pour certaines citations, une lecture au « *second degré* » sera utile... !

Pour conclure cette « *note de l'auteur* », voici une petite réflexion :

Nous sommes pour la plupart prêts à revendiquer ou à manifester pour « *plus de ceci et moins de cela* » ou encore pour dénoncer l'attitude de telle personne ou de telle corporation politique, sociale, économique, religieuse etc., et cela peut régulièrement se comprendre et se justifier. Cependant, notre facilité à remettre en cause les comportements d'autrui n'est souvent plus vraiment de mise lorsqu'il s'agit d'envisager notre propre manière de penser et d'agir.

Différentes personnes malgré leur intelligence et leurs idéaux justes ou généreux, étant mues par des frustrations, colères et ressentiments plus ou moins inconscients, arrivent à adopter des attitudes et comportements en contradiction avec les valeurs qu'elles affichent haut et fort.

Pour bien conscientiser les effets de ces mécanismes inconscients, on peut avoir recours à l'exercice de l'aiguille. Mettez-vous dans un contexte correspondant à ce que vous aimez, où vous allez pouvoir vous apaiser naturellement et trouver une grande sérénité. Cela peut être par exemple en écoutant de la très belle musique qui vous touche ou vous émeut, ou encore en étant sous le charme d'un très beau jardin ou un sous-bois empli de senteurs et de fleurs plus belles les unes que les autres. Puis, refaites exactement la même expérience de détente mais cette fois-ci en enfonçant progressivement une petite aiguille sur votre bras au point d'atteindre une douleur notable, continue et diffuse.

Même si extérieurement absolument rien n'a changé à votre contexte apaisant et serein, sous l'influence de la douleur sourde et constante provoquée par l'enfoncement de cette aiguille, tout votre ressenti et votre jugement intérieur va en être fortement impacté défavorablement.

Toutes nos disharmonies, colères et douleurs psychiques et psychologiques ne jouent-elles pas le même rôle que cette aiguille en nous empêchant d'être vraiment objectifs quant à la réalité de ce que l'on expérimente ?

- « (...) Régulièrement je vois des gens qui sont végétariens (*végétaliens, végans, etc.*). Ils sont végétariens dans leur alimentation... mais carnivores dans leur relation ! Il y a des gens qui sont tellement respectueux de la vie qu'ils n'oseraient même pas écraser un moustique, et par contre, tuer avec la langue (le verbe) et juger les autres ; ils se le permettent... ! » Patrick Fontaine

- « Il ne faut pas dire - Fontaine - je ne boirai pas de ton eau. » Extrait de la pièce de théâtre : Les Bateliers du Niémen.

- « *Quand nous devenons trop vertueux, quand nous pensons avoir tellement raison, nous devenons dangereux pour nous-mêmes et pour les autres.* » Albert Camus

Les premières « *révolutions* » et remises en question ne devraient-elles pas concerner nos propres faiblesses, nos propres peurs, nos propres déficiences, nos propres immaturités, nos propres incohérences et manques de congruence, nos propres paresse et manques d'engagement, nos propres mensonges, nos propres manques d'humanité et manques d'amour envers nos semblables, etc. ?

- « *Errare humanum est, perseverare diabolicum* » ou « *Se tromper est humain, persévérer - dans l'erreur - est diabolique* »

- « *Quand un regret est sincère, les excuses pour quelqu'un d'autre n'ont pas besoin d'être acceptées. Aspirez à parler exclusivement depuis votre cœur. Quand vous avez fait une erreur, comme tous les humains, admettez-le, ressentez vos regrets comme votre vérité intérieure, partagez-la avec ceux impliqués dans l'incident, et demandez pardon. Mais ne l'exigez pas pour passer à autre chose et être en paix. Le pardon d'une autre personne n'est pas ce qui est nécessaire. Seulement le vôtre l'est. Si le désarroi que vous avez causé n'était pas intentionnel, dites que vous êtes désolé, et gardez un peu d'amour pour ceux qui ne vous pardonneront pas. Ils sont peut-être en train de guérir une plus grande blessure.* » Neale Donald Walsch

Imaginons un monde où chacun ferait un travail d'introspection et d'authenticité vis-à-vis de lui-même en faisant preuve d'ouverture d'esprit ; y aurait-il ensuite dans la société et dans le monde autant d'incompréhensions et de problèmes qu'aujourd'hui ?

On pourrait bien sûr rencontrer ensuite entre les gens des différences de valeurs ou de croyances. Mais avec un tel état d'esprit les effets ne prendraient sans doute pas les proportions gravissimes qu'elles ont aujourd'hui dans le monde actuel.

Bien des reproches sont faits aux « *élites* » et aux preneurs de décisions à propos de leurs véritables degrés d'intégrité et d'authenticité, à juste titre dans bien des cas. À l'instar des petits ruisseaux qui font les grandes rivières, les gros mensonges ne se nourrissent-ils pas des petits manques d'intégrité quotidiens commis par chacun d'entre nous ?

Ces « *petites tolérances que l'on s'accorde* », ne représentent-elles pas un terrain fertile à des abus très importants dans de nombreux domaines ? Ce qui change vraiment en réalité, c'est tout simplement l'échelle ou le niveau d'influence et d'agissement. Il en résulte parfois au final dans certains cas des actes et attitudes extraordinairement immoraux, injustes, inhumains ou abjects.

Même si certaines élites se sont cooptées ou appartiennent au même sérail, ou encore aux mêmes cercles ou « *grandes* » familles de ce monde, il n'en reste pas moins vrai que les mécanismes égotiques qui les font agir sont potentiellement en chacun d'entre nous. Et personne n'est à l'abri, quel que soit son niveau d'influence (*important ou pas en apparence*) d'agir en faisant preuve parfois ou plus régulièrement, d'un manque d'humanisme ou de respect envers autrui.

À propos des mécanismes de l'ego, il semble que nous ayons tous à gagner à faire preuve de beaucoup d'introspection et d'humilité dans ce domaine. Chez de nombreux adeptes de religions, de philosophies, de morales ou encore de personnes appartenant à des « *groupes spirituels* » quels qu'ils soient, on constate souvent bien dissimulée et suggérée adroitement, une certaine vanité à se croire « *les meilleurs* ».

« *Celui qui arrive à un état spirituel élevé, qui pense être supérieur aux autres et qu'il n'y a pas d'égal à lui, est condamné à la chute.* » Peter Deunov

À propos de cette citation, sans que cela soit aussi radical dans différents cas, nombre d'entre nous peuvent abriter en notre fort intérieur l'idée d'être ou de faire partie de ceux qui détiennent « *la vérité* »

et donc d'appartenir à une certaine élite ou encore d'être l'élite elle-même. Et cela bien que pouvant appartenir, dans certains cas, à un niveau social pas forcément favorisé. En effet, ce sentiment d'être ou d'appartenir à une « élite » n'est pas, dans le cas d'espèce, lié à la notion de hiérarchie sociale définie par l'argent, le statut professionnel ou la notoriété.

Pour ceux qui ont le sentiment (*avoué ou non*) de faire partie d'une élite quelle qu'elle soit, ou encore des meilleurs, des élus, des privilégiés, de ceux qui « savent », de ceux qui sont « inspirés », de ceux qui sont « guidés ou éclairés », de ceux qui sont des « guides », de la crème de la crème, peu importe leur motif ou leur raison, voici un extrait des propos d'une personne anonyme, publié sur Internet :

« Si vous souhaitez vous comparer aux autres, vous pouvez utiliser votre énergie, votre puissance dans le but de vous surpasser... mais dans l'Amour inconditionnel. Envisagez ce mot sous sa définition la plus large et universelle possible. Ainsi, vous chercherez à vous dépasser, à vous surpasser et même à dépasser l'autre, mais en empathie pour autrui, en amour désintéressé, en bienveillance, en patience, en non jugement, en sagesse, en maîtrise de vos instincts les plus bas, tout en développant l'écoute et l'aide à autrui, en recherchant le bon, le beau et le vrai à chaque instant et le tout associé à une grande humilité et discrétion de vos bonnes actions... ! »

Comme le propose le coach David Laroche, il peut être intéressant de proposer continuellement une version améliorée de qui nous sommes. Pour ceux qui sont en quête de sens dans la vie, cela peut être une suggestion intéressante !

On peut essayer de devenir la plus grande version de la plus grande vision que nous avons à propos de qui nous sommes vraiment. Pour cela il peut être favorable de s'intéresser aux véritables potentiels de l'être humain (*corps - esprit*) et de se relier à la source de la Vie.

- « Pas tout le monde comprend que le noyau de toutes les relations est spirituel et émotionnel. »

Anurag Prakash Ray

- « Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle ; nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine. » Yogi Bhajan

Il y a un dicton qui dit que lorsque l'on met une personne à l'index ou lorsqu'on la montre du doigt, on oublie bien souvent d'observer les trois autres doigts (*le majeur, l'annulaire et l'auriculaire*) qui sont pointés dans notre direction !

Prenons-nous vraiment le temps de nous observer individuellement et de considérer l'impact que nous avons tous (*qu'on le veuille ou non*) sur les autres par notre manière de penser et d'agir par nos paroles et nos actes ?

Ne sous-estimons pas la nécessité impérieuse de choisir la qualité de nos pensées et paroles, car elles ont un impact sur nos vies et celle d'autrui de manière aussi certaine que peuvent l'être nos actions destructives ou au contraire constructives dans le monde physique et matériel.

Ces propos ne sont pas ici pour encourager les « manipulations à contraindre » une personne à faire ce que l'on souhaite, sous le prétexte de l'aider à s'améliorer... !

La plus petite unité du corps c'est la cellule. La plus petite unité d'une société est l'individu ou la personne. Comme la qualité du fonctionnement cellulaire conditionne le degré de santé de notre organisme, la qualité de vie intérieure de chacun d'entre nous avec ses failles, ses désharmonies et ses contradictions, conditionne la qualité des relations qui s'instaurent en nous-mêmes mais aussi au sein d'un couple, d'une famille (*les parents et les enfants*), de la société, des pays et du monde.

Pour retrouver la santé au sein de notre organisme, il est nécessaire de corriger tout ce qui peut affecter le fonctionnement des cellules. Pour favoriser l'équilibre et l'harmonie au niveau planétaire, il peut être

favorable que chacun d'entre nous (*qui sommes les cellules de la société et du monde*) mette en œuvre tout ce qui peut harmoniser notre propre fonctionnement intérieur. Pour cela, on s'intéressera à la qualité de nos croyances mais aussi de nos pensées et de nos émotions donc à la qualité de notre nourriture spirituelle (*jeux, émissions de télé, lecture, loisirs etc.*). Mais aussi à la qualité de notre nourriture physique sous forme d'aliments, et aussi à « *l'état* » de l'air, de l'eau, de la terre, etc.

Comme on vient de le voir, à l'instar de la santé de notre corps qui est en relation intime avec l'état d'harmonie ou de disharmonie de chacune des cellules qui le composent, l'état de la société et du monde actuel n'est que le résultat de la qualité des interactions entre les êtres humains qui s'y trouvent. Ainsi chacun d'entre nous a une responsabilité bien plus importante qu'on ne le pense ou qu'on nous le suggère (*ou que l'on s'auto-suggère...*) sur la direction générale que prend l'humanité aujourd'hui.

Toutes ces idées et réflexions ne se veulent en aucun cas moralisatrices ou critiques, mais plutôt un encouragement à plus de conscience, de lucidité et d'objectivité envers nous-mêmes et les autres. L'ensemble de ces sujets et bien d'autres encore ont été développés dans cet ouvrage car ils participent aux différents facteurs de santé (*physique et mental*) et s'intègrent parfaitement à un Hygiénisme qui souhaite être le plus « *holistique* » possible.

Cet ouvrage souhaite mettre en lumière, plus les incohérences elles-mêmes que chacun d'entre nous peut vivre à un moment ou à un autre de sa vie, que citer nommément les individus pour dénoncer tel ou tel comportement. C'est pour cela que l'anonymat des personnes ou de certains « *groupes ou organisations, etc.* » cités dans cet ouvrage a été respecté le plus possible, même si dans certains cas cela s'apparente plus à un secret de polichinelle. « *...Toute ressemblance avec des personnes ou des situations existantes ou ayant existé ne serait que pure coïncidence* ».

À propos de la couverture du livre, un regard attentif permettra d'y découvrir l'image d'une main symbolisant l'hygiénisme mis en action par la volonté de l'homme.

Ce présent livre a été constamment écrit de manière interactive dans le sens où bien des sujets qui y sont proposés sont le fruit d'études, d'écoutes, d'observations et de discussion avec de nombreuses personnes : chercheurs, médecins, biologistes, scientifiques mais aussi différentes personnes souhaitant tout simplement faire part de ses expériences, etc. Le souhait de l'auteur est que cette dynamique très large de communication et d'échange qui est la pierre angulaire de cet ouvrage, persiste et se perpétue à la sortie de ce livre.