



crédit photo: © fotolia.com

**R**évélatrice par excellence de l'étroite interaction entre corps et esprit, notre façon de nous nourrir raconte qui nous sommes. Dans ce numéro, nous avons voulu revenir sur certaines idées reçues concernant l'alimentation, pour vous permettre d'intégrer dans leur globalité la relation entre individus et aliments, leur complexité et leur profonde richesse.

## **VERS UNE NUTRITION CONSCIENTE**

Afin de constituer ce dossier, nous sommes allés interroger des praticiens en arts énergétiques, ainsi que des experts rencontrés au récent Congrès des thérapies innovantes à Aix-en-Provence\*. Vous découvrirez les dernières avancées de scientifiques et de spécialistes de la santé digestive.

Nous vous invitons à explorer de nouvelles pistes pour cultiver l'art de se nourrir.

*\* Entretiens de Marion Kaplan, du Dr Bruno Donatini, du Dr Vial, de Didier Rauzy et de Raphaël Colicci, participants au Congrès « La nutrition au cœur des thérapies innovantes » : <http://quantiqueplanete.com>*

# Marion Kaplan

« Bien se nourrir, c'est du bon sens ! »

*propos recueillis par Pauline Racine*



Crédits photographiques: D.R.

Ancienne élève de la célèbre Catherine Kousmine, Marion Kaplan nous invite à réapprendre à écouter nos besoins alimentaires et notre corps avec bon sens pour faire de notre alimentation une source de vie et de santé.

**GTao: Marion, vous avez publié récemment un livre intitulé « Nutrition consciente »\*. Qu'entendez-vous par cette expression ?**

Marion Kaplan: beaucoup de personnes mangent par habitude: le matin parce qu'on nous a dit de manger le matin, avant d'aller au cinéma parce qu'on a peur d'avoir faim, etc. Tous ces comportements indiquent un manque de conscience par rapport à notre corps et à ses besoins. A travers ce livre, j'ai voulu comprendre nos gestuelles alimentaires (pourquoi par exemple certaines personnes salent

systématiquement leurs plats sans y avoir goûté). Je me suis aussi intéressée à nos stress psychologiques, nos conflits, qui entraînent un surstress; l'alimentation étant un espace où l'on peut se faire plaisir, il devient un endroit de compensation. Ainsi, si l'on en veut à notre père, à notre mère ou à notre boss, nous allons plutôt manger du chocolat que des épinards! « La nutrition consciente » a donc été écrit pour permettre à chacun de comprendre mieux ce qu'impliquent notre alimentation et notre nutrition. J'aborde aussi la question de

l'air que nous respirons, car la respiration fait partie de la nutrition. Bien sûr, les personnes proches de leur corps ont conscience de tous ces éléments.

**GTao : avec les scandales alimentaires récents, l'alimentation est devenue un sujet anxiogène. Comment faire pour ne pas céder à cette panique ambiante ?**

M. K. : les « scandales alimentaires » concernent en réalité l'industrie alimentaire et non les aliments eux-mêmes. A partir du moment où vous achetez votre nourriture sur des marchés, que vous mangez « local », que vous allez chez un bon boucher qui peut vous apporter une traçabilité, vous n'êtes pas concernés par ces scandales. Les scandales concernent les plats industriels préparés. Or, nous avons fait en sorte que les industriels cuisinent à notre place, c'est une grave erreur ! S'acheter un plat mis au congélateur puis réchauffé au four micro-ondes, il n'y a pas pire pour notre santé ! A nous donc de redevenir cuisiniers ! C'est pour cette raison que j'ai conçu un « vitaliseur »\*\*. Avec cet ustensile, la cuisine vapeur devient facile et rapide.

**GTao : comment se repérer parmi les différents courants et régimes alimentaires parfois contradictoires qui sont pratiqués ?**

M. K. : les régimes ont toujours existé et ils existeront toujours. Ils rompent nos habitudes alimentaires et nous poussent à en adopter de nouvelles. En cela, tous les régimes sont bons. En revanche, à terme, chaque régime qui devient un mode de vie a ses limites. Pour s'y retrouver, il suffit de cultiver son bon sens. Le bon sens, c'est d'abord savoir s'écouter : si vous avez mal au ventre après avoir mangé, à quoi bon continuer à manger. Le bon sens nous invite aussi à nous nourrir de produits locaux, avec des légumes et de fruits de saison. Aujourd'hui, grâce aux trains, aux avions et autres bateaux, nous pouvons tout manger et en toute saison, mais c'est une erreur. Nous devons retrouver le sens et le goût des saisons. S'il y a des feuilles, des couleurs l'été et plus de racines l'hiver, ce n'est pas par hasard. En été, nous avons besoin d'anti-oxydants car les rayons du soleil sont pro-oxydants et nous vivons dehors. En hiver, nous voyons moins la lumière, mais nous avons besoin de plus de calories pour lutter contre le froid. La nature est très bien adaptée à nos besoins ! L'été, il y a profusion de fruits parce que nous avons besoin de vitamines. L'hiver nous offre des pruneaux et des dattes, des fruits plus denses et riches.

**GTao : le bon sens ne consiste-t-il pas aussi à savoir nous adapter ?**

M. K. : tout à fait. Mais aujourd'hui, nous

## LAIT ET GLUTEN DEUX ALIMENTS À ÉVITER

Les deux aliments à éviter sont les produits laitiers et le gluten.

**Le LAIT :** une étude épidémiologique a révélé que 70 % des adultes ne possèdent pas l'enzyme permettant de digérer le lactose, ce qui crée des inflammations.

**Le GLUTEN :** des personnes qui enlèvent de leur alimentation le gluten ne sont plus les mêmes en trois mois : ils perdent du poids, ont plus d'énergie, dorment mieux. Le champion de tennis Novak Djokovic le dit lui-même : « Depuis que j'ai arrêté le gluten, j'ai décuplé ma vitalité ».

ne cherchons plus à nous adapter à notre environnement direct. Nous infligeons à notre organisme des régimes ultra-stricts et inutiles. Un jour, on associe tel aliment avec tel autre, le lendemain, on dissocie. Moi qui ai tout essayé, je peux vous dire que c'est une aberration. Le bon sens est bien plus simple : des légumes de saison, un peu crus, un peu cuits à la vapeur douce. Eviter les cuissons fortes, un peu de protéines (poissons, volailles et pas de mammifères), pas de produits laitiers et dans beaucoup de cas, pas de gluten. Car le gluten que l'on nous propose aujourd'hui n'est plus celui que l'on mangeait il y a 50 ans, les chromosomes du blé ayant été multipliés par 3 : de 7 chromosomes, il est passé à 21 et nos enzymes digestives ne savent pas le métaboliser. Personne ne vous dira à votre place si vous avez faim. Nous avons oublié l'injonction la plus importante : est-ce que j'ai vraiment faim ? Si vous n'avez pas faim le matin, ne mangez pas. Pareil le soir. On mange trop de toutes façons. Et méfiez-vous des céréales ! Nous en mangeons toute l'année alors qu'elles ne poussent qu'à la fin de l'été pour la plupart. Dans la nature, les céréales n'existent presque pas ! La seule céréale vraiment sauvage, c'est le riz. Il est essentiel de nous reconnecter à ces notions élémentaires. Il ne s'agit pas bien sûr de revenir au Moyen-Age ou en calèche ! Nous pouvons très bien être adaptés à notre civilisation tout en mangeant ainsi, avec les saisons, en écoutant notre faim et en ne mangeant pas trop.

**GTao : vous déconseillez les laitages et le gluten, mais comment assumer de tels changements alimentaires ? En France, ne pas manger de pain ni de fromage peut être un peu compliqué.**

M. K. : les médecins, qui n'ont que quatre

*Manger  
vivant  
pour être  
vivant.*



**PORTRAIT**

Marion KAPLAN est bio-nutritionniste, élève du docteur Kousmine qui fut une pionnière dans la relation aliment/santé, auteure d'une quinzaine d'ouvrages sur la question. Sa connaissance de l'impact de notre nourriture sur la santé et sur la possibilité de l'utiliser à titre préventif, l'a conduite à définir une méthode originale de préparation et de cuisson à la vapeur.

marionka-plan@hotmail.fr  
quantiqueplanete.com



Credit photo: D.R.

heures de formation en nutrition en moyenne, donnent des conseils souvent inadaptés. Et puis, les industries pharmaceutiques, céréalières, laitières, sont très développées en France. Si vous déconseillez les produits laitiers et le gluten, des employés peuvent se retrouver au chômage ! J'en suis très triste, mais dans ce cas, nous ne sommes pas encore capables de muter vers une autre forme d'alimentation, plus saine. On nous dit que nous avons besoin de lait pour nous apporter du calcium, mais c'est faux. Est-ce que les vaches boivent du lait ? Aucun animal ne boit du lait à l'âge adulte ! Je le répète, on nous a fait perdre notre bon sens. L'industrie a créé des croyances : le lait d'autres espèces serait bon pour nous puisque nous démarrons notre vie avec le lait maternel ! Sans parler de l'hormone de croissance présente dans le lait de vache ; cette hormone fait prendre 500 kilos à un veau en quelques mois. C'est pour cette raison que le lait fait grossir votre pancréas, augmente votre insuline et votre poids ! A terme, vous avez du diabète !

### **GTao : le Tao nous conseille de trouver un équilibre Yin-Yang, y compris dans ce que nous mangeons...**

M. K. : absolument. La voie du Tao s'appuie sur l'alternance des saisons qui correspondent chacune à des couples d'organes, l'été étant par exemple associé au cœur et à l'intestin grêle. Comme par hasard, les légumes et les fruits de saison possèdent la couleur qui permettra de dynamiser ces couples d'organes. Par exemple, l'été il y a des aliments rouges comme les tomates, les poivrons... Tout comme le cœur qui est rouge. Les taoïstes

ont également compris que la diète était primordiale. Leur régime est très sain : du riz, de la volaille, du poisson, beaucoup de chou, de légumes et d'oignons. Ils ne mangent ni desserts, ni sucre, ni laitage animal (ils n'en ont jamais consommé !). Aujourd'hui, l'industrie s'installe en Chine et on trouve des yaourts, mais on n'en trouvait pas il y a encore 20 ans.

### **GTao : les taoïstes voient dans notre ventre le creuset alchimique dans lequel nos aliments sont transformés en énergies plus subtiles. Est-ce que cette vision s'accorde avec vos recommandations ?**

M. K. : l'intestin, le ventre, c'est le centre de notre santé et de notre système immunitaire, puisque c'est dans l'intestin que l'assimilation et la construction de nos défenses immunitaires se créent. C'est pour cette raison qu'il faut manger vivant pour être vivant. Si vous détruisez les aliments dans votre cuisine, ils seront énergétiquement morts. Pour cela, on mange cru ou cuit à la vapeur, comme les anciens taoïstes. Eventuellement, on cuisine un peu dans un wok, poêlé très rapidement, pour ne pas perdre les vitamines et c'est tout. Surtout pas de grill !

### **GTao : une dernière recommandation pour nos lecteurs ?**

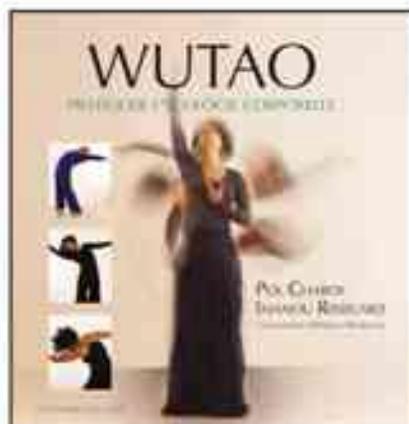
M. K. : il faut regarder ce que l'on mange et voir si cela s'inscrit dans une logique de vie : je tiens compte des saisons, de mon environnement. Je tente de manger au maximum des aliments qui proviennent du lieu où je vis et dans la saison où je suis. Je ne massacre pas les aliments dans ma cuisine en employant des cuissons dures comme le micro-ondes, le grill ou la cocotte-minute. Je préfère manger cru et à la vapeur douce. J'accompagne mes plats d'huiles pressées à froid après cuisson. Eventuellement, je peux cuire sous vide en tenant compte des températures. Je varie les repas et je mange des petits-déjeuners réellement nourrissants (pas le petit-déjeuner 100 % sucré que consomme la majorité des Français !). C'est simple. C'est du bon sens. ■

\*\* Pour découvrir le vitaliseur conçu par Marion Kaplan : [www.vitaliseurdemarion.fr](http://www.vitaliseurdemarion.fr)

Véritable Bible de l'alimentation du corps et de l'esprit, ce livre permet de découvrir des informations nouvelles sur les aliments et la digestion, pour une santé et un mode de vie meilleurs.

« Alimentation Consciente »  
Marion Kaplan  
éd. Grancher, 22 €





246 pages – Prix : 23.25€

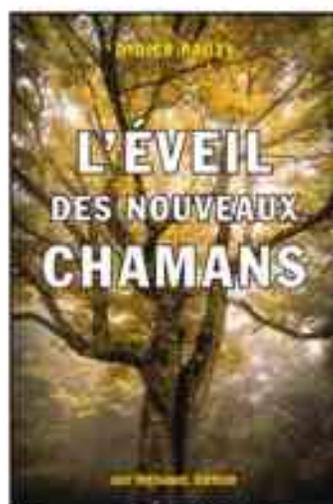


287 pages – Prix : 24.95€

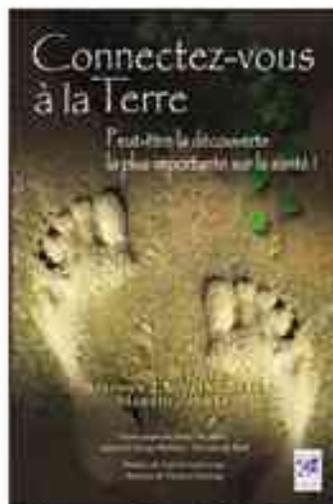
Guy **Trédaniel**  
éditeur

**Le Courrier du Livre**

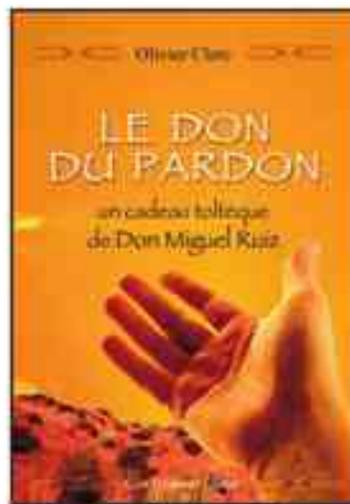
[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)



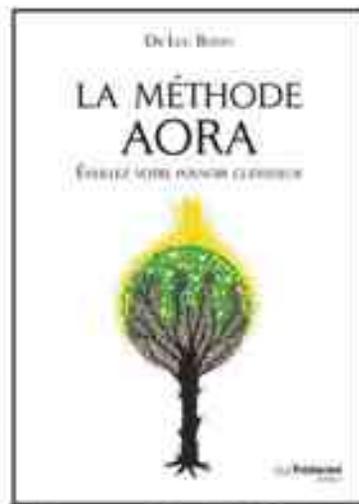
204 pages – Prix : 20.29 €



260 pages – Prix : 22.90 €



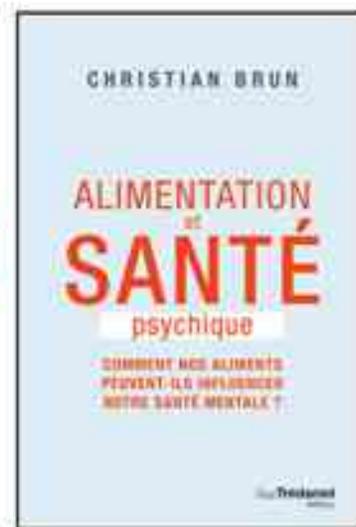
160 pages – Prix : 13.18 €



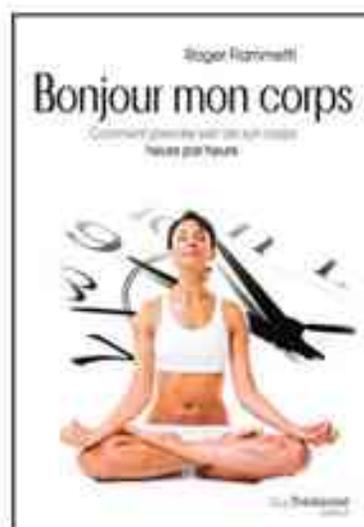
184 pages – Prix : 15.21 €



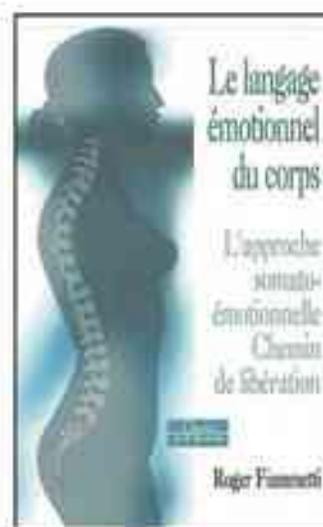
250 pages – Prix : 20.29 €



364 pages – Prix : 22 €



19.90 pages – Prix : 19.90 €



324 pages – Prix : 17.24 €

Bon de commande à renvoyer à :

**Éditions TRÉDANIEL 19 rue Saint-Séverin 75005 Paris**

- WUTAO     INITIEZ-VOUS AU TAI CHI     L'ÉVEIL DES NOUVEAUX CHAMANS
- CONNECTEZ-VOUS A LA TERRE     LE DON DU PARDON
- LA METHODE AORA     LE SANG RÉVÉLATEUR DE NOTRE INCONSCIENT
- ALIMENTATION ET SANTÉ     BONJOUR MON CORPS     LE LANGAGE ÉMOTIONNEL DU CORPS

Votre règlement :

- chèque
- Carte bancaire
- Numéro : .....
- Expiration : .....

Frais de port : 2 €

Somme : ..... €

# Dr Bruno *Donatini*

« Soigner et équilibrer notre flore intestinale. »

*propos recueillis par Pauline Racine*

Nos intestins sont le creuset de nos défenses immunitaires. Découvrez ici les conseils du Dr Bruno Donatini pour un système digestif « propre » et sain.



crédit photo : D.R.

**GTao :** Dr Donatini, vous êtes spécialiste de l'immunologie. Pouvez-vous nous expliquer le rôle de l'alimentation et des intestins dans la régulation de nos défenses immunitaires ?

Dr Bruno Donatini : l'intestin grêle possède des cellules M qui captent les nouveaux fragments bactériens dans la lumière intestinale. Il les présente à des lymphocytes T régulateurs chargés de réprimer toute inflammation. Si la muqueuse est perméable, les fragments ou les bactéries traversent et déclenchent une réponse inflammatoire chronique. Les défenses immunitaires passent alors d'un mode de défense de type TH1 (anti-tumoral et antiviral) vers un mode de défense TH17 (auto-immune). L'intestin n'induit plus de tolérance. Les organes pauvres en lymphocytes régulateurs subissent alors une attaque auto-immune

comme la thyroïde, les articulations ou la peau. Certaines toxines bactériennes bloquent le récepteur qui permet l'étanchéité de la barrière intestinale : la guanyl-cyclase. Survient alors une hyperperméabilité, puis une inflammation chronique d'où une baisse immunitaire, des infections virales, un risque accru de cancer et d'auto-immunité. Parfois, de véritables biofilms\* s'organisent, résistant aux antibiotiques ou aux microbiotes bénéfiques. Ils découpent les muqueuses, dégradent les enzymes digestives et les sels biliaries, et exacerbent la malabsorption, l'inflammation et la production de produits de dégradation délétères. L'acide acétique s'accumule sous forme de graisse dans le foie et les viscères. Les polyamines favorisent la croissance tumorale et amplifient les douleurs périphériques.

Certains composés organiques volatiles induiraient aussi des troubles du comportement ou de l'apprentissage, exacerbés par les carences dues aux défauts d'absorption.

**GTao : vous insistez sur l'importance d'avoir des intestins en bonne santé. Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est une bonne flore intestinale et pourquoi vous déconseillez la prise de probiotiques ?**

Dr B. D. : une bonne flore intestinale résulte d'une bonne absorption de nutriments dans l'intestin grêle. Elle est donc pauvre car peu d'aliments lui parviennent. Physiologiquement, les bactéries sont détruites par l'acidité gastrique. Leur nombre croît modérément dans l'intestin grêle (1000/ml). Ensuite, les colonies bactériennes explosent en nombre et en diversité dans le colon. Ce dernier, pauvre en récepteurs, absorbe essentiellement l'eau. A noter que les cellules immunitaires, concentrées dans les plaques de Peyer autour de l'intestin grêle, s'intéressent à une flore pauvre. Le colon ne joue aucun rôle immunitaire alors qu'il contient 100 milliards de bactéries par gramme de selle. Plutôt que favoriser la biomasse intracolique, la capacité d'absorption de l'intestin grêle et les enzymes digestives doivent être préservées. Une fermentation excessive se détecte par la mesure des gaz expirés grâce à de petits appareils. Un régime adéquat avec des huiles essentielles appropriées réduira la flore excédentaire. La prise de probiotiques ou de prébiotiques ne fait qu'accroître la prolifération bactérienne.

**GTao : vous dites également qu'il faut revoir certaines idées reçues sur l'alimentation. Quelles sont-elles ?**

- Dr B. D. : l'alimentation doit être adaptée selon nos capacités d'absorption.
- Le fractionnement des repas permettra d'éviter une stase gastrique.
  - L'éviction des produits laitiers améliore la flore car 84 % des patients n'absorbent pas le lactose.
  - La restriction des fruits (1 à 2/jour) et le blanchiment des légumes diminuent la quantité de fructose ingéré (35 % de la population est intolérante au fructose).
  - Eviter la consommation de vinaigre ou d'alcool chez un patient avec une stase gastrique qui conduit à l'accumulation de graisse dans le foie.
  - Enfin, la prise excessive de liquides (surtout pétillants) augmente le risque de stase gastrique.

**GTao : quelles sont les principales règles à suivre pour maintenir l'équilibre et la santé de la flore intestinale ?**

- Dr B. D. : ■ Une bonne mastication ou des produits moulins.
- Des petits repas toutes les 2h30 à 3 heures.
  - Plus de légumes, moins de fruits. Légumes blanchis si besoin ; 5 fruits et légumes/jour.
  - Plus de riz ½ complet pour remplacer les autres céréales qui favorisent la stase gastrique.
  - Plus de poisson et peu de viande rouge pour davantage d'oméga 3.
  - Plus de sport, surtout après le repas du soir pour vider l'estomac.
  - Pas de vinaigre, peu d'alcool, pas trop de liquide, pas de produits gazeux.
  - Pas de laitage (85 % des cas).
  - Pas de pré ou de probiotiques (90 % des cas).
  - Recommandation de fibres non-digestibles (graines) et des huiles essentielles aromatiques.
  - 1 à 2 selle/jour.

**Dans 90 % des cas, évitez les probiotiques.**

**GTao : les taoïstes considèrent les intestins comme notre deuxième cerveau. Il y aurait donc un lien direct entre ce que nous mangeons et notre personnalité...**

Dr B. D. : En effet. Citons Maximilien Ledoschowski qui a montré que l'inflammation chronique conduit à la baisse de tryptophane, de sérotonine et de cathécolamines, impliquées dans la dépression. L'éthane dans l'air expiré interpelle en faveur d'un trouble schizophrénique ou du comportement. A noter qu'une perméabilité digestive s'étend à la barrière hémato-méningée (entre la circulation sanguine et le système nerveux central) et provoque une inflammation cérébrale chronique à l'origine de maladies neurodégénératives. Afin de ne pas obéir à nos germes intestinaux, nous devons réduire la flore intestinale commensale à son rôle de film protecteur minimal envers les germes pathogènes de passage, sinon elle devient excédentaire et conduit à l'apparition de fermentations, donc d'inflammations et de troubles multiples. ■

*\*Un biofilm est une communauté multicellulaire plus ou moins complexe (bactéries, champignons), adhérent entre eux et à une surface et marquée par la sécrétion d'une matrice adhésive et protectrice.*



**PORTRAIT**

Le Dr Bruno DONATINI est gastro-entérologue, hépatologue, cancérologue, immunologue et diplômé d'ostéopathie. Il s'investit dans la mycothérapie (traitement par les champignons). Ses recherches ont débouché sur la fabrication de compléments alimentaires utiles dans la prise en charge des pathologies immunitaires (cancers, auto-immunité), infectieuses, dégénératives (Alzheimer, arthrose) ou digestives (perméabilité digestive, syndrome métabolique).

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

# Une bonne *digestion* ?

## La diététique taoïste à la rescousse

par Catherine Bousquet

Dans la diététique taoïste, l'alliance de différents saveurs d'aliments permet d'équilibrer l'alimentation. Ses grands principes vous sont ici dévoilés.



© wolfmaster13 - Fotolia.com

L'alimentation est traditionnellement considérée en Chine comme faisant partie des cinq branches de la médecine chinoise avec l'acupuncture, le Tuina, la pharmacopée et le Qi Gong.

### *Les grands principes de la diététique chinoise*

- Les qualités nutritionnelles des aliments constituent, avec l'air respiré nommé Qing qi, le Houtian Qi, ou énergie acquise postérieurement à la naissance, autrement appelée Ciel postérieur.
- Le Xiantian Jing, ou essence antérieure à la

naissance (Ciel antérieur), désigne l'essence innée transmise par les parents au moment de la conception. Le concept d'essence véhicule ainsi le caractère héréditaire de l'espèce, sa lignée, qui nous transmet nos ressemblances avec nos ancêtres et une prédisposition à une santé solide ou fragile héritée par conséquent de nos parents dès la fécondation.

- Le Jing acquis, ou essence subtile des aliments et des boissons acquise après la naissance, vient alors suppléer l'essence innée afin de la supporter, de la compléter, de la fortifier, même si l'essence héritée a été fragilisée par des conditions de vie précaires pour les parents.

En d'autres termes, même si nous avons hérité d'un petit capital énergétique à la naissance, en adoptant une hygiène de vie équilibrée par une alimentation saine, des activités sportives et aérées, complétées par une belle curiosité intellectuelle, ou le développement des pensées positives capables de tempérer nos émotions, nous avons la possibilité de transformer une énergie « pauvre » en un bon capital santé afin de jouir longtemps de notre vitalité en ralentissant les effets du vieillissement.

*Les grands fondements de la médecine chinoise*

La santé, en Chine, est donc considérée comme le matériau de base le plus essentiel au développement de la vie sous tous ses aspects : physique, mental, émotionnel, matériel, spirituel. La santé, c'est notre potentiel énergétique. Sans énergie, nous sommes sujets aux maladies, débordés par nos émotions qui viennent à leur tour nuire aux fonctions organiques et ralentir la circulation des fluides du corps. Le mental manque alors d'initiative, de conviction, d'optimisme, l'état général du corps en souffrance, fragilisé par des émotions instables, est freiné dans ses réalisations matérielles qui peuvent générer des relations affectives conflictuelles, troubler la confiance en soi, obscurcir la vision et l'espoir d'un monde plus juste, plus serein. Pour préserver notre santé, les grands fondements de la médecine chinoise se sont appuyés sur la théorie du Yin et du Yang, les San bao (ou 3 substances : Jing, Qi et Shen), les substances organiques Xue et Jinye (sang et liquides) et la physiologie de la digestion. Celle-ci traduit tout le processus de transformation des aliments et des boissons entre les organes afin de produire le duo « sang/liquides organiques » ; le Qi, le véhiculant dans tout le corps. Notre santé tient donc essentiellement à la circulation harmonieuse du sang et des liquides véhiculés par l'énergie dans les vaisseaux sanguins, les voies de l'eau et les méridiens (voies de circulation de l'énergie) afin de nourrir et d'humidifier tous les tissus, les organes (appelés organes Zang, pleins) et les viscères (ou organes Fu, creux). Une dysharmonie dans la circulation est analysée, soit en termes d'excès, de déficience ou de stagnation. Dans tous les cas, elle génère la pathologie.

L'acupuncture ou le Tuina (pression des points et zones situées sur les méridiens, reliés chacun à un organe et un viscère diagnostiqués ici comme étant responsables de la perturbation), va pouvoir ramener une circulation harmonieuse, restaurer la fonction d'un organe dans ce processus de réception, séparation, transport et transformation de la nourriture en substances organiques. Combinées à l'acupuncture et à la pression des points, les saveurs et la nature des aliments ont été classifiées selon la

théorie des cinq organes, en cinq saveurs et cinq natures d'aliments rattachés chacun à un organe particulier, qui sont : l'acide, associé au foie (organe plein Zang) relié à la vésicule biliaire (organe Fu creux), l'amer, au cœur (Zang) associé à l'intestin grêle (Fu), le doux, à la rate (Zang) associée à l'estomac (Fu), le piquant, aux poumons (Zang) associés au gros intestin (Fu), le salé, aux reins (Zang) associé à la vessie (Fu). Les aliments ont alors, de par leur saveur et leur nature (froide, fraîche, neutre, tiède, chaude) des propriétés thérapeutiques bien spécifiques capables d'engendrer des effets métaboliques précis (sachant qu'une saveur nourrit l'organe qui lui est associé). Manquer d'une saveur (déficience), ou abuser d'une saveur (excès) lésera cet organe et les tissus corporels qui lui sont associés, sachant que :

**La santé, c'est notre potentiel énergétique.**

- La qualité des tendons, de certains nerfs et des ongles, les yeux, reflètent la vitalité ou la bonne fonction du foie (F) et de la vésicule biliaire (VB).
- La qualité des vaisseaux et des capillaires, ceux du visage, la tonicité de la langue, reflètent la vitalité ou la bonne fonction du cœur (C) et de l'intestin grêle (IG).
- La qualité des muscles et des chairs, la motricité des quatre membres, l'aspect des lèvres reflètent l'état de la rate (Rte) et de l'estomac (Es).
- La qualité de la peau et des poils reflète la qualité des poumons (P) et du gros intestin (GI).
- La qualité des os, la texture des cheveux, la solidité des dents, la fermeté des orifices inférieurs, la vitalité des organes sexuels, reflètent l'état des reins (R) et de la vessie (V).

*La théorie du Yin et du Yang*

Tout équilibre dans la nature s'exerce selon ce principe : l'alternance du jour (Yang) et de la nuit (Yin), le cycle des saisons avec ses climats et ses qualités Yang (chaleur-sécheresse) et Yin (froid-humidité). De même, un arbre tient son équilibre grâce la profondeur de ses racines (Yin) et à son ramage qu'il déploie jusqu'au faite du ciel (Yang). Nous pouvons à l'infini assembler entre elles ces lois de complémentarités dites d'entraide mutuelle (avant-arrière ; haut-bas ; lourd-léger ; plein-vide...). De même, dans le corps humain, les organes s'associent entre les Zang (pleins, de nature Yin, qui contiennent les substances) et les Fu (vides, de nature Yang, qui transmettent les substances) pour réceptionner la nourriture et les boissons, appelées nutriments, ou Gu Qi.

Le Gu Qi est le matériau solide, de qualité Yin, ou combustible, qui va permettre la production de l'énergie Yang (le Qi), via tout le processus de décomposition et de séparation entre les nutriments et les déchets, entre les substances



**PORTRAIT**

Catherine BOUSQUET est praticienne en médecine chinoise et formatrice en MTC et Qi Gong, membre diplômé des fédérations UFPMTC et FEQGAE. Elle dirige l'institut « Terre d'Asie » à Dax.

[www.terredasie.net](http://www.terredasie.net)



© furtself - Fotolia.com

solides (qui vont donner le sang), et les liquides (qui vont participer à l'élaboration des liquides, les cinq substances Jin, Qi, Shen, Xue et Jinye). Le Qi est donc le résultat final de tout ce processus d'assimilation des nutriments par l'organisme transformé en sang, en liquides puis en substrat de plus en plus subtil jusqu'à devenir, en disparaissant, un mouvement, le Qi, qui va mobiliser les substances sang/eau et les faire circuler pour nourrir, humidifier l'ensemble du corps et des organes qui les ont produits. Enfin, le Qi va produire le Shen (l'esprit), désignant la conscience qui anime et organise le corps, ou manifestation de notre vitalité pouvant couvrir différents aspects, depuis l'expression physique jusqu'à l'expansion spirituelle. Le sang et les liquides vont ancrer le Shen dans le corps et soutenir son « élévation ».

La médecine chinoise décrit donc le corps comme une construction formant un système d'interdépendance, où l'un génère l'autre avant de revenir à l'origine. Ainsi, ce qui n'a pas été utilisé au terme du processus d'assimilation de l'organisme constituant le Jing acquis, va revenir compléter le Jing inné pour le consolider. Nous pouvons en déduire que la qualité de l'alimentation est donc un constituant très important de la vitalité tant du corps que de l'esprit.

## Le processus digestif

Nous savons maintenant que les cinq saveurs ont une incidence sur la qualité de tous nos tissus et qu'elles renforcent l'organe dont elles dépendent. Apprenons à présent le rôle de chaque organe dans le processus métabolique. Les reins, associés à la vessie, sont considérés comme étant le siège, ou le réservoir, de l'énergie innée héritée à la conception. L'énergie des reins est également à l'origine du feu digestif, qui va permettre à la rate de séparer les nutriments des parties dites « troubles ». Ainsi la rate associée à l'estomac, représente le chaudron chargé de recevoir, décomposer la nourriture et les boissons en bouillie alimentaire pour l'estomac avant de séparer, sous l'impulsion de la rate, les substances nutritives des aliments de celles inassimilables (la partie « trouble ») qui seront excrétées sous forme de déchets par les selles et l'urine, constitués respectivement dans le gros intestin et l'intestin grêle qui enverra une partie des liquides vers la vessie. L'estomac et la rate sont donc le siège de « l'énergie acquise après la naissance ».

Une fois réalisé le travail de séparation par la rate, la partie dite « claire » des nutriments va être acheminée, grâce à la fonction de transport du Qi de la rate vers les Poumons, où elle sera combinée à l'air inspiré pour former le Zong Qi, ou Qi pectoral, qui va favoriser la production du sang au niveau du cœur afin de nourrir en priorité et d'humidifier le corps.

La médecine chinoise reconnaît ainsi comme partie nutritive constituante du sang celle, solide, des nutriments, tandis que la partie liquide va descendre vers les reins, de même que l'air filtré par les poumons sera réceptionné par eux grâce à leurs fonctions complémentaires.

Les reins ont par ailleurs pour fonction de séparer la partie trouble de la partie claire des liquides, la première allant à la vessie (urine), l'autre étant distribuée sous l'impulsion de la respiration partout dans le corps jusqu'au Pimao (la peau et les poils) pour humidifier en priorité les tissus et les orifices, et les nourrir.

## Les principes capitaux d'une bonne digestion

Les principes capitaux d'une bonne digestion sont reliés à la nature de l'estomac et de la rate. Ainsi en médecine chinoise, est-il reconnu que l'estomac déteste la sécheresse et la rate, l'humidité. Pour être activé, le processus de séparation par la rate entre la partie trouble ou indésirable et les nutriments destinés à produire le sang, les liquides et le Qi, nécessite que la température du corps doive être amenée à 38°C. Une nourriture et des boissons froides ou glacées à la fin d'un repas vont nous obliger à utiliser nos réserves d'énergie Yang, et c'est au prix d'une dépense importante de cette énergie que seront mal digérés nos aliments. Boire chaud, surtout à la fin du repas (thé, infusion) comme le font les Chinois qui finissent souvent

par une soupe, favorisera donc une meilleure digestion des aliments. Inversement, boire trop de liquides, surtout avant et au début du repas, peut entraver la fonction de la rate qui, débordée, digérera tant bien que mal les liquides au risque à la longue qu'ils s'accumulent pour produire des œdèmes, des selles molles, des leucorrhées, une sensation de lourdeur...

De même, les aliments crus demandent au corps beaucoup d'énergie pour les digérer. L'excès d'aliments crus et froids est considéré comme une cause possible de maladies. Inversement, une cuisson excessive nuit à la qualité nutritive des aliments. Aussi une cuisson courte permettant de saisir les aliments en les gardant un peu crus à l'intérieur, chauds à l'extérieur, est-elle particulièrement préconisée.

### *Adapter notre nourriture en fonction des saisons, selon leur nature et leurs saveurs*

Les températures liées aux saisons nous conduisent à nous adapter naturellement aux lois du Yin et du Yang : en été, on peut manger plus froid et boire d'avantage de liquides, mais jamais glacés. En hiver, toujours manger et boire chaud. Afin d'accompagner les mouvements de l'énergie qui caractérisent le déroulement des saisons, on favorisera au printemps la saveur douce, qui tonifie l'énergie en évitant le piquant qui le disperse. En été, la nature des aliments pourra être rafraîchissante (crudités et fruits). En automne, plus humidifiante et enrichissante (laitages, miel, poires, œufs). Sachons également qu'un aliment peut contenir plusieurs saveurs.

Bien s'alimenter pour vivre mieux, en bonne santé, avec un mental et un cœur sains, sereins, respectueux de la nature et de ses lois, soucieux d'entretenir de meilleures relations avec soi-même et avec les autres en développant la gratitude vis-à-vis de cette terre nourricière dont nous ne pouvons plus abuser mais que nous devons servir. Vivre sans avoir recours à d'autre médecine du corps et de l'âme qu'une alimentation bien comprise, une vie aérée, favorisant les plaisirs naturels selon les principes de sagesse taoïste vers laquelle nous devons sans doute revenir pour apprendre à vivre heureux. Ce sont là, en guise d'heureuse conclusion, les principes taoïstes que nous vous encourageons à adopter afin de devenir votre propre thérapeute sans avoir recours à d'autres médecines du corps et de l'âme qu'une alimentation bien comprise. ■

## QUELS ALIMENTS CHOISIR ?

En médecine chinoise, nous pouvons classer les aliments selon leur nature et leurs saveurs afin de nous permettre concrètement d'adapter notre alimentation.

**NATURE NEUTRE :** carotte, chou, haricot vert, pommes de terre, petits pois, avoine, maïs, millet, riz, orge, ananas, cacahuète, citron, figue, raisin, jaune d'œuf, lait de vache, porc. Sans effet thermique particulier, ils peuvent être utilisés toute l'année et pour toutes les constitutions.

**NATURE TIÈDE :** ail, oignon, potiron, cèpe, abricot, cerise, datte, pêche, pignon, noix, agneau, bœuf, lait de chèvre et de brebis.

**NATURE CHAUDE :** alcool, gingembre, poivre, viandes, poissons, condiments, mais aussi certains fruits et légumes. Fortifiants, ils réchauffent l'organisme par temps froid et sont recommandés pour les personnes qui souffrent de frilosité, de fatigue ou de lourdeur digestive.

**NATURE FRAÎCHE OU FROIDE :** asperges, aubergine, concombre, tomate, courgette, melon, pastèque, épinard, laitue, radis, banane, kaki, cheval, escargot, canard, lapin, huître, thé, tofu. Ils refroidissent et ralentissent les fonctions organiques. Recommandés en cas de signes de chaleur tels que constipation, irritabilité, urines foncées, soif, teint rouge, éruptions cutanées rouges.

**SAVEUR ACIDE** (associée au F/VB) : tomate, abricot, cerise, citron, orange, pamplemousse, viande de cheval, vinaigre. Astringente, elle tend à retenir ce qui s'échappe excessivement ou pathologiquement du corps comme la sueur, le sperme, l'énergie, le sang. Utilisée en excès, elle modifie l'état des tendons et des ligaments en provoquant des tendinites, des crampes.

**SAVEUR AMÈRE** (associée au C/IG) : asperge, céleri, scarole, foie de mouton, agneau, porc, poule, café, thé, vinaigre. Elle draine et atténue toutes les sensations excessives de chaleur dans le corps (teint rouge, inflammation oculaire, constipation, cystite, colère, agitation, aphtes). Consommer trop ou trop peu de cette saveur peut affecter les propriétés du cœur/ intestin grêle et apéritives de l'estomac.

**SAVEUR DOUCE** (associée à la Rte/E) : le lait et de nombreux fruits sont de saveur douce, ainsi que les aliments de saveur neutre et tiède. Elle harmonise les fonctions digestives et agit comme un fortifiant général qui favorise la production des substances fondamentales. L'excès de saveur douce ou sucrée surcharge les fonctions digestives. Les chairs, excessivement nourries, génèrent surpoids et obésité.

**SAVEUR PIQUANTE** (associée au P/GI) : ail, céleris, radis, pistache, cannelle, coriandre, gingembre, menthe, muscade, poivre. À éviter pour une personne faible ou fatiguée alors qu'on l'utilise bénéfiquement en cas de stagnation d'énergie (oppression au niveau de la poitrine, distension abdominale, douleur épigastrique) ou de stase de sang (douleurs abdominales, migraines). Elle a un effet purgatif.

**SAVEUR SALÉE** (associée au R/V) : cette saveur ne se trouve pratiquement pas au niveau des légumes et des céréales (sauf avoine et orge), mais elle est souvent associée aux viandes, aux algues, à la charcuterie, aux poissons et aux fruits de mer. Elle est connue pour assouplir, ramollir les indurations (kystes, nodule, lipomes, goitre) et a un effet purgatif (elle ramollit les selles).

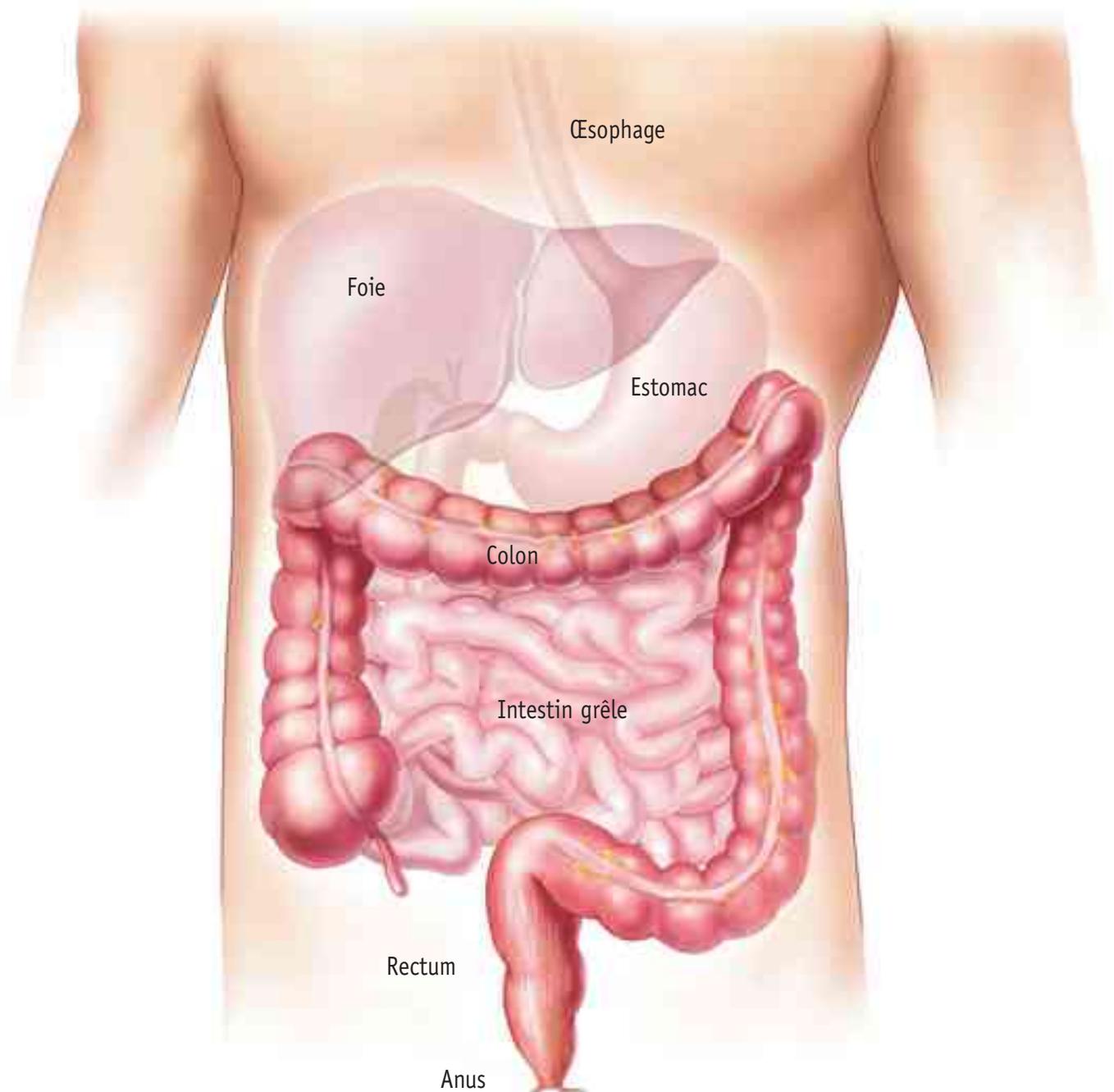
L'insipide et l'astringent sont deux saveurs supplémentaires, respectivement proches du doux et de la saveur acide.

# Auto-massage & *digestion*

## Les mille vertus du Shiatsu et du Do-In

*par Maud Ernoult*

Appliquées à la sphère digestive, les techniques du Shiatsu et de l'auto-massage japonais appelé Do-In, permettent de rééquilibrer et de tonifier le ventre à toutes les étapes de la digestion. Voici quelques conseils à mettre en pratique.



La pratique du Shiatsu suit les principes de la médecine chinoise et du Tao qui font référence systématiquement à une observation physiologique, physique et émotionnelle. La digestion est liée à la nutrition représentée par l'ensemble des phénomènes de transformation et d'assimilation par l'organisme ; le système digestif ayant pour fonction de dégrader les aliments pour en extraire les nutriments essentiels. En fonction du trajet des aliments, nous pouvons présenter des troubles du tube digestif à des niveaux différents. En effet, le tube digestif est composé de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, du duodénum, de l'intestin grêle et du côlon. Autant de troubles différents possibles, mais aussi autant de symboliques différentes sur notre état d'être, sur le travail personnel que nous avons à faire quant à la prise de conscience de ce qui nous arrive émotionnellement. Pour accompagner ce travail individuel, des techniques sur le corps sont possibles comme le Shiatsu pratiqué par un thérapeute, mais aussi le Do-in, discipline qui vous permet de pratiquer vous-même une libération du corps.

**Pratiquez vous-même une libération du corps.**

### La bouche et l'œsophage

**Physiologie :** tout commence au niveau de la bouche où les aliments sont mastiqués, réduits en petits morceaux, dirigés vers le pharynx pour être ensuite avalés et propulsés vers l'estomac grâce à l'œsophage. Les glandes salivaires produisent la salive contenant de l'eau, du mucus et des enzymes digestives qui ont pour action de lubrifier la nourriture et de transformer l'amidon en un sucre appelé maltose.

**Physique :** si vous présentez des troubles de la déglutition, il est possible que cela soit en lien avec des troubles des cervicales.

**Emotions :** les troubles de la bouche ou de la déglutition représentent aussi la non capacité à s'exprimer librement. Chaque individu devrait exprimer le fond de sa pensée sans se préoccuper de ce que les autres peuvent en penser. Cette expression libre permet des échanges sereins et profonds avec autrui.

**Exercices de Do-in :** dirigez la tête en arrière à l'expiration, puis en avant à l'expiration, puis sur les côtés à chaque expiration. Vous pouvez exercer des pressions rotatives, du bout des doigts, le long des cervicales. Ou avec les paumes de main sur le sternum.

**Exercices de Shiatsu :** vous pouvez délicatement mobiliser la tête de votre partenaire afin d'étirer les muscles du cou, appliquer quelques pressions sur le crâne, sur la crête occipitale et le long des clavicules.

### Stimuler l'estomac

**Physiologie :** c'est la partie la plus dilatée du tube digestif où a lieu la production du chyme

(nourriture partiellement digérée) envoyé par la suite au niveau du duodénum. Il imprègne les aliments de suc gastrique et digère les protéines. De plus, la vidange de l'estomac est contrôlée par des phénomènes hormonaux et nerveux.

**Physique :** la mobilité de l'estomac est directement en lien avec la mobilité du diaphragme, véritable muscle respiratoire.

**Emotions :** les ruminations de pensées, le manque d'estime de soi, le fait de stagner dans sa vie sont autant d'éléments qui peuvent freiner le bon fonctionnement de l'estomac. Travaillez vos valeurs personnelles, ayez confiance en vous et aimez-vous !

**Exercices de Do-in :** exercez votre respiration en premier lieu pour favoriser le péristaltisme de l'estomac, puis effectuez des pressions sur l'estomac anatomique.

**Exercices de Shiatsu :** en plus d'une pratique respiratoire comme en Do-in, vous pouvez stimuler le diaphragme au niveau du dos car le corps doit être considéré en trois dimensions. Vous pouvez également exercer des pressions en dessous des omoplates pour libérer le diaphragme.

### Duodénum, pancréas et vésicule biliaire

**Physiologie :** c'est au niveau du duodénum qu'a lieu la dernière étape de la digestion avant l'assimilation. Le duodénum reçoit le suc pancréatique fabriqué par le pancréas et la bile, fabriquée par le foie et stockée par la vésicule biliaire.

**Physique :** les troubles du duodénum et du pancréas favorisent des tensions entre le nombril et la pointe du sternum, ainsi que dans le milieu du dos.

**Emotions :** nous nous trouvons ici au cœur de la transformation des aliments, à mi-chemin entre la stagnation et la mise en mouvement. Les troubles digestifs situés à ce niveau se manifestent par des actions lentes, une réflexion parfois excessive, un manque d'estime de soi, une difficulté à prendre des décisions et à les mettre en acte. Le mouvement dans votre quotidien et dans votre corps passera par cette prise de décision, par le fait d'apprendre à trancher les questions... Une bonne fois pour toutes !

**Exercices de Do-in :** tout comme pour l'estomac, vous pouvez exercer votre respiration, en amplitude. Ajoutez à cela la digipression, du bout des doigts, entre le nombril et la pointe du sternum. Exercez vos pressions à chaque expiration.

**Exercices de Shiatsu :** les mêmes zones qu'en Do-in peuvent être stimulées, en y ajoutant des torsions de tout le corps.

### Stimuler l'intestin grêle et le foie

**Physiologie :** c'est ici que les phénomènes



### PORTRAIT

Thérapeute en médecine chinoise et formatrice, Maud ERNOULT se consacre principalement aux techniques corporelles. La réflexologie plantaire et les soins aux huiles qu'elle propose viennent accompagner sa pratique du Shiatsu. Elle est l'auteure de « Votre santé au quotidien par le Do-in et la réflexologie plantaire » et du « Manuel complet de médecine chinoise et de Shiatsu », éd. Le Souffle d'Or.

shiatsumaud@aol.com





crédit photo : D.R.

d'absorption des nutriments se déroulent grâce aux villosités de la paroi de l'intestin grêle. Sont absorbés par la circulation sanguine et le foie les glucides, les protéides, les lipides, les vitamines, le fer et le calcium.

**Physique:** les troubles de l'intestin grêle engendrent des douleurs au niveau des lombaires ainsi que sous l'ombilic.

**Emotions:** cette assimilation des nutriments fait résonance avec notre propre faculté à assimiler, intégrer les événements de notre quotidien. Cette assimilation se trouve en lien direct avec notre façon de gérer les émotions et de prendre du recul.

**Exercices de Do-in:** vous pouvez exercer des digipressions entre le pubis et le nombril, pratiquer une respiration profonde en gonflant l'abdomen à l'inspiration, et en rentrant le ventre à l'expiration.

**Exercices de Shiatsu:** en plus des pratiques proposées en Do-in, vous pouvez ajouter des pressions au niveau des lombaires, mais aussi sur le sternum pour libérer les émotions.

### *Stimuler le côlon*

**Physiologie:** le côlon permet la réabsorption de l'eau et par son péristaltisme, il favorise l'évacuation des déchets solides.

**Physique:** son emplacement fait écho avec les lombaires, le sacrum et le coccyx.

**Emotions:** les troubles de l'élimination symbolisent les attachements au passé. Qu'est-ce qui nous empêche d'être nous-mêmes dans le présent ? Qu'est-ce qui favorise en nous un certain contrôle ? Développons la légèreté dans un cadre non rigide, mais rassurant. Existons réellement et respirons la vie !

**Exercices de Do-in:** vous pouvez exercer une digipression de chaque côté du nombril (côlon transverse) et au-dessus du pubis (vers le rectum).

**Exercices de Shiatsu:** vous pouvez favoriser la mobilité de tout le côlon au niveau de l'abdomen et pratiquer la respiration.

Comme je le disais au début de cet article, la digestion étant liée à la nutrition, il faudra faire bien attention et éviter toute alimentation trop humide (crudités, yaourt) et trop grasse (viande, charcuterie), favoriser les fibres pour l'élimination (poireaux, patate douce, graines de lin) et utiliser des épices pour réchauffer le bol alimentaire (gingembre, cardamome, cannelle). ■



# Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng

Dirigé par Yves Réquéna

*Qi Gong de l'Eternel Printemps*

21-22-23-24-25 juillet

*La Fille de Jade de Mme Liu He*

29-30-31 juillet

*Alchimie Interne Taoïste*

29-30-31 juillet

*Les Marches du Cancer*

29-30-31 juillet

*Yi Jin Jing*

21-22-23-24-25 juillet

*Zhi Neng*

20-21-22 septembre

Ba Zi

Yin et Yang

Ba Duan Jin

Les 6 sons taoïstes

Psychologie énergétique

Anatomie et bases du Qi Gong

Massages énergétiques chinois

Etirement des méridiens

Les 5 animaux

Retrouvez toutes les informations sur [www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)

info@ieqg.com / Tél : 06 15 28 72 58 / Fax : 04 13 33 07 23

## Dr Bernard Vial

« La manière dont nous mangeons est un fait de civilisation. »

*propos recueillis par Pauline Racine*

Dans cet entretien, le Dr Bernard Vial nous parle du rôle affectif des aliments et de la manière dont ils modifient notre inconscient.



crédit photo : D.R.

**GTao: Dr Bernard Vial, pouvez-vous présenter vos recherches sur la valeur affective des aliments ?**

Dr. Bernard Vial: j'ai d'abord analysé le plasma sanguin et en particulier les protéines qu'il contient. Grâce à une technique inventée par des Français il y a 40 ans, il est possible d'établir ce que l'on appelle le profil protéique du CEIA. Cette analyse utilise les images de synthèse pour diagnostiquer par ordinateur une humeur à partir du plasma. Mes recherches montrent ainsi que le sang est l'organe du sentiment, de l'affectivité, et surtout, de l'inconscient: c'est ce que j'appelle le « proteion ». Je rappelle que la psychiatrie et les neurosciences cherchent encore aujourd'hui à localiser l'inconscient.

**GTao: le sang se renouvelle, il s'écoule, se renouvelle... Comment peut-il enregistrer nos affects et notre inconscient ?**

Dr. Bernard Vial: oui, tout notre sang

se renouvelle en permanence, de même que l'ensemble des cellules du corps. Les globules rouges et blancs sont ainsi renouvelés dans la moelle osseuse. Mais la gestion des informations dans le corps se réalise dans l'organisation des protéines du plasma; celles-ci ayant des propriétés de substances sensibles. Une centaine de métaux comme l'or, l'argent, le fer, le cuivre, le mercure, le phosphore sont utiles pour inscrire toutes les informations dans le sang. De la même façon que les journalistes se servent de caractères d'imprimerie et d'un ordinateur composé de trente métaux pour faire passer certains messages, tous les métaux contenus à l'intérieur des protéines sont des vecteurs d'informations. Tandis que la cellule contient des informations héréditaires (dans l'ADN), le proteion, qui réside dans les 150 000 kilomètres de tuyaux du réseau sanguin (un peu comme internet) est hypersensible et capable de capter toutes les informations qui viennent de l'extérieur.

**GTao : quel est le lien entre le proteion et notre alimentation ?**

Dr. Bernard Vial : on nous a fait croire pendant des années, dans une conception très matérialiste de l'alimentation, que ce que l'on mangeait était destiné à renouveler nos tissus intérieurs. Mais en réalité, la manière dont nous mangeons est avant tout un fait de civilisation. On ne mange pas en Angleterre comme en France, ni dans les pays du Maghreb, car l'alimentation a un rôle éducatif et en particulier, il forme notre jugement. Quand on apprend à juger les aliments, on apprend à exercer notre pensée. Ainsi les psychanalystes parlent-ils du stade oral et du stade anal pour former le caractère des enfants. En effet, c'est beaucoup au niveau du tube digestif que nous apprenons à renouveler nos capacités à percevoir et juger le monde, les autres et les aliments. La substance la plus disponible pour faire évoluer notre jugement est le sang qui entre en contact avec les événements digestifs.

**GTao : pouvez-vous nous expliquer en quoi les choix alimentaires que nous faisons modifient notre caractère ?**

Dr. Bernard Vial : Si vous êtes français et que vous avez l'habitude de manger régulièrement un menu « steak-frites-salade » par exemple, ou bien des soupes, et que vous commencez à manger du couscous avec des piments, des repas chinois avec des champignons noirs, vous structurez alors votre vie en fonction de nouveaux événements digestifs. De la même façon, si vous mangez du bœuf charolais, cela n'aura pas le même effet sur votre personnalité que si vous mangez une salade niçoise.

**GTao : en quoi cela m'affectera différemment si je mange une choucroute alsacienne ou un repas chinois ?**

Dr. Bernard Vial : si vous êtes une personne sensible, les événements qui entourent votre repas sont importants, tout comme les personnes avec lesquelles vous partagez ce repas, la manière dont il est préparé : amoureuxment, ou mécaniquement, comme dans un fast-food. La manière dont vous allez concevoir et vivre votre alimentation va dépendre en grande partie des dispositions affectives dans lesquelles vous vous trouvez. Par l'impact affectif de nombreuses épices et parfums, il est possible, comme en homéopathie, de chercher l'élément dans une alimentation, essentiellement parfumé (épices ou mode de cuisson) qui va correspondre à l'état affectif dans lequel vous vous trouvez. Cela va nous aider à mieux nous connaître.

**GTao : on peut donc changer son état affectif en changeant notre mode d'alimentation ?**

*Je conseille le mélange des genres.*

Dr. Bernard Vial : bien sûr. Une personne très inscrite dans le monde capitaliste mangera du steak haché en se souciant peu de ce qu'il mange. Par contre, une personne qui fera un régime crétois avec beaucoup de fruits et légumes frais, de l'huile d'olive, s'inscrira dans une civilisation méditerranéenne très éloignée de la civilisation anglo-saxonne où l'on mange des pommes de terre bouillies (même si maintenant il existe d'autres cuisines bien sûr).

**GTao : vous avez effectué des recherches pour établir des liens entre certains affects et des plantes médicinales...**

Dr. Bernard Vial : j'ai écrit un livre il y a 20 ans intitulé « La médecine affective au jardin\* ». J'y parle du rôle des fruits, des légumes et des épices dans notre alimentation. Je me suis appuyé sur ce qui avait déjà été décrit en phytothérapie, ce qu'en disaient les traditions de certains pays ainsi que sur l'homéopathie. Il faut savoir qu'en homéopathie, le piment, le poivre, les légumes et les fruits sont utilisés. Le médecin choisit le remède en fonction de l'inconscient du malade pour l'aider à prendre conscience de ce qui le gêne et l'en libérer. L'homéopathie, c'est la connaissance de l'impact du remède sur l'inconscient. L'homéopathe appelle cela les « signes psychiques ». En particulier les homéopathes unicistes qui prescrivent un ou deux remèdes qui correspondent à l'inconscient affectif du patient : « Dis-moi les aliments que tu manges et les remèdes que tu utilises et je te dirai qui tu es. » Cette approche rejoint aussi la médecine ayurvédique par certains aspects.

**GTao : quelles sont vos recommandations pour une bonne alimentation ?**

Dr. Bernard Vial : chacun doit chercher la façon de manger qui lui correspond. Il n'y a pas une seule façon de s'alimenter. Je recommande d'ajouter certains aliments tropicaux aux aliments locaux, comme les fruits exotiques : mangue, ananas, goyave, papaye. Je conseille le mélange des genres dans l'alimentation. Soyez ouverts, curieux, mangez de tout, y compris ce qui vient d'ailleurs, car cela aide à structurer notre jugement. Tout en essayant de comprendre ce que l'on fait. S'alimenter avec conscience en comprenant le rôle et les effets des plantes que l'on mange, c'est possible. Cela permet de s'éloigner d'une conception uniquement matérialiste de l'alimentation. Le principe d'Hippocrate est aujourd'hui d'actualité : « Que l'aliment soit ton remède » Il faut bien se nourrir pour être en bonne santé. ■

\*« La médecine affective au jardin », B. Vial et B. Mandrant, Ed. Similia, 1996.



**PORTRAIT**

Le Dr Bernard VIAL est médecin généraliste en Provence depuis 25 ans, après avoir exercé les fonctions de Chef de clinique en médecine au C.H.U. de Montpellier. Ce médecin atypique s'intéresse avant tout à l'aspect affectif de la maladie. Il a ainsi établi un lien original entre conflits affectifs humains et plantes médicinales.

<http://www.botanique-medicale.com>  
psma@neuf.fr

# Didier Rauzy

« L'aliment a besoin d'être honoré. »

propos recueillis par Pauline Racine

Didier Rauzy nous invite à entrer en résonance avec notre environnement et à renouer avec la dimension sacrée de la nature et de nos aliments.



crédit photo : D.R.

**GTao :** Didier, en tant que naturopathe, bioénergéticien, pratiquant du chamanisme et du druidisme, vous entretenez un lien tout particulier avec les plantes. Vous considérez qu'elles sont « intelligentes » et qu'il est possible d'établir une réelle communication avec elles. Pouvez-vous nous en dire davantage ?

D. R. : notre alimentation provient du monde végétal ou du monde animal. Quand l'animal et la plante sont respectés comme porteurs de vie, quand nous faisons l'effort de communiquer avec eux avec amour, alors s'installe un lien extraordinaire qui permet par exemple à la plante de nous transmettre ses particules de lumière (les photons, porteurs de l'énergie primordiale), ainsi que le fluide subtil qui nourrit notre dimension spirituelle et relie toutes les formes de vie sur terre. Grâce à la loi de réciprocité, l'humain qui intègre ces aliments au plus profond de son être, dans cette

conscience, favorise l'évolution du champ morphogénétique de l'aliment consommé. En revanche, l'humain qui s'alimente sans conscience et sans respect de ces formes d'intelligence se prive de ces cadeaux ; la nourriture devient alors lourde, « encrassante » et elle accélère les processus de dégénérescence et de vieillissement de l'organisme.

**GTao :** par quels moyens pouvons-nous faire des plantes et de nos aliments des instruments au quotidien de notre guérison ou de notre croissance ?

D. R. : la vie génère la vie, la mort génère la mort. En choisissant des plantes sauvages vivantes, des légumes et des fruits non traités et vivants (non transformés industriellement par l'homme), l'humain choisit la vie et les rapports simples avec le monde extérieur, donc avec l'autre. Plus l'homme élabore une cuisine

sophistiquée, plus il s'éloigne de la nature et de sa nature; les goûts artificiels, le sucre et le sel rajoutés, les trop grands mélanges de saveurs nuisent à un contact simple et direct avec l'aliment. Quelle que soit la forme d'amour mise dans une préparation culinaire trop élaborée, elle ne compensera jamais la valeur et la richesse du lien d'amour et de respect qui devrait exister naturellement avec l'aliment de base qui n'est pas reconnu comme suffisamment beau et bon pour être consommé tel quel. Comme vous et moi, l'aliment a besoin d'être reconnu, d'être honoré pour ce qu'il est et surtout pour ce qu'il donne. Le plus grand don ou sacrifice sur cette terre est de donner sa vie pour l'autre; il n'y a rien de pire qu'un sacrifice non reconnu, c'est pour cela que dans le passé et dans toutes les religions ou traditions il y avait la prière ou la bénédiction avant le repas.

**GTao : dans toutes les civilisations, nous retrouvons l'utilisation de plantes à des fins thérapeutiques ou magiques. Est-il nécessaire d'avoir suivi une initiation particulière pour profiter des effets extraordinaires des plantes ?**

D. R. : sur notre planète, tout a toujours été au service et à disposition des humains. Quand le pouvoir est apparu sur terre, des hommes ont confisqué le savoir et ont « diabolisé » l'utilisation de certaines plantes afin que la peur empêche l'homme de devenir autonome. Aucune initiation particulière n'est nécessaire pour se réapproprier ce patrimoine de l'humanité qui appartient à tous les êtres vivants. En se libérant de nos peurs, en étudiant et en observant la nature, chacun à la possibilité, le droit, voire le devoir de se reconnecter à cette sagesse. Aucune initiation n'est nécessaire pour se reconnecter à la vie et devenir maître de son univers intérieur.

**GTao : pensez-vous qu'on puisse parler d'une « diététique du chamanisme » comme on parle d'une diététique du tao ?**

D. R. : depuis la nuit des temps et dans toutes les traditions, l'alimentation a été un des moteurs de l'évolution. Chez les Esséniens, à la fin du noviciat, l'apprenti devait connaître les dix aliments qui lui étaient nécessaires pour avoir accès aux enseignements supérieurs. En Egypte, les futurs initiés du temple d'Isis devaient connaître et consommer les seuls trois aliments qui leur correspondaient. Les prêtres Incas utilisaient et modifiaient certains aliments pour créer de nouveaux circuits neuronaux afin d'accélérer les processus évolutifs de leur population. Le chamanisme propose lui aussi suivant les régions du monde une diététique qui a inspiré différents mouvements culturels, religieux ou initiatiques.

**L'aliment nourrit notre dimension spirituelle.**

La diététique chamanique remonte ainsi aussi loin que la diététique du Tao avec des fondamentaux quasiment identiques dans ces deux voies. Ce sont des diététiques adaptatives qui tiennent compte des paramètres individuels et personnels qui peuvent être à la fois préventifs, mais également curatifs. Une compréhension de la physiologie digestive et des propriétés énergétiques des aliments est indispensable. La vitalité et la qualité de l'aliment sont primordiales, ainsi que sa nature et sa saveur. Nous devons aussi prendre en compte les horaires de repas, définis et stables, la juste proportion entre les différentes catégories d'aliment, la préparation, la coupe des aliments et enfin la cuisson.

**GTao : quelle est votre façon de voir, de sentir et de penser le comment « se nourrir » au sens propre et au sens figuré ?**

D. R. : identifier nos comportements et notre attitude face à l'aliment est primordial : quelles sont mes addictions ? Quel comportement affectif me renvoie tel ou tel aliment ? Manger en conscience est un moyen fabuleux d'intégrer le monde extérieur pour construire notre monde intérieur dans ce que nous souhaitons devenir ou être. Dans cette approche, il est important de concevoir que l'aliment ne nourrit pas uniquement notre corps physique, il nourrit également nos corps émotionnel et mental ainsi que notre dimension spirituelle. Il doit également alimenter énergétiquement nos cinq sens tournés vers l'extérieur afin de permettre l'émergence de nos cinq sens intérieurs (médiurnité, écoute intérieure, etc.). L'aliment doit alors être vu, écouté, senti, touché et enfin goûté.

**GTao : pourquoi reconsidérer la dimension sacrée de la nature, des aliments, permet-il de nous rapprocher de notre vraie nature et de nous libérer des schémas conscients ou inconscients qui font écran à qui nous sommes ?**

D. R. : la vie est un mouvement permanent, fluide et calme ou agité et plein de remous. Toute la nature respecte les lois fondamentales de l'univers; c'est la prérogative de l'humain de choisir de s'en éloigner ou de nier ces lois pour vivre des expériences de dualité et des rêves artificiels. En nous reconnectant à la dimension sacrée de la nature, des plantes et des aliments, nous ouvrons de nouveau le canal qui nous relie à la source de toute chose où se trouvent les lois universelles. La simple application de ces lois entraîne automatiquement un détachement des schémas conscients et inconscients qui nous ont coupés de qui nous sommes réellement. ■



**PORTRAIT**

Didier RAUZY est diplômé de médecine chinoise, professeur de naturopathie, bioénergéticien et conférencier. Il est initié et reconnu par les chamans de différentes traditions. Il accompagne des peuples natifs des pays en voie de développement pour la préservation de leurs traditions. Il est l'auteur de « L'éveil des nouveaux chamans », publié chez Guy Trédaniel.



rauzy.didier@wanadoo.fr

# Raphaël Colicci

« De l'humus à l'humain. »

*propos recueillis par Pauline Racine*

Amoureux des oliviers et de la nature, Raphaël Colicci nous fait découvrir sa passion et le jardin magique qu'il a créé à Saint-Privat, dans l'Hérault.



Credit photo : D.R.

**GTao : Raphaël, vous avez créé un jardin extraordinaire à Saint-Privat, où se côtoient des variétés d'arbres fruitiers rares. Comment ce jardin est-il né ?**

Raphaël Colicci : après trente ans de travail thérapeutique, je voulais vivre ma deuxième passion, l'agriculture et la biodiversité. Nous avons entrepris de planter et de cultiver un verger en biodynamie à Saint-Privat, petit village médiéval situé en pleine nature sauvage dans les contreforts du Larzac. La perte du patrimoine fruitier français s'étant accélérée ces trente dernières années, nous avons construit notre projet autour de la sauvegarde de la biodiversité en favorisant l'agriculture biodynamique\*, un modèle économique durable et respectueux de la nature. L'originalité du projet tient aussi à la vente d'anciennes carrières de grès au sol stérile devenues une oasis où poussent plus de mille oliviers et

arbres fruitiers anciens ou rares. Souvent décriées, ces méthodes de culture (alternatives) considérées comme inefficaces et ésotériques, ont pu rapidement régénérer un sol sans vie.

**GTao : ce jardin est-il un manifeste pour nous encourager à réapprendre à nous alimenter ?**

R. C. : mon engagement pour la défense de la biodiversité ne se limite pas à sauvegarder des variétés résistantes aux maladies, à la sécheresse, au froid, mais à sélectionner des variétés anciennes, identitaires du territoire (par exemple la prune de Pezenas), celles qui ont du goût, des arômes particuliers. Quand nous sélectionnons un arbre, nous sauvons ses usages, ses recettes de cuisine, ses aptitudes spécifiques. Nous organisons des ateliers dans les écoles avec des chefs à travers des journées thématiques où les enfants découvrent une

autre manière de cuisiner, par exemple à la vapeur. Avoir du plaisir à manger de bons légumes, des fruits goûteux, retrouver les arômes de notre enfance. En privilégiant une alimentation bio, de saison, nous respectons les énergies de notre corps qui suivent les cycles annuels. Nous redonnons une place de choix aux fruits, aux légumes dans notre bol alimentaire pour un meilleur équilibre nutritionnel. Nous avons par exemple contribué à sauvegarder le navet de Pardailhan, la chicorée locale, qui viennent à point au printemps pour stimuler le foie.

**GTao : vous avez une passion pour l'olivier en particulier. Pouvez-vous nous dire pourquoi ?**

R. C. : ma passion pour l'olivier est ancestrale puisque mes aïeux cultivent les olives depuis des siècles. C'est un arbre mythique, symbole de paix et de santé. Son huile et ses olives ont nourri et soigné toutes les civilisations dont nous conservons la mémoire ! De Babylone à l'Égypte, en passant par les Grecs et les Romains. C'est un arbre très tolérant qui pousse dans les terres les plus arides, se débrouille seul et nous offre ses olives avec beaucoup de générosité. Nous avons retrouvé et sélectionné deux cent quatre-vingts variétés différentes d'oliviers. C'est cette réserve de biodiversité qui nous a permis de découvrir ses nombreuses vertus. Notre approche consiste à travailler en respectant le vivant afin de conserver tous les actifs de l'olivier sous leur forme native. Par exemple, avec les jeunes pousses de feuilles, nous préparons un macérât glyciné sur les principes de la gemmothérapie pour capter toute la force énergétique de l'olivier. Ainsi, l'action spécifique de l'extrait s'explique non seulement par la qualité vibratoire de l'arbre, mais aussi par les composants biochimiques qu'il contient afin de revitaliser le corps et l'esprit.

**GTao : les taoïstes accordent une grande importance aux rythmes qui régissent l'univers et à l'alternance du Yin et du Yang. Votre pratique de l'agriculture biodynamique s'inscrit-elle dans cette même démarche ?**

R. C. : les liens me semblent forts entre la philosophie du Tao et le concept d'agriculture biodynamique. Les deux considèrent que tout l'univers est régi par des cycles : journalier, mensuel, saisonnier. En fait, nous vivons tous au rythme de la nature, aussi bien les hommes que les plantes. Le jour se dilate le matin et se contracte le soir ; la nature est en expansion en été et se replie en hiver. Ces phénomènes nous relient aux forces Yin et Yang ; leur opposition étant le moteur de tout changement que nous observons dans la nature. Par exemple, nous portons une grande attention

## LES VERTUS DE L'OLIVIER

Sur le plan physique, l'olivier protège le système vasculaire. Sur le plan biologique, il diminue le cholestérol, la glycémie et l'hypercoagulation. Au niveau mental, il induit la paix de l'esprit ; il aide à puiser dans la force céleste et à se positionner face à la vie et à la mort. Les fleurs, utilisées en élixirs de Bach stimulent le Qi. Nous avons également créé un système d'oléothérapie, dans une approche globale du soin qui rappelle la philosophie du Tao.

à notre sol, pour que les micro-organismes soient nombreux et vivifient la terre. Un sol riche en humus est capable de nourrir les arbres en apportant non seulement l'azote nécessaire à sa croissance, mais des oligo-éléments, des minéraux qui viennent renforcer son propre système immunitaire pour qu'au final, la structure de l'arbre soit la plus saine possible pour lutter efficacement contre la maladie. Cette vision globale des forces de la vie végétale rejoint la vision holistique du Tao.

**GTao : pour celles et ceux qui s'intéressent aux arts énergétiques, que peut leur apporter ou leur enseigner votre approche ?**

**Redonner à la terre sa fonction nourricière.**

R. C. : notre travail de la terre, notre approche globale de la nature et notre vision du rôle de l'arbre sont en complète résonance avec les arts énergétiques. Les énergies traversent l'homme entre ciel et terre, distribuent la sève, comme le cœur, ses vaisseaux, les poumons et le digestif distribuent les nutriments essentiels à l'homme. Notre but est de mettre en synergie la concentration de tous les principes actifs de l'olivier au service du bien-être, de la sensorialité, de la détente profonde, du ressourcement, et en fonction de la singularité de chacun. C'est aussi, dans un sens plus large, faire découvrir un environnement où la nature a retrouvé sa place et la terre, sa fonction nourricière. Il s'agit de réapprendre à cueillir des légumes, des fruits frais, d'apprendre à utiliser le pollen, la spiruline, des plantes bien vivantes, y associer la lumière, les couleurs, pour que tout redevienne une nourriture universelle des corps physique et subtil. Notre objectif consiste aussi à faire naître en nous-mêmes le libre désir de retrouver notre double origine : terrestre et cosmique, en réconciliant l'homme avec son milieu vital pour aller « de l'humus à l'humain ». ■

\*L'agriculture biodynamique, appelée communément biodynamie est un système de production agricole inspiré par l'anthroposophie. Cette méthode consiste à regarder toute ferme, tout domaine agricole, comme un organisme vivant, et donc d'utiliser le moins d'intrants possibles (plants, semences, fumure, etc.). Elle tient compte des rythmes lunaires et planétaires, ce qui la différencie principalement de l'agriculture biologique.



**PORTRAIT**

Après de nombreuses années dédiées aux soins en tant que thérapeute, Raphael COLICCI a choisi de cultiver l'olivier pour se rapprocher de sa culture méditerranéenne et du travail de ses ancêtres. Défenseur de la biodiversité, il a fondé avec sa femme, Elisabeth le centre Oleatherm où ils proposent des cures de bien-être grâce aux bienfaits de l'olivier.

[www.oleatherm.com](http://www.oleatherm.com)  
[contact@oleatherm.com](mailto:contact@oleatherm.com)