

# Les médecines alternatives

---

**Cours 4 Yverdon-les-Bains,  
20 décembre 2024**

- Lia Rosso, PhD en Sciences de la Vie
- [www.rossoeditions.com](http://www.rossoeditions.com)
- liarosso@yahoo.com

# Points importants du troisième cours


Il n'y a pas vraiment de preuves scientifiques quant à l'efficacité de l'homéopathie, des sels de Schulz, des fleurs de Bach. Les effets de ces médecines alternatives sont souvent comparés au placebo.

[Pourquoi l'homéopathie est couverte par l'assurance maladie suisse - SWI swissinfo.ch](#)

Intéressant [Les médicaments homéopathiques](#) (Santé France)

L'effet placebo est très intéressant et pas bien compris. L'effet placebo peut être influencé par les médecins et leurs convictions.

Nous commençons à expliquer l'effet placebo par la libération d'endorphine et dopamine stimulée par la pensée et on voit d'ailleurs que l'effet placebo est particulièrement fort pour traiter les douleurs.

- 
- **L'effet nocebo**
  - **Les autres médecines alternatives**
  - **La respiration**
  - **Transplantations fécales**
  - **Phagothérapie**



# L'effet placebo ce qu'on sait:

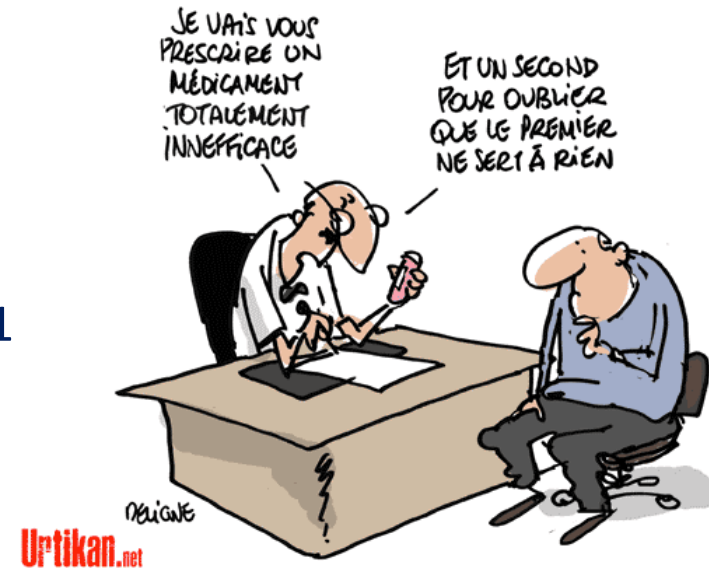
**La réponse placebo varie en fonction de plusieurs facteurs : contexte thérapeutique, personnalité du médecin, attentes du patient, nature de la relation médecin-patient, forme, coût et complexité du traitement, etc.** Un placebo d'un médicament cher, difficile à administrer aura plus d'effet que celui d'un médicament peu cher et facile à administrer

**L'effet placebo peut améliorer l'effet de la substance active mais aussi l'empirer... tout dépend de ce qu'on croit...**



# L'effet placebo peut devenir nocebo

L'effet psychologique ou physiologique lié à la prise d'une substance inerte n'est pas toujours bénéfique, il **peut être dommageable pour l'individu** : c'est l'effet **nocebo** (du latin : « je nuirai »), terme introduit en 1961 par le médecin Walter Kennedy pour décrire ces résultats dus à une suggestion négative.



Une publication scientifique rapportait en 2007 la mésaventure d'un homme de 26 ans victime d'une très sévère chute de tension, admis aux urgences en sueur et tremblotant. Le patient explique que, après une dispute avec sa petite amie, il vient d'avaler vingt-neuf comprimés d'antidépresseurs. Ces médicaments lui ont été fournis dans le cadre d'un essai clinique de nouvelles molécules devant durer deux mois. Après l'injection de six litres de solution saline, son état reste inquiétant. On lui révèle alors qu'il vient de faire une « overdose de placebo », la substance qu'il a ingérée étant tout à fait neutre. En moins d'un quart d'heure, il retrouve ses esprits et une pression sanguine normale ...

# L'effet nocebo et placebo parfois ensemble:

Une personne reçoit une pilule de sucre et se voit dire que cette «drogue» lui enlèvera le mal de tête, mais peut provoquer une peau sèche. Si le patient déclare qu'il a le mal de tête, mais qu'il a maintenant la peau sèche, il s'agit alors à la fois d'un placebo et d'un nocebo



# L'effet nocebo, aussi fort que le placebo

CORPS

## Effet nocebo: le patient qui en savait trop

6 minutes de lecture

Nic Ulmi

Publié jeudi 15 octobre 2015  
à 10:13, modifié jeudi 15  
octobre 2015 à 10:42.

Le jumeau maléfique de l'effet placebo fait des ravages, selon l'essayiste états-unien Stewart Justman, pourfendeur du diagnostic qui rend malade

f Partager

Twitter

in Partager



Comme les héros des feuilletons télévisés, l'effet placebo a un jumeau maléfique: il s'appelle «nocebo». Le placebo, rappelons-le, est ce phénomène troublant qui veut qu'un bonbon lambda avalé en croyant prendre un médicament authentique peut apporter les mêmes bienfaits que le vrai remède, grâce à la

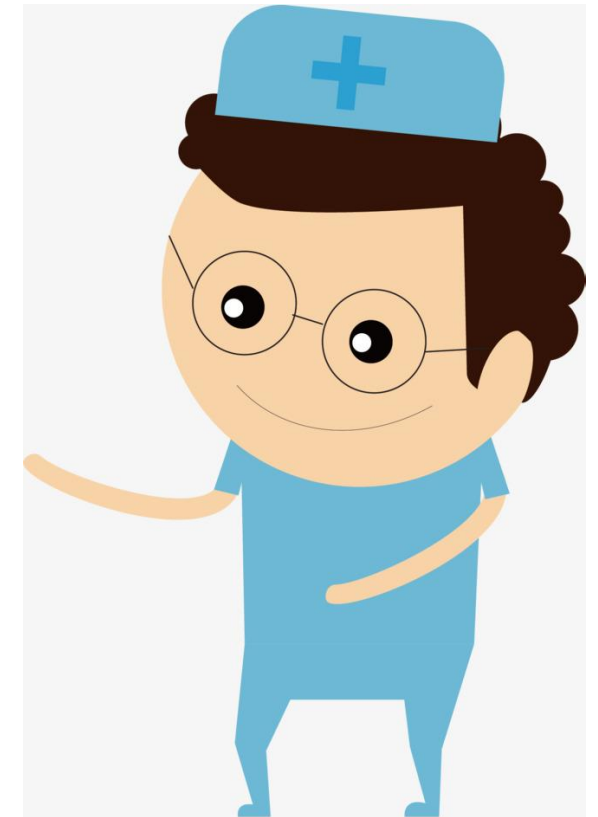
## Problème du diagnostic trop poussé!!!

Ex. le cancer du sein: selon une étude publiée en 2013 dans le *British Medical Journal* par le chirurgien Michael Baum, **pour chaque décès évité** par la mammographie on peut s'attendre à un chiffre de **un à trois décès supplémentaires** liés aux soins donnés aux femmes dépistées pour des cancers inoffensifs.

<https://www.letemps.ch/societe/effet-nocebo-patient-savait>

# Problème de la sincérité des médecins vis-à-vis des patients

Les médecins ne **disent** souvent pas aux patients qu'une procédure peut être **particulièrement douloureuse**, si non la douleur ressentie par les patients augmente considérablement tout au long de la procédure. De même, l'avertissement du médecin concernant tous les effets secondaires possibles d'un médicament en particulier semble augmenter considérablement le nombre d'effets secondaires que subissent les patients, même lorsqu'ils prennent un nocebo. **En négligeant d'être à 100% honnête avec les patients au sujet des effets secondaires négatifs, il semble en général que les choses se passent mieux pour les patients** en raison de cet effet mystérieux de nocebo. De même, **être trop optimiste quant aux effets positifs de certains médicaments semble augmenter considérablement l'efficacité** du médicament en raison de l'effet tout aussi mystérieux du placebo.





# Action de la pensée sur le corps

## Les pensées détruisent et guérissent à la fois

15 février 2017



« Si vous n'agissez pas comme vous pensez, vous finirez par penser comme vous agissez. »  
-Blaise Pascal-

**Pour comprendre l'effet de la pensée sur le corps on doit sortir de la vision du corps-machine et considérer que la dimension interne (sentiments, émotions, esprits, pensées) a une forte influence, directe ou indirecte, dans l'état de santé de toute personne.**

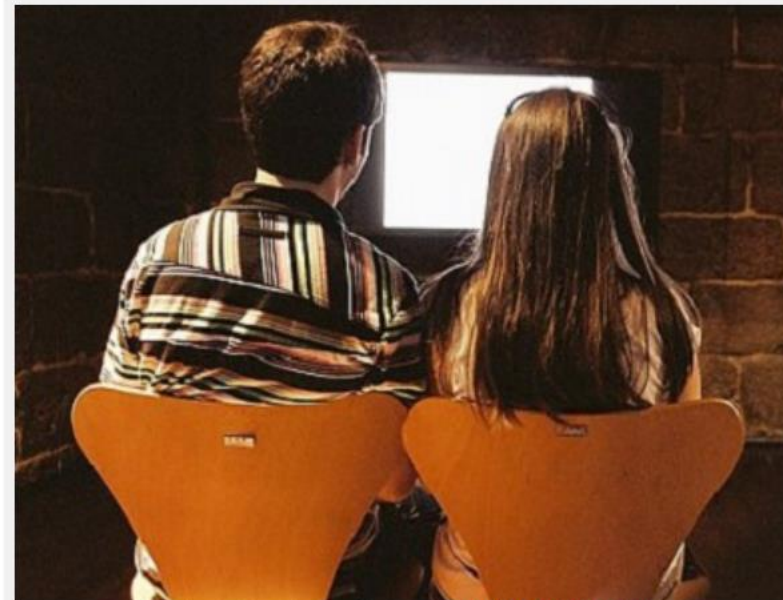
Mais comment ça marche?

# Le pouvoir de la pensée des autres

## Prendre conscience des influences qui nous transforment

*« Que vous en soyez conscient ou non, tout ce qui vous entoure vous influence. »  
Omraam Mikhael Aivanhov*

Nous sommes sans cesse influencés par le monde extérieur. Tout ce que nous écoutons, regardons et lisons exerce sur nous une certaine influence. Consciemment ou inconsciemment, nous laissons à tout moment certains éléments externes nous transformer. Avec le temps, nous créons notre monde émotionnel en nous ouvrant ou nous fermant à toutes sortes d'influences. Par la suite, nous interprétons les événements de notre vie en fonction de ce monde émotionnel que nous avons ainsi créé.



Miguel Pires da Rosa from Braga [CCBY-SA 2.0], Wiki

<https://www.evolution-101.com/influences-transformatrices/>

# Hypnose

Le terme « hypnose » est un dérivé de « hypnotisme », proposé par Étienne Félix d'Henin de Cuvillers dès 1820 signifiant *qui provoque le sommeil* et déjà en usage en médecine.

Il faudra attendre **1891**. Cette année-là, la British Medical Association charge un groupe de médecins d'enquêter sur l'hypnotisme. L'hypnose se **révèle efficace dans le traitement de la douleur, des troubles du sommeil et des symptômes fonctionnels**.

La première revue détaillant **l'efficacité de l'hypnose a ainsi été publiée en 2002**, en langue allemande.

**Technique scientifiquement valable pour le traitement, chez les adultes, des facteurs mentaux et sociaux dans les maladies somatiques, dans le traitement de la toxicomanie et du sevrage du tabac et de la méthadone.**

L'efficacité de l'hypnose est aussi basée sur des faits objectifs - notamment obtenus par la **neuroimagerie fonctionnelle**.

# L'hypnose clinique hospitalière

**L'hypnose clinique hospitalière** est un **outil de soin relationnel** qui permet au patient d'atteindre un **état de conscience modifiée** dans lequel des changements des perceptions sont possibles grâce aux suggestions du thérapeute.

Le soignant détermine un **objectif** avec le patient, tel que diminution de la douleur ou de l'anxiété, puis induit, par la parole, l'état de dissociation propre à l'hypnose. **Le patient est conscient de tout ce qui est dit et de tout ce qui se passe** autour de lui. Son attention est simplement focalisée ailleurs que sur l'environnement immédiat et le soignant peut le guider pour l'aider à modifier ses perceptions en direction de l'objectif fixé.

Le terme **hypnose** est utilisé pour désigner à la fois l'état modifié de la conscience et la procédure par laquelle cet état est induit. Un état hypnotique peut être induit par un thérapeute ou généré seul, dans le cadre de l'autohypnose.



# Les états modifiés de conscience et la santé

## EMDR

EMDR a été inventé par Francine Shapiro, psychologue, membre du Mental Research Institute de Palo Alto, en 1989. L'abréviation EMDR signifie en français **désensibilisation et retraitement des informations avec l'aide de mouvements oculaires**. Pour cette découverte, Madame Shapiro a obtenu en 1994 l'un des plus grands prix scientifiques des USA: The Award for Distinguished Scientific Achievement in Psychology.

Les mouvements oculaires effectués dans la procédure EMDR ont été rapprochés des mouvements rapides présents dans les phases de sommeil paradoxal (Stickgold, 2002). Les mouvements oculaires pourraient, à l'image du sommeil paradoxal, stimuler le processus naturel de mise en mémoire, et permettre ainsi un retraitement du souvenir du trauma

Utilisé pour: désensibiliser les souvenirs traumatiques, les anxiétés actuelles ou les phobies. Traiter les états de stress post-traumatique (accident grave, deuil etc). Installer des cognitions positives plus adaptées à la situation présente  
Traiter les addictions

# Les états modifiés de conscience pour améliorer la santé

## PLACE DES THÉRAPIES BASÉES SUR « UN ÉTAT DE CONSCIENCE MODIFIÉ » DANS LE CHAMP DES ADDICTIONS

*Jean-Marie Coste, responsable thérapeutique au Drop-in, Neuchâtel*

**Plusieurs courants thérapeutiques se sont succédé au cours du temps au chevet des conduites addictives, objet par essence profondément complexe. Cet article retrace l'émergence de thérapies basées sur une modification de l'état de conscience dans le traitement des addictions, en décrivant les trois approches actuelles les plus courantes, à savoir l'hypnose, l'EMDR et la mindfulness. (réd.)**

### PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE DANS LA PROBLÉMATIQUE DES CONDUITES ADDICTIVES

Lorsqu'on parle de conduites addictives aujourd'hui, on fait allusion au « spectre des troubles addictifs » (Besson, 2011) qui recouvre autant les addictions aux substances que les addictions comportementales. Preuve en est de l'extension de ce concept d'addiction, l'inclusion d'addictions comportementales dans la catégorie du DSM V, à l'instar du jeu pathologique.

l'état de « veille ordinaire », ce dernier étant caractérisé par la capacité de réaliser les tâches quotidiennes auxquelles nous sommes confrontés, avec notamment une activité cérébrale intense où prédomine la « pensée discursive ». Entre le sommeil et l'état de veille ordinaire, se trouve ainsi un ensemble d'états auxquels on attribue le terme d'ECM, même si ce terme reste soumis à controverse. Certains préfèrent notamment le remplacement du terme « état » par « processus » (Benhaiem, 2005), terme qui illustre mieux l'aspect dynamique de la conscience. Du point de vue neuropsychologique, l'électroencéphalographie (EEG) permet de mesurer différentes fréquences d'ondes qui confir-

# L'hypnose, le placebo et les pensées

« On a tous au fond de nous des moyens d'auto-guérison extrêmement puissants. Il suffit de les connaître pour les activer pour en bénéficier, se protéger de nombreuses maladies, et souvent guérir » Frédéric Saldmann

Les voies biochimiques activées dans nos cerveaux sont les mêmes, ces méthodes sont particulièrement efficaces pour combattre la douleur!

Si l'effet placebo n'a pas été montré ni sur les cancers, ni sur les septicémies, des médecins témoignent avoir assisté à des autoguérisons étonnantes. Particulièrement intéressants les premiers livres de Deepak Chopra et ses réflexions sur la guérison.

# Action de la pensée sur le corps

La pensée n'est pas quelque chose de si abstrait, au contraire les pensées nous traversent au rythme des molécules qui circulent dans notre cerveau et dans notre corps.

La biologie nous dit que toutes les cellules de notre corps communiquent et sont influencées les unes par les autres ainsi que par l'environnement, que leur « langage » est fait de molécules, de contacts, de signaux électrochimiques, et que c'est de ces molécules qui semblent surgir nos pensées.

Dans cette vision des choses, il est compréhensible et raisonnable de penser que l'état du corps influence nos pensées et nos pensées influencent le corps. Le corps et les pensées sont « composés », au fond, des mêmes substances.



# Les bienfaits de la pensée et des énergies: reiki, prière, etc.

"Tout est énergie, et c'est là tout ce qu'il y a à comprendre dans la vie. Aline-toi à la fréquence de la réalité que tu souhaites et cette réalité se manifestera. Il ne peut en être autrement. Ce n'est pas de la philosophie. C'est de la physique".

Albert Einstein

# Le pouvoir de la pensée des autres, les prières et les guérisons à distance – sujet controversé

PARTAGER



LECTURE ZEN

NEWSLETTERS

ABONNEZ-VOUS  
À PARTIR DE:

1€

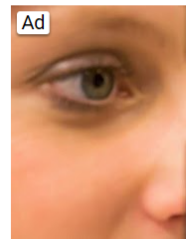
HAUT DE PAGE

## Médecine. La science s'intéresse à la "guérison à distance" par la prière

AMÉRIQUES > SCIENCE & TECHNO > ÉTATS-UNIS

Publié le 04/05/2005 - 11:16

Vouloir éprouver par une étude scientifique les effets de la spiritualité et de la prière sur la santé peut paraître ridicule ou sacrilège à certains. Néanmoins, des chercheurs américains ont franchi le pas. Selon eux, la pertinence de telles recherches se justifie par une constatation statistique : il ressort d'un sondage réalisé sur 31 000 adultes l'an dernier par les Centres de prévention et de lutte contre la maladie (CDC) que 43 % des Américains prient pour leur propre santé, et 24 % pour celles d'autres personnes", rapporte le Los Angeles Times.



Opération LASIK

Hôpital de la Pi

## Prière de guérir

Publié le jeudi 6 avril 2006, Partager

De nouvelles études cliniques portant sur les liens entre prière et guérison, dont une impliquant 1800 patients ayant subi des pontages coronariens pilotée par la Harvard Medical School, ont été conduites récemment. Il s'agit d'un thème qui fait l'objet d'une attention certaine aux Etats-Unis, à telle enseigne que l'on peut dénombrer une douzaine d'études sur le sujet depuis les années 80, pour un investissement de plusieurs millions de dollars, à raison de 1 à 2 millions par étude. Certaines ont été financées en partie par le National Center for Complementary and Alternative Medicine des NIH, 2,2 millions de \$ de subventions fédérales ont ainsi été consacrés à ce sujet dans les cinq dernières années.

La première de ces études, STEP (Study of the Therapeutic Effects of Intercessory Prayer), conduite par le docteur Benson de la Harvard Medical School, en partenariat avec plusieurs centres (Integrus Baptist Medical Center de Oklahoma City, Washington Hospital Center, Baptist Memorial Health Care Corporation et Pastoral Care, Memphis et Mayo Clinic Rochester à Rochester) a examiné des patients ayant subi un pontage coronarien, divisés en trois groupes : 604 personnes faisaient l'objet de prière d'intercession sans le savoir, 597 n'en bénéficiaient pas, également sans le savoir, 601 en bénéficiaient et en étaient informés. Selon les auteurs de cette étude, la prière d'intercession en elle-même ne se traduit pas par un bénéfice thérapeutique, tandis que la certitude d'en bénéficier semble pouvoir être associée à une augmentation de la fréquence des complications. Cette étude a été publiée le 4 avril dans le American Heart Journal, après avoir fait l'objet d'une conférence de presse le 3 avril. Elle a coûté 2,4 millions de dollars, apportés par la John Templeton Foundation.

Deux autres récentes études, portant chacune sur 150 patients, respectivement souffrant de tumeurs cérébrales et du SIDA, ont également abouti à des conclusions négatives. Une dernière petite étude est en cours, pour examiner l'effet des prières d'intercessions sur le rétablissement de patientes qui ont subi une opération de chirurgie reconstructrice après une mammectomie.

Une autre étude, appelée MANTRA II (Monitoring and Actualisation of Noetic Trainings), conduite par le Dr Mitchell Krucoff, de Duke University et publiée en juillet dernier, avait porté sur 748 malades cardiaques dans 9 hôpitaux. Elle avait également conclu sur une [//www.france-science.org/-Veille-Scientifique-.html](http://www.france-science.org/-Veille-Scientifique-.html) d'intercession.

<https://www.courrierinternational.com/breve/2005/05/03/la-science-s-interesse-a-la-guerison-a-distance-par-la-priere>

<https://www.france-science.org/Priere-de-guerir.html>

# Les guérisseurs d'ici et d'ailleurs

**Guérisseur:** Personne qui prétend obtenir la guérison de certaines maladies par des procédés secrets, incommunicables, sans vérification scientifique démontrable et qui agit ainsi en contravention avec les lois sur l'exercice de la médecine.

## « Son intervention m'a sauvé la vie »

Certains établissements ont même leur propre liste officielle : à l'Hôpital Cantonal de Fribourg, il est par exemple devenu relativement courant de faire appel à des guérisseurs pour arrêter des hémorragies. Juliette C. en a fait l'expérience lors de son accouchement : « Lors de la naissance de mon deuxième enfant, j'ai dû être transférée d'urgence de la clinique à l'hôpital cantonal. Les médecins, démunis, ont contacté Denis [ndlr. Vipret, magnétiseur]. Quelques minutes plus tard, l'hémorragie était arrêtée. » Immense coïncidence ou véritable pouvoir : quoi qu'il en soit, une vie a été sauvée.

## Miracle sportif

Autre contexte où les guérisseurs font rage : le sport. Aux côtés des préparateurs et autres physiothérapeutes, on trouve également rebouteux et magnétiseurs. Le monde du hockey, réputé pour ses blessures souvent importantes, met toutes les chances de son côté et fait appel aux « faiseurs de secret » quand la situation devient urgente.

## Autre médecine, autre budget

Chaque guérisseur pratique ses propres tarifs. Et pour nombre d'entre eux, c'est en tant que bénévoles qu'ils proposent leurs services. A l'arrivée, le porte-monnaie du patient se porte souvent mieux que dans le cas de la médecine traditionnelle... Une raison supplémentaire de braver l'absence de logique scientifique – qui effraie certains – et de

<https://www.pratique.ch/secret-guerisseurs-suisse-romande/>

# Chamans

**Chaman:** Dans certaines sociétés traditionnelles (d'Asie septentrionale ou d'Amérique, par exemple), personne censée communiquer avec le monde des esprits par le recours à diverses techniques : transe, extase, voyage initiatique.

Le **chamanisme** est la plus ancienne méthode ancestrale permettant d'utiliser les *états de conscience modifiés* pour trouver des solutions à des problèmes et pour soigner. Les chamanes sont des « **guérisseurs de l'âme** »; le chamanisme date d'il y a trente mille ans...

Le mot « **chaman** » est originaire de la Sibérie et signifie hommes et femmes-médecine.

La qualité essentielle d'un **chaman** est la capacité d'entrer en contact avec les esprits et les énergies de l'Univers.

Les **chamans** se mettent au service de la collectivité pour servir de ponts entre les mondes, visitant d'autres dimensions de la conscience à la recherche des informations mais surtout à la recherche des fragments manquants de l'âme du client.

Le **chaman** agit aussi pour les *animaux*, les *plantes*, les *pierres*, les *terres* et les *habitations*.

[https://www.soins-alternatifs.ch/sous\\_profession/detail.php?ref=99](https://www.soins-alternatifs.ch/sous_profession/detail.php?ref=99)



# Psychiatrie et chamanisme

Un psychiatre est un médecin de l'âme ou de l'esprit. Du grec (du grec *psukhê*, âme, esprit).

Alexis ROHRBACH, psychiatre, et Valérie Clement, chamane, travaillent parfois ensemble et sont témoins du pouvoir de cette collaboration

<https://www.cxiofoundation.ch/>



Chamanisme, néochamanisme et psychiatrie

<https://www.soins-alternatifs.ch/index.php>



Chamanisme et Neurosciences : Interview de Corine Sombrun par ISSNOE

<https://www.youtube.com/watch?v=mmlmyXnD0Aw>

accueil

bibliographie

biographie

médias

agenda

mentions légales



Corine Sombrun passe son enfance en Afrique à Ouagadougou (Burkina Faso). De retour en France elle se consacre à des études de Musicologie, piano et composition. En 1999 elle s'installe à Londres, où elle travaille comme compositrice et fait des reportages pour BBC World Service, dans le cadre d'un programme sur les religions.

L'un de ces reportages la conduit en 2001 en Mongolie, où le chamane Balgir lui annonce qu'elle est chamane. Elle suivra pendant plusieurs années un enseignement spécifique à la frontière de la Sibérie avec une chamane de l'ethnie des Tsatans.

En 2015 elle collabore à un programme de recherche pour induire la transe par des séquences sonores, puis par la seule volonté. Ce programme, testé sur plus de 500 volontaires a permis à 85% d'entre eux de vivre un état de transe, démontrant qu'il n'est pas un don réservé aux seuls chamans, mais bien une capacité de tout cerveau humain. Ces résultats ont initié de nouveaux protocoles de recherches, notamment au CHU de Liège sous la direction de Steven Laureys et la création du *TranceScience Research Institute*, un réseau international de chercheurs investis dans l'étude des mécanismes et des applications thérapeutiques liés à ce potentiel, désormais appelé « Transe cognitive ».

Parallèlement à ces recherches, Corine Sombrun donne des conférences, est intervenant *HEC Executive Education* et collabore avec des artistes parmi lesquels Dominique Gonzales-Foerster (*Endodrome*, présenté à la Biennale de Venise 2019). Elle est également l'auteur de nombreux livres, traduits en plusieurs langues, dont *Mon initiation chez les chamanes* (Albin Michel 2004) en cours d'adaptation au cinéma par Fabienne Berthaud (*Un Monde plus Grand /Haut et Court* et *3X7 Productions*), *Les esprits de la steppe* (Albin Michel 2012), *Sur les pas de Geronimo*, avec Harlyn Geronimo (Albin Michel 2008, *Skyhorse publishing* 2014) et *Sauver la Planète, le message d'un chef indien d'Amazonie*, avec Almir

Elle étudie, entre autres, les trances induites par les sons ou par la volonté et elle fait le lien avec les neurosciences.

La musique, les sons, les différentes fréquences ont un grand impact sur notre conscience!

# La musicothérapie et art thérapie

## Le pouvoir de la musique

Home / Magazine / Médicaments, examens et traitements / Thérapies alternatives

### LA MUSIQUE ADOUCIT LES OPÉRATIONS

Dernière mise à jour 14/08/15 | Audio



PARTENAIRES

RTS LA 1ÈRE



C'est une mesure simple à appliquer, peu onéreuse et qui donne des résultats assez impressionnants: écouter de la musique avant une intervention chirurgicale diminue l'anxiété et les douleurs des patients.

Ce sont les conclusions d'un article publié dans la revue médicale "The Lancet". Les explications de Carlo Delli Noci, psychiatre et musicien, chef de clinique au Service de chirurgie ambulatoire (CHUV) et au Service de psychiatrie de



Lauréat Trophées Patients 2019 : Musicothérapie en chirurgie ambulatoire

38 vues

0 0 PARTAGER ENREGIS

### Musicothérapie et maladie d'Alzheimer

« Quels sont ses effets sur les symptômes comportementaux et psychologiques de la démence ? »

Travail de Bachelor par  
Pauline Gaillard et Clara Liechti  
Promotion 2011-2014

Sous la direction de : Jean-Michel Rossier



<https://www.planetesante.ch/Magazine/Medicaments-examens-et-traitements/Therapies-alternatives/La-musique-adoucit-les-operations>

[https://www.youtube.com/watch?v=GKI\\_ayDU68Y](https://www.youtube.com/watch?v=GKI_ayDU68Y)

[http://doc.rero.ch/record/231832/files/Gaillard\\_Liechti.pdf](http://doc.rero.ch/record/231832/files/Gaillard_Liechti.pdf)

<https://musique-et-meditation.com/le-pouvoir-des-frequences/>

# Autres médecines alternatives

Lumière et couleurs

[Site officiel de la Chromatothérapie - Dr Agrapart](#)

Sylvothérapie

[Sylvothérapie \(ou tree hugging\) : de l'intérêt d'enlacer les arbres](#)

Bains de forêt et sorties dans la nature

[Les bienfaits du « bain de forêt » sur le bien-être psychologique | Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal](#)

L'effet bénéfique des animaux de compagnie

[Les bienfaits d'un animal de compagnie sur votre cœur | Fondation Recherche Cardio-Vasculaire](#)

Respiration

Virus et bactéries...



# Le souffle et le pouvoir de la respiration

Nos cellules se nourrissent essentiellement de sucres et **oxygène** !

« Pour se maintenir en pleine forme, le cerveau a besoin de sa dose régulière de sucre, d'oxygène et de nutriments: chaque jour, ses cellules consomment 20% de notre ration calorique et **40% de l'oxygène inspiré**. Avant toute chose, il faut donc que le sang circule bien dans les artères chargées de l'alimenter. »

**L'hypoxie**, ou manque d'oxygénation cellulaire, est un facteur responsable du développement de très nombreuses maladies et affections diverses, dont le cancer.

Il peut y avoir différents types d'hypoxie, soit par leur nature que leur durée.

[https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hypoxie\\_pm](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hypoxie_pm)

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2015/08/18/24023-que-manger-pour-bien-nourrir-son-cerveau>

Bon dossier sur l'alimentation

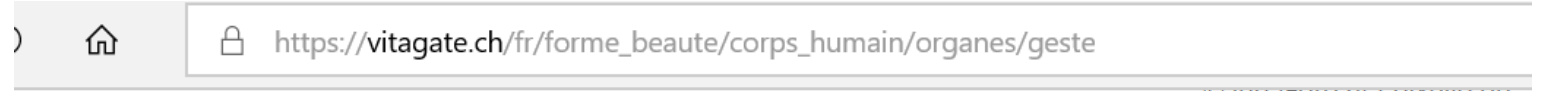
<https://www.rts.ch/decouverte/dossiers/2012/manger-bouger/4413118.html/BINARY/alimentation%20BAT%20241012.pdf>

# L'air en nous et autour de nous

- Dans l'air qu'on respire il y a en gros:
  - 79,04 % d'azote (c'est lui qui donne une couleur bleue au ciel)
  - 20,93 % d'oxygène (c'est lui qui nous permet de vivre)
  - 0,03 % de gaz carbonique
  - quelques traces de gaz rares, du genre argon, néon.
  - L'air expiré contient :
    - 79,70 % d'azote (tu constateras, en comparant avec les valeurs pour l'air inspiré, que l'organisme humain ne s'en sert pas dans le processus de la respiration)
    - **16 % d'oxygène (tu noteras que la respiration a entraîné une consommation d'oxygène)**
    - **4,30 % de gaz carbonique (la respiration a entraîné une production de gaz carbonique)**
    - Attention : il ne s'agit là que de valeurs moyennes, qui peuvent varier selon ton état de santé ou bien selon l'altitude.
- <http://www.etoile-des-enfants.ch/article1660.html>

[https://vitagate.ch/fr/forme\\_beaute/corps\\_humain/organes/geste](https://vitagate.ch/fr/forme_beaute/corps_humain/organes/geste)

# L'air en nous et autour de nous



## La respiration – le souffle de la vie

Nous respirons environ 16 fois par minute. Sans même nous en rendre compte. Respirer est un réflexe essentiel à la vie.

Actualisé le 05.05.2017 – A chaque inspiration, nos poumons se remplissent d'air, lequel est expulsé à l'expiration suivante. Nous absorbons ainsi de l'oxygène et rejetons du gaz carbonique. Encore et toujours. Nous utilisons environ 450 litres d'air par heure quand nous sommes debout. Ce qui correspond presque au contenu de trois baignoires. Nous sommes obligés de **respirer** car nos cellules ont constamment besoin d'oxygène pour produire de l'énergie à partir du glucose.

# La méthode Buteyko

Trop, c'est trop; même lorsqu'il s'agit de respirer?  
D'après le médecin russe Vladimir Konstantinovich Buteyko (1923-2003), la réponse est sans doute affirmative.



Selon ses études et ses recherches, une respiration excessive serait la cause d'environ 150 maladies, dont l'asthme, les allergies, les crises d'angoisse et certains troubles cardiovasculaires (hypertension).

Le Dr Buteyko soutenait que l'hyperventilation a pour conséquence une baisse chronique du  $\text{CO}_2$  dans le sang. Cette petite molécule produite par les cellules de notre corps entre en jeu dans plusieurs processus nécessaires à la vie, comme le maintien de l'équilibre acido-basique du sang et l'apport d'une correcte quantité d'oxygène aux cellules. Une baisse ou une augmentation de  $\text{CO}_2$  dans le sang peut entraîner des problèmes de santé plus ou moins graves. <https://www.planetesante.ch/Magazine/Autour-de-la-maladie/Asthme/Methode-Buteyko-controler-l-asthme-par-la-maitrise-du-souffle>

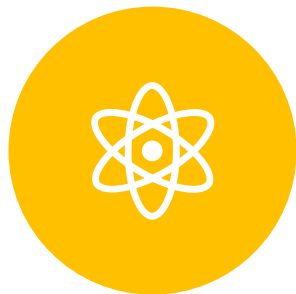
# Augmenter le CO2 dans le corps par 3 petites astuces



Respirer par le nez, même la nuit!



Réduquer notre respiration en faisant des exercices de pause de la respiration (la méthode Buteyko est très efficace!)



En faisant de l'exercice physique



Très efficace pour l'asthme, les allergies respiratoires et les problèmes cardiovasculaires



# Encore sur le pouvoir de la respiration...

Rudolf Steiner disait: "C'est un grand secret: toutes les forces réparatrices se trouvent dans le système respiratoire humain. Qui connaît vraiment la dimension de la respiration dans sa totalité connaît aussi le pouvoir de guérison de l'organisme humain.»

La respiration est le karma: Quand on retient le souffle après l'inspiration, explique Kriyananda, le karma du passé s'assouplit, et quand on retient le souffle après l'expiration le karma du passé est éliminé. Quand vous retenez le souffle pensez à des belles pensées et vivez de belles sensations. Le pranayama est un exemple:

<https://www.femina.ch/forme/sante/pranayama-se-guerir-grace-a-la-respiration>

Andrew Weil (huit semaines pour retrouver une bonne santé) et Thierry Janssen (La solution intérieure) porteurs de la médecine holistique mettent en premier plan le pouvoir régénérateur de la respiration

<https://www.thierryjanssen.com/livres/broches/194-la-solution-interieure>

<https://www.editions-jclattes.fr/huit-semaines-pour-retrouver-une-bonne-sante-9782709618656>

<https://www.buteyko.it/?p=1124>

# Transplantations fécales: le pouvoir de l'intestin, de la flore bactérienne et de l'alimentation

## Les selles comme médicament

La transplantation fécale (TF)\* intrigue, en même temps qu'elle suscite de l'espoir. Le Dr Benedikt Huttner, médecin adjoint agrégé au [Service des maladies infectieuses des HUG](#), fait la lumière sur un traitement peu banal.

Pulsations La TF suscite beaucoup de curiosité. De quoi s'agit-il exactement ?

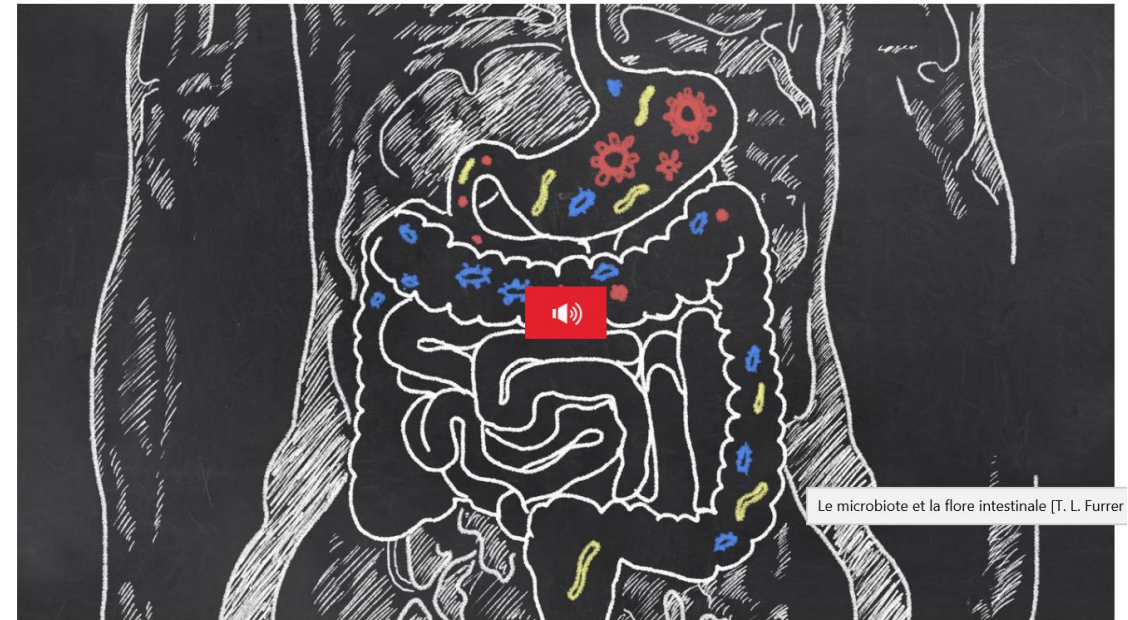
Dr Benedikt Huttner Il s'agit de recueillir les selles d'un donneur sain en fonction de critères similaires au don du sang. L'échantillon est filtré pour isoler les bactéries et contrôlé pour exclure le risque de transmission d'infections. La transplantation de selles se fait sous forme liquide par une sonde naso-gastrique ou gastro-duodénale, ou via l'anus. Les HUG se sont distingués avec l'étude R-Gnosis WP3, en étant les premiers en Suisse à congeler la matière fécale dans des capsules pour pouvoir les donner par voie orale. Une méthode moins invasive et plus confortable pour le patient.

Quelles sont ses indications ?

La colite à *Clostridium difficile*, une infection qui cause des diarrhées importantes avec un risque de rechute et de péioration sérieuse de l'état du patient. est la seule indication

<https://pulsations.hug-ge.ch/article/les-selles-comme-medicament>

## La transplantation fécale réduirait les symptômes du spectre de l'autisme



La transplantation fécale pourrait réduire les symptômes du spectre de l'autisme CQFD / 10 min. / le 15 avril 2019

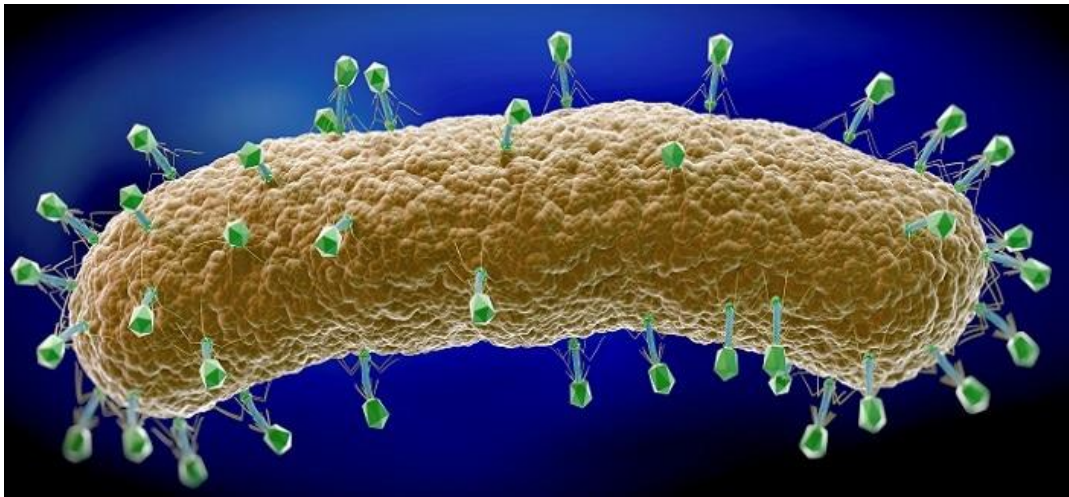
<https://www.rts.ch/info/sciences-tech/10366989-la-transplantation-fecale-reduirait-les-symptomes-du-spectre-de-l-autisme.html>

# À propos de bactéries: la phagothérapie

À chaque bactérie correspond un virus... Plongé dans le micromonde...

Les virus sont des êtres qui pour se reproduire ont besoin d'infecter des cellules, animales, bactéries, végétales

Les bactériophages sont des virus bactériens. Ils sont présents dans l'ensemble de la biosphère. En effet on en trouve partout, notamment en quantité importante dans les excréments, le sol et les eaux d'égout.





# À propos de bactéries: la phagothérapie

## Bactériophage alternative aux antibiotiques

Paul-Hervé Riche

### Nîmes : la phagothérapie, l'alternative aux échecs des antibiotiques



Paul-Hervé Riche, avec sa mère, Colette : "Ma première patiente".

PHOTO WILLIAM TRUFFY

### LA GUERISON NATURELLE DIRIGEE

Docteur RICHE Paul-Hervé

Au nom du droit de réponse et du droit à la vérité scientifique  
à propos de tous les articles parus sur le BACTERIOPHAGE.

Contrairement à ce que publie régulièrement la Presse, la Phagothérapie, ou traitement par bactériophage, n'a jamais été interrompue en France, ni la recherche de son application thérapeutique.

J'en tiens pour preuve la thèse de Médecine que j'ai soutenue le 06 Juillet 1976 à Montpellier, « UTILISATION DU BACTERIOPHAGE EN THERAPEUTIQUE ANTI-INFECTIEUSE » sous la Présidence du Professeur René BAYLET (Santé Publique), et le jury du Professeur Boris VLAHOVITCH, célèbre neuro-chirurgien qui avait accepté et soutenu mon projet de thèse sur ce sujet, de Madame la Professeur Jeanne MANDIN, éminente virologue, et du Docteur Jean ARRIGHI DE CASANOVA, chef de service d'un centre de réadaptation fonctionnelle pour gros blessés, et remarquable clinicien qui appliqua avec succès cette thérapeutique dans son service dépendant de l'hôpital de Nîmes. Pendant ces trois années, aucun échec d'utilisation de phages commercialisés : Bacté-staphy-phages, Bacté-pyo-phages, Bacté-intesti-phages, Bacté-rhino-phages... , et en vente dans toutes les pharmacies.

En 1978, Publication par l'I.N.S.E.R.M. dans la revue internationale « IN VITRO » d'un article signé VLAHOVITCH, SENTEIN, VIC, VANNEREAU, et Paul-Hervé RICHE sur la « Décontamination par des bactériophages adaptés, de cultures de cellules infectées »...

Cela fut sans doute trop... Des « investisseurs » (?) rachetèrent le vieux laboratoire de Félix d'HERELLE (découvreur du bactériophage) qui préparait ces suspensions rue Olivier de Serres à Paris... et qui devint un bureau de télécommunications... Adieu, pensa-t-on alors, à la Phagothérapie !

Publié le 13/01/2014 à 13:00 / Modifié le 13/01/2014 à 13:56

S'ABONNER

<http://docteurphage.com/paul-herve-riche/guerison-naturelle-dirigee/autohemotherapie/>

<https://www.midilibre.fr/2014/01/13/l-alternative-du-dr-riche-aux-echecs-des-antibiotiques,807443.php>

# Bactériophages: une alternative aux antibiotiques

Paul-Hervé Riche

## LA GUERISON NATURELLE DIRIGEE

Docteur RICHE Paul-Hervé

Au nom du droit de réponse et du droit à la vérité scientifique  
à propos de tous les articles parus sur le BACTERIOPHAGE.

Contrairement à ce que publie régulièrement la Presse, la Phagothérapie, ou traitement par bactériophage, n'a jamais été interrompue en France, ni la recherche de son application thérapeutique.

J'en tiens pour preuve la thèse de Médecine que j'ai soutenue le 06 Juillet 1976 à Montpellier, « UTILISATION DU BACTERIOPHAGE EN THERAPEUTIQUE ANTI-INFECTIEUSE » sous la Présidence du Professeur René BAYLET (Santé Publique), et le jury du Professeur Boris VLAHOVITCH, célèbre neuro-chirurgien qui avait accepté et soutenu mon projet de thèse sur ce sujet, de Madame la Professeur Jeanne MANDIN, éminente virologue, et du Docteur Jean ARRIGHI DE CASANOVA, chef de service d'un centre de réadaptation fonctionnelle pour gros blessés, et remarquable clinicien qui appliqua avec succès cette thérapeutique dans son service dépendant de l'hôpital de Nîmes. Pendant ces trois années, aucun échec d'utilisation de phages commercialisés : Bacté-staphy-phages, Bacté-pyo-phages, Bacté-intesti-phages, Bacté-rhino-phages... , et en vente dans toutes les pharmacies.

En 1978, Publication par l'I.N.S.E.R.M. dans la revue internationale « IN VITRO » d'un article signé VLAHOVITCH, SENTEIN, VIC, VANNEREAU, et Paul-Hervé RICHE sur la « Décontamination par des bactériophages adaptés, de cultures de cellules infectées »...

Cela fut sans doute trop... Des «investisseurs » (?) rachetèrent le vieux laboratoire de Félix d'HERELLE (découvreur du bactériophage) qui préparait ces suspensions rue Olivier de Serres à Paris... et qui devint un bureau de télécommunications... Adieu, pensa-t-on alors, à la Phagothérapie !

## INSTITUT ELIAVA DE LA PHAGOTHERAPIE

Pouvez v



### ELIAVA PHAGE THERAPY CENTER INSTITUT ELIAVA

Le centre Eliava de la phagothérapie - situé sur les terrains de l'Institut Eliava de bactériophages, de microbiologie et de virologie (EIBMV) à Tbilissi, Géorgie - est l'aboutissement de l'expertise scientifique et médicale de plus de 90 ans d'expérience dans la thérapie bactériophage. L'institut moderne met l'accent sur le traitement avec bactériophages de diverses infections résistantes aux antibiotiques. Les spécialités sont la médecine interne, pédiatrie, urologie, gynécologie, ORL, endocrinologie et chirurgie.

Autofinancé, les recherches de nouveaux phages y sont permanentes.



### HISTORIQUE DE L'INSTITUT ELIAVA

Le professeur Géorgien **Guiorgui ELIAVA** est venu travailler à l'Institut Pasteur de Paris et a rencontré le découvreur de la phagothérapie : Félix d'Hérelle. Tous deux ont longuement travaillé ensemble sur la **phagothérapie** et sont devenus très amis. Au point que Félix d'Hérelle et Guiorgui ELIAVA sont allés à Tbilissi en 1921 pour y créer un Institut entièrement dédié à la phagothérapie.

C'est ainsi qu'est né l'**Institut Eliava de la phagothérapie** en 1923. Chatez avec nous

En dépit de l'arrivée des antibiotiques, les Géorgiens n'ont jamais arrêté la pratique de

<https://www.sesoignerengeorgie.com/instituteliavadelaphagothérapie.html>

<http://docteurphage.com/paul-herve-riche/guerison-naturelle-dirigee/autohemotherapie/>

<https://www.midilibre.fr/2014/01/13/l-alternative-du-dr-riche-aux-echecs-des-antibiotiques,807443.php>



# Pour conclure sans conclure... les médicaments sont partout!

La santé du corps et de l'esprit est liée au point que parfois il est difficile d'en connaître les interactions de cause à effet et les limites de l'une par rapport à l'autre

Alimentation, hygiène de vie, plantes médicinales, médecines alternatives d'ici et d'ailleurs, médicaments conventionnels, mais aussi les produits de tous les jours... argile ([Se soigner avec l'argile | Santé Magazine](#)), ail, vinaigre de cidre et encore tout ce qui est en nous et autour de nous comme la respiration, la méditation, les pensées positives, la présence de la nature et des animaux, etc...

Merci pour votre  
attention!

Pour toute question:  
[liarosso@yahoo.com](mailto:liarosso@yahoo.com)

[www.rossoeditions.com](http://www.rossoeditions.com)

Bonnes fêtes de fin  
d'année!

