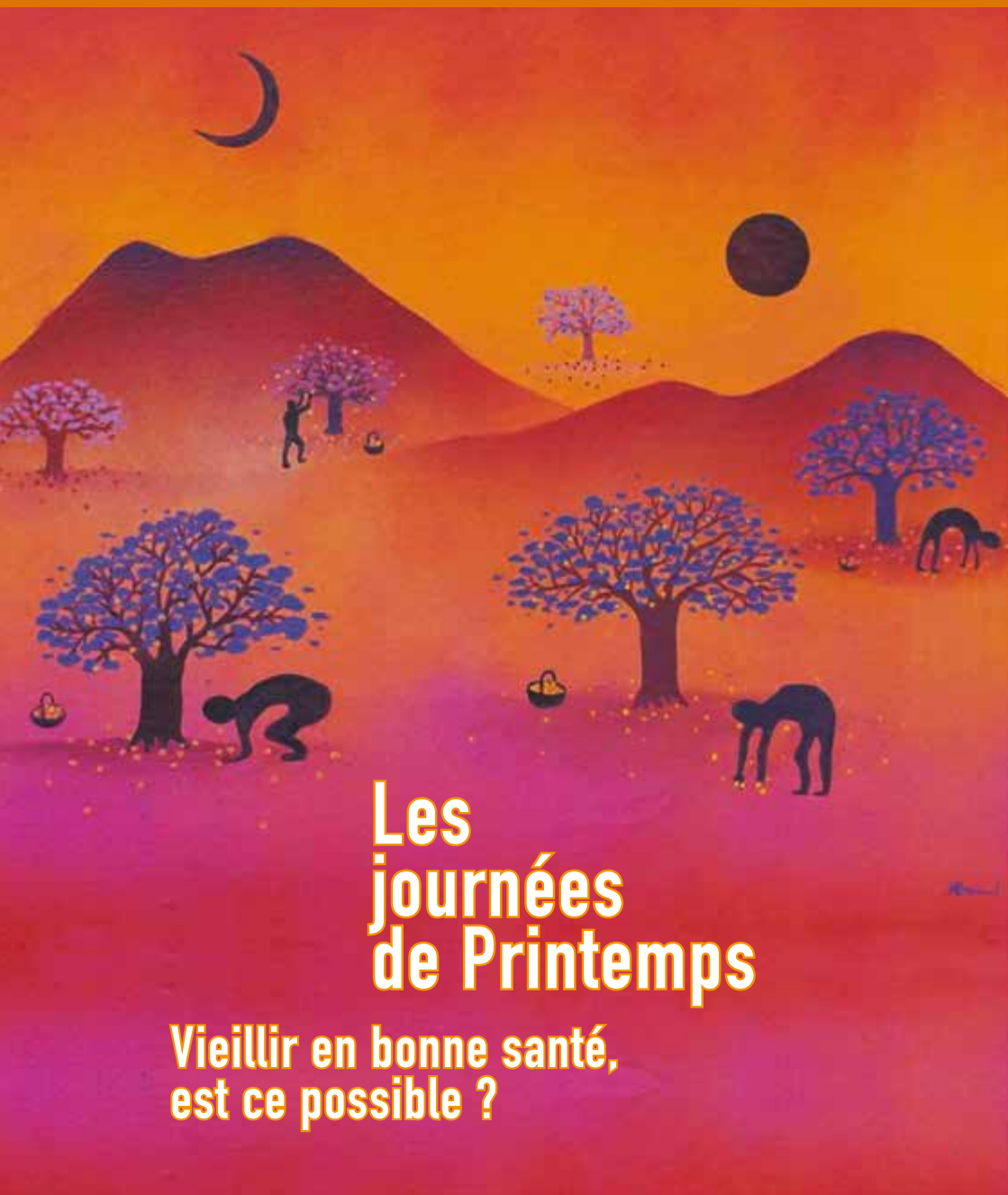




**Homéopathes Sans Frontières**  
FRANCE Ouvrir à tous l'accès aux soins

**Lettre n°56 / juin 2023**



# Les journées de Printemps

**Vieillir en bonne santé,  
est ce possible ?**

# SOMMAIRE

## 3 ÉDITORIAL

### LES JOURNÉES DE PRINTEMPS

- 4 • Compte rendu de l'Assemblée Générale
- 7 • Rapport financier
- 8 • Rapport moral et rapport d'activités
- 14 • La théorie du Dr Masi par Agnès Flour

### CAHIER CENTRAL :

- 17 **VIEILLIR EN BONNE SANTÉ, EST-CE POSSIBLE ?**  
DR FRANCINE DRIEU

- 34 **MON CHEMINEMENT EN HOMÉOPATHIE FAMILIALE**  
DR CHRISTINE ARNOUX

### NOUVELLES DES MISSIONS

- 37 • Congo Brazzaville
- 37 • Guinée Conacry
- 42 • Nord du Bénin
- 44 • Les journées d'initiation à l'homéopathie familiale

- 45 **HOMMAGE AU DR JACQUES BOURMAUD**

## Membres du CA d'HSF-France 2023

Présidente	Dr Françoise Lamey
Vice-président	Dr Frédéric Rérolle
Secrétaire	Dr Louis Pierre Clouté
Secrétaire adjointe	Corinne Cap
Trésorière	Dr Aline Cabiran
Trésorière adjointe	Dr Dominique Delbos
Administrateurs	Dr Catherine Damiano-Delattre
	Dr Martine Durant Jullien
	Dr Pierre Lenthalic
Membre d'honneur	Dr Christine Arnoux

# BONJOUR À TOUS, AMIS, ADHÉRENTS ET LECTEURS

Cette nouvelle lettre de printemps est en hommage à Jacques Bourmaud, ami qui vient de nous quitter, homéopathe reconnu qui a participé au Conseil d'administration d'HSF-France, enseignant très apprécié de ses étudiants, peintre, photographe dont vous pourrez admirer le talent dans la suite de cette lettre.

Notre Assemblée Générale a eu lieu les 24 et 25 mars 2023 et vous pourrez en voir tous les détails en première partie et apprécier ainsi le dynamisme de notre association.

Frédéric Rérolle a fait un résumé de la brillante intervention d'Agnès Flour sur la théorie du Docteur Masi.

En page centrale, vous trouverez la conférence de Francine Drieu sur la nutrition, résumée par Frédéric, qui s'intitule « comment manger pour vieillir en bonne santé ». L'intégralité de sa conférence sera publiée sur notre site.

Aline Cabiran présente le bilan financier 2022 et les prévisions pour cette année 2023.

Le rapport d'activité de Louis Pierre Cloute fait le point sur nos nombreuses actions en homéopathie familiale en France et sur nos missions en Afrique qui se remettent en place peu à peu en Guinée, au Bénin et au Congo Brazzaville.

Christine Arnoux poursuit ses mémoires... Bonne lecture et encore merci pour votre soutien.



Dr Françoise Lamey  
Présidente d'HSF-France

# LES JOURNÉES DE PRINTEMPS

## Compte rendu AG

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE HSF-FRANCE  
24 ET 25 MARS 2023 À PRADELLES**

C'est dans un charmant village de Haute Loire que nous nous sommes réunis cette année, Pradelles, village classé, entouré de paysages grandioses. Martine Durand Jullien y a toute sa famille et nous a ouvert les maisons de ses cousins qui ont accepté de nous accueillir ; notre séjour s'est passé dans des conditions très confortables et chaleureuses. Compte tenu du climat social et des grèves, nous avons regretté la défection des participants qui devaient nous rejoindre en train et même l'arrivée en voiture a suscité quelques inquiétudes, l'approvisionnement des stations d'essence étant problématique.

Jeudi soir 23 mars nous étions déjà 21 prêts à participer dès le lendemain matin aux conférences.

### **VENDREDI 24 MARS**

#### **Matin**

Francine Drieu, pharmacien, qui a participé à de nombreuses missions HSF-France a pris la parole pour nous présenter une conférence sur la nutrition qui s'intitule « Apport de la nutrition pour vieillir en bonne santé .». Cette conférence sera suivie de nombreuses questions. Vous en trouverez un résumé dans cette lettre.

#### **Après-midi**

Jean Marie Deschamps nous a montré, au moyen de 4 cas cliniques, les différentes approches utilisées pour parvenir à trouver le remède de terrain du patient.

Régis Tessier, pédiatre, a évoqué des cas cliniques à partir de la méthode du Dr Masi .



## À 17H

Réunion des formateurs où nos différentes interventions seront évoquées, en France et en Afrique. Denis Moyen (président de Solidarité Homéopathie) y participe ainsi que Pierre Raine notre webmaster.

## SAMEDI 25 MARS

### Matin

Conférence du Dr Agnès Flour, chercheuse en Homéopathie. Elle va développer la théorie du Dr Masi dont vous trouverez le résumé dans les pages suivantes. Elle nous a parlé ensuite des causes des échecs thérapeutiques.

Monsieur Joël Siccardi, président de l'AHP (association Homeo Patients France) nous a présenté les actions des patients menées pour la défense de l'homéopathie.

## Après-midi

### **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'HSF-FRANCE**

Adhérents à jour de leur cotisation = 175, pouvoirs = 108

Qorum = 44, Présents = 34

Adhérents 2022 = 445, Adhérents 2021 = 355,

Adhérents 2020 = 401 .

#### **Ordre du jour :**

Ouverture de l'assemblée générale par la Présidente,  
Dr Françoise LAMEY

- Approbation du procès-verbal de l'AG 2022
- Rapport moral de la Présidente
- Rapport d'activité du Secrétaire, Dr Louis-Pierre CLOUTE
- Rapport financier de la Trésorière, Dr Aline CABIRAN
- Présentation de nos projets en HOMÉOPATHIE FAMILIALE.
- Actualisation de nos missions en AFRIQUE.

#### **Élection des nouveaux administrateurs**

Les membres sortants du CA sont : Xavier Bihr, Frédéric Rérolle, Françoise Lamey et Pierre Lenheric

Xavier Bihr ne peut se représenter ayant déjà fait 3 fois x 3 ans.

Frédéric Rérolle, Pierre Lenheric et Françoise Lamey se représentent et sont élus à l'unanimité.

## À 17H

### **RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION POUR L'ÉLECTION DU NOUVEAU BUREAU.**

#### **Le nouveau bureau est élu comme suit :**

- Dr Françoise Lamey — présidente
- Dr Fred Rerolle — vice-président
- Dr Aline Cabiran — trésorière
- Dr Dominique Delbos — trésorière adjointe
- Dr Louis Pierre Cloute — secrétaire
- Corinne Cap — secrétaire adjointe

Les autres administrateurs sont : Dr Catherine Damiano, Dr Martine Durand Jullien, Dr Pierre Lenheric. Le Dr Christine Arnoux est membre d'honneur.

Merci à tous pour ce séjour riche en rencontres, en amitiés, en partages. Merci à Martine et à Jean Marie pour l'organisation de

ces rencontres, merci à nos conférenciers et à tous les participants et rendez-vous en 2024 .

Et un dernier adieu à Jacques que nous n'oublierons pas.

Notre prochaine AG est fixée au 22 et 23 mars 2024 en Bourgogne ou dans la région lyonnaise et sera organisée par notre vice-président, Frédéric Rerolle.

Dr Françoise Lamey



## BILAN FINANCIER 2022

Cette année encore notre situation comptable est rassurante. Les recettes ont augmenté en grande partie grâce à l'apport des cours d'homéopathie familiale; le nombre d'adhérents est en hausse. Nous avons reçu un don du laboratoire LESCUYER, que nous remercions vivement.

Quant aux dépenses elles ont aussi augmenté, en effet après les deux dernières années où nous avons dû patienter, nous avons pu reprendre des missions en Afrique de l'Ouest et en France les missions d'homéopathie familiale sont en plein essor !

Dans les dépenses il faut noter l'achat de 500 livres de Bernard Long qui servent de support aux cours. La lettre aussi est un poste de dépense important car elle pèse plus, mais même si on peut la



trouver sur le site de HSF-France, la version papier est toujours demandée lors des missions.

Nous aidons encore à la construction du dispensaire à N'Zérékoré en Guinée, le projet touche à sa fin, nous leur souhaitons de bien y travailler!

Nous aidons toujours financièrement le groupe de Boukombé au Nord-Bénin.



Les autres postes n'ont pas montré de hausse importante: salaires et charges patronales, frais de l'AG, maintenance du site par Pierre Raine, et frais divers de gestion.

La trésorerie nous permet de financer les missions, nous remercions les adhérents et donateurs sans qui tout cela ne serait pas possible.

Dr Aline Cabiran

# RAPPORT D'ACTIVITÉ HSF-FRANCE EN 2022

**AG À PRAYSSAS DANS LE LOT ET GARONNE  
LE 2 AVRIL (VOIR LETTRE N°54)**

## MISSIONS EN AFRIQUE

Les missions sur le terrain, du fait de la covid, n'ont pu débuter qu'à l'automne 2022.

### Congo Brazzaville

Mission réalisée à la demande de 2 organisateurs :

- Firmin Mombouli pharmacien à Brazzaville
- Abraham Ngaoulo Antso

En visioconférences, assurées par divers formateurs dès début 2022 pour une vingtaine d'auditeurs.

En présentiel du 2 au 12 novembre 2022, avec Drs Françoise



Lamey, Xavier Bihl et Jean- Marie Deschamp : 21 participants très motivés, soignants ou pas, dont la moitié avaient déjà suivi les visioconférences.

Ces étudiants ont été divisés en 2 groupes, selon qu'ils étaient débutants ou non.

## Guinée

Les missions en présentiel reprendront en 2023.

### **N'Zerekore**

- HSF-France a attribué une aide de 1.800 € à HSF-Guinée pour terminer les travaux de construction du centre de consultations homéopathiques
- Pierre Lenthéric reçoit des rapports de leurs consultations et y assiste parfois par Messenger.
- Les autorités ont renouvelé l'agrément à HSF-Guinée pour la pratique de l'homéopathie

### **Conakry**

Djibril KEITA et Ousmane y pratiquent toujours l'homéopathie.

## Bénin

### **Boukoumbe**

Les secouristes y font un travail remarquable de sensibilisation et de soins de premiers secours (cas de rage, de piqûres de serpents, d'épilepsie, etc), pilotés par la seule Gislaine Kouagou.

HSF-France leur attribue un soutien financier chaque trimestre.

Jeunesse Sans Frontières : cette ONG, dirigée par Marcellin Aigbel et dont le Dr Gisèle Egounlety est vice-présidente, s'occupe de développement en divers domaines.

Ils ont un Centre de formation en soins alternatifs et souhaitent le concours de HSF-france. Une mission est envisagée pour l'automne 2023.

## Sénégal

Mission organisée par Solidarité Homéopathie du 7 au 24 octobre 2022 avec la participation de Dr Martine Durand-Jullien pour HSF-France.

Cette mission exploratoire a laissé un goût amer aux 3 intervenants car les conditions prévues de visites des dispensaires du

département n'ont pas été respectées par les organisateurs du Conseil Départemental dont le but essentiel était d'en faire une «récupération» politique.

Bien qu'ayant eu à faire trop de consultations par jour, entre 300 et 400 au total, ils ont réalisé de très utiles dépistages d'hypertension et assisté plusieurs patients victimes d'AVC.

## Togo

Pas de nouvelles du centre de formation alors que cette piste semblait très prometteuse en 2019.

## EN FRANCE

### ENSEIGNEMENT DE L'HOMÉOPATHIE FAMILIALE

Ces formations remportent de plus en plus de succès, se multiplient et génèrent des demandes mais aussi des dons et adhésions des participants, au profit de HSF-France.

Il nous faudra recruter de nouveaux formateurs sous peine de ne pouvoir répondre à la demande, notamment à la suite de notre lettre de décembre «Prendre sa santé en main».

Le diaporama pour l'initiation a été revu et complété ou réactualisé pour certaines diapos. De plus, la version pour la France a été allégée des diapos qui étaient plutôt à visée africaine.

Ceci fut réalisé par Catherine, Françoise et Louis-Pierre.

Sur notre site figurent maintenant 6 vidéos d'homéopathie familiale : 3 par le Dr Geneviève Chéreau-Lazdunski et 3 par le Dr Bernard Long.

Le CA a accepté de commander 500 exemplaires du livre de B. Long «Vivre avec l'homéopathie» afin de s'assurer de sa réédition car nos stocks s'épuisaient.

## Haute Savoie

Le Dr Noëlle Tournier a réalisé 20 réunions de 2 heures successives, en 2 endroits différents, pour 2 groupes de 10 élèves. Certains viennent pour la 6<sup>e</sup> année consécutive tandis que d'autres se renouvellent.

**Thèmes abordés :** 1 pathologie et 1 remède approfondi à chaque réunion en s'appuyant sur des cas cliniques fictifs ou fournis par un des élèves, la recherche du remède est faite en se servant du livre de B. Long.

## Paris

Les Drs Françoise Lamey et Viviane Prins-Jorge ont organisé une séance de présentation à Paris. Viviane pense en faire d'autres en s'appuyant sur les feuillets centraux des lettres de HSF-France. Elle désire également organiser des sessions à Limoges.

## Loire Atlantique

Le Dr Amélie Daniel a animé 2 ateliers de 2 fois 12 personnes. Après la présentation des grands principes de l'homéopathie, des supports disponibles pour une bonne pratique, elle a abordé des cas cliniques proposés par les participants qui leur ont permis d'expérimenter ces outils pour la recherche du bon remède.

## Alpes Maritimes

Les Drs Marianne Casari, Xavier Bih, Joëlle Thélème et Christiane Vallin ont mis en place des sessions d'homéo familiale à Nice et Roquefort-les-Pins qui débiteront en Janvier 2023 à raison d'une séance de 2H/mois sur 9 mois sur chacun des sites.

Un modèle d'affichette pour annoncer ces formations a été conçu par Christiane.

## Clermont Ferrand

Formation par le Dr Chéreau-Ladzunski le 19 mars, organisée par des membres de Reinfocovid pour des soignants. Une autre journée est prévue.

## Pyrénées Atlantiques

À Hendaye, le 5 mars, 15 personnes se sont réunies pour apprendre les bases de l'homéopathie pratique avec le Dr Geneviève Dr Chéreau-Ladzunski puis faire des exercices pratiques sur la recherche du remède avec le livre de B. Long.

## Landes

Le 22 janvier à Perquie, journée d'« homéo-pratique » avec les Drs Françoise Lamey et Louis-Pierre Clouté pour 17 participants.

Le 27 janvier 2022, organisé par le service d'animation dépendant du Conseil Départemental, à Saint Paul les Dax, les Drs Chéreau-Ladzunski et Louis-Pierre Clouté ont assuré une journée de formation classique : le matin, les bases nécessaires, l'après-midi des exercices pratiques à partir de cas cliniques divers.

Le 27 mars, à la Médiathèque d'Aire sur Adour, dans le cadre d'un salon bio, Louis-Pierre Clouté effectuait une initiation à l'homéo familiale pour une quinzaine de personnes dont le Directeur qui, enthousiaste, envisage une suite.

Le 11 avril, journée « homéo-pratique » à Capbreton, chez un particulier, assurée par le Dr Chéreau-Ladzunski en solo.

Le dimanche 22 mai, les Drs Françoise Lamey et Louis-Pierre Clouté animent près de ST Sever, chez des particuliers, une journée « homéo-pratique » classique :

Initiation le matin puis, l'après-midi, Françoise traitera de la prévention et du traitement du covid.

Une nouveauté, un atelier pratique d'isothérapie pour les plantes : ce traitement de végétaux malades par de l'eau « informée » interpelle vraiment la douzaine de personnes présentes. Les résultats obtenus sur différents végétaux intéressent beaucoup les gens et nous valent beaucoup de retours ... intéressés ! C'est une voie de diffusion très porteuse.

Le 30 juillet, Françoise et Louis-Pierre réalisent à Perquie une journée qui va devenir standard pour nous : initiation + atelier pratique d'isothérapie + pratique de l'homéo familiale sur un thème choisi : la covid cette fois encore.

## Gironde

A Canéjan, le 5 novembre une journée d'homéo familiale a été réalisée par les Drs Geneviève Chéreau-Ladzunski et Claude Murtaza. Nombreux participants curieux et dynamiques. Une autre journée est programmée.

La formation d'une dizaine de thérapeutes en 3 ans a été faite par les Drs Lamey et Murtaza pour la 2<sup>e</sup> année consécutive. Elle se terminera donc en 2023 tandis qu'une autre formation débutera dans la foulée, à raison de 9 journées/an.  
Une quinzaine de candidat(e)s sont déjà pré-inscrits.

### **Participation au congrès Odenth à Biarritz : 12 et 13 mai**

Un emplacement nous a été offert par cette association nationale de dentistes alternatifs pour la tenue d'un stand HSF-France assurée par Aline, Françoise et Louis-Pierre.  
On prend ainsi conscience qu'il y a du travail pour faire connaître notre association et ses objectifs.

### **Journées des formateurs**

La première, déjà évoquée, s'est déroulée la veille de l'AG à Pressas.

La deuxième s'est déroulée le 10 Décembre à Paris. Thèmes abordés :

Suivi de la pratique de l'homéopathie dans les différents pays d'Afrique

Organisation et mise en place des formations en homéo familiale dans les différentes régions.

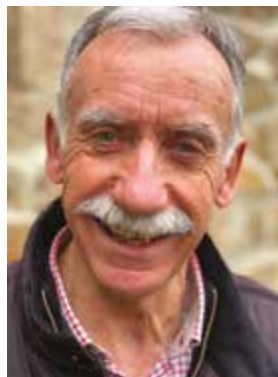
### **Communication : site HSF-France et la lettre**

Notre site, remanié par Pierre Raine qui l'a rendu beaucoup plus convivial, riche et vivant, reçoit de plus en plus de visiteurs. On signale au public des séances d'homéo familiale à qui on le présente comme un outil gratuit, performant et riche en informations.

La Lettre est maintenant envoyée sous son format numérisé qui nous permet de la diffuser plus aisément. Chacun de nous doit s'y employer auprès de ses contacts.

Rapport d'activité approuvé à 15h33 à l'unanimité moins 2 abstentions

Dr Louis Pierre Clouté



# CONFÉRENCE DE LA DOCTEURE AGNÈS FLOUR SUR LA THÉORIE DU DR MASI



Le samedi matin, avant l'AG, nous avons eu le privilège d'écouter Agnès Flour qui nous a passionné en nous présentant la théorie du Dr Masi. Sujet complexe parlant de notre « finalité » qu'elle a su rendre accessible à notre compréhension avec beaucoup de brio !

Nous allons essayer de vous faire un résumé compréhensible de cette conférence !!

La docteur Agnès Flour est chercheuse en homéopathie uniciste, après avoir fait ses études de médecine à Paris et exercé la dermatologie à Moissac (82).

Le docteur Alfonso Masi était homéopathe Argentin, né en 1932 et mort en 2003.

L'homme est composé de trois dimensions indissociables : **SPIRITUELLE, PSYCHOLOGIQUE et PHYSIQUE**. (Le spirituel étant la transcendance de l'homme vers l'Absolu.)

Selon Masi: « Les troubles physiologiques et psychoaffectifs viennent des problèmes métaphysiques (spirituels) des humains, même s'ils n'en sont pas conscients ».

Pour chaque être humain il y a un remède homéopathique unique (le simillimum) tout au long de sa vie.

Et on peut trouver dans la Matière Médicale de chaque remède homéopathique, **un thème unique unissant tous ses symptômes**, et qui correspond toujours à **un aspect de la perfection**.

N.B. La perfection étant "la réunion de toutes les qualités portées à leur degré le plus haut".

La perfection, dans quelque domaine que ce soit, étant

inaccessible à tout homme, Masi en déduit qu'il s'agit ici d'un désir inconscient d'avoir une capacité parfaite dans un domaine donné.

**Ce désir inconscient d'une capacité parfaite, surhumaine, Masi la nomme PSORE PRIMAIRE ou envie d'un attribut divin ou surhumain.**

La prétention psychique inconsciente de posséder un attribut divin est indépendante du fait que Dieu existe ou non, et du fait d'être consciemment athée ou croyant d'une religion ou d'une autre.

Ce qui nous rend malade, c'est le refus d'une capacité humaine particulière tout en convoitant son équivalent parfait (c'est-à-dire divin). Ceci est inconscient. Convoiter une qualité surhumaine est pathologique pour l'homme et donc source de maladie.

**NB. Chaque attribut divin ou surhumain est spécifique d'un seul remède, et donc chacun de nous ayant un remède unique tout au long de notre vie, envie inconsciemment un attribut divin unique.**

**Par exemple, la psore primaire de Chamomilla** (Travaux du Dr Flour, 2017) :

La personne dont le remède simillimum est Chamomilla refuse que sa volonté soit entravée par le moindre obstacle passé ou futur,

- ni par la douleur,
- ni par quelque empêchement spatio-temporel,
- ni par un obstacle venant d'autrui (contradiction, conflits...)

Telle une divinité, Chamomilla **voudrait que l'exercice de sa volonté (intention et conception d'une fin, but) ne requiert aucun délai (immédiateté) et ne souffre d'aucun obstacle.**

Cette convoitise inconsciente d'un attribut surhumain que l'on n'aura jamais est source de souffrance, c'est l'angoisse existentielle. Comme nous ne connaissons pas la vraie cause (la psore primaire) de notre souffrance, nous l'attribuons à quelque chose ou à quelqu'un dans le monde réel alentour. Mais nous ne projetons



pas sur n'importe quel élément, extérieur ou intérieur (ex. tel ou tel organe de son corps), **seulement sur les éléments reliés symboliquement à l'attribut surhumain envié.**

Face à cette souffrance, le sujet peut réagir de 4 façons différentes : L'églyse, l'alterlyse, l'égotrophie et l'état d'équilibre de l'âme.

**L'ÉGOLYSE:** L'inconscient du sujet s'auto-punit en refusant d'utiliser la capacité humaine reçue car il voudrait la perfection.

**Cela peut se traduire par :**

- Dépression, perte de confiance en soi, perte de mémoire, déficit intellectuel, incapacité motrice, altération neuro-sensorielle, inhibition dans certaines situations...
- Peur irrationnelle des objets reliés symboliquement à l'attribut "surhumain" envié (ex. pour Chamomilla : Peur excessive du vent contraire, tempête (= obstacle))
- Maladies organiques lytiques (destruction cellulaire temporaire ou définitive).
- Maladies auto-immunes, infarctus, AVC, abcès, caries, Parkinson, infections (y compris tuberculose, SIDA, syphilis)... et au maximum le suicide.

**L'ALTERLYSE:** L'inconscient du sujet croit que ce sont les autres qui entravent la réalisation de sa soi-disant capacité parfaite, donc le sujet inflige sa propre souffrance aux autres.

**L'alterlyse peut se manifester ainsi :**

- Détruire un objet relié symboliquement à l'attribut envié
- Blessé verbalement, humilier, être injuste, voire agresser physiquement la personne jugée responsable, et au maximum le meurtre.

L'alterlyse explique le fond de malveillance tapie dans la psyché de tout humain ; il est donc important d'en prendre conscience.

Suite du texte page 33 >

## VIEILLIR EN BONNE SANTÉ, EST-CE POSSIBLE ?

PAR LE DR FRANCINE DRIEU, PHARMACIEN,  
NUTRITIONNISTE ET HOMÉOPATHE



**Conférence lors de notre AG résumée par le docteur Frédéric Rérolle (conférence disponible dans sa totalite sur le site [hsf-france.com](https://hsf-france.com))**

Il y a 2 500 ans Hippocrate conseillait déjà « pour rester jeune et fort », de ne pas faire d'abus alimentaires, d'entraîner son corps, de respirer l'air pur et de soigner ses peines plutôt par le jeûne que par des médicaments.

Les causes du vieillissement sont principalement les mêmes que celles qui conduisent aux pathologies dégénératives

**1°) L'alimentation actuelle, déséquilibrée et industrielle**

**2°) Le manque d'oxygénation des tissus par manque d'efforts physiques**

**3°) Le stress chronique**

A tout âge de la vie, chez les adultes mais aussi chez les enfants, nos mauvaises habitudes de vie (alimentation, hygiène et stress) provoquent :

- l'acidose tissulaire
- la glycation des protéines
- l'oxydation des cellules
- l'intestin poreux, l'infection intestinale
- l'inflammation diffuse de bas grade
- les réactions auto-immunes et l'effondrement du système immunitaire.



## L'alimentation

**L'acidose tissulaire** est due à la présence de trop d'acides forts, fixes provenant de la consommation de trop de viandes industrielles, de sucre et de boissons "chimiquées". Ces acides forts, tels les acides chlorhydrique et sulfurique, s'éliminent par les reins. D'autre part, on ne consomme plus assez d'acides organiques, volatiles, faibles, alcalinisants, ayant un fort pouvoir tampon tels les citrates et les bicarbonates, d'origine végétale qui s'éliminent par les poumons. Ceci aussi entraîne une insuffisance en vitamines et minéraux.

### **Comment se manifeste l'acidose tissulaire ?**

- une fatigue au réveil
- une insomnie entre 1h et 3h avec un sommeil agité
- des régurgitations acides, pyrosis,(remontées acides) aigreurs, remontées acides
- des crises de boulimie compensatrices
- des caries dentaires

- de la constipation
- des migraines
- la peau grasse avec acné juvénile
- la langue chargée postérieurement
- une mauvaise haleine au réveil
- des amygdales hypertrophiées
- les mains moites et froides
- une transpiration abondante des pieds et des mains
- la plante des pieds qui brûle
- un dérèglement de la thyroïde en hyper ou hypo
- des douleurs musculaires de nuque et d'épaules
- des bronchites, rhinopharyngites, sinusites, otites chroniques
- des leucorrhées
- un manque d'entrain et d'enthousiasme

Toutes ces manifestations sont considérées comme banales, secondaires et sans importance et s'expriment par un pH urinaire à 4,5 à 5. En bonne santé, le Ph urinaire est voisin de 7.

Cette acidose provoque un phénomène inflammatoire diffus, chronique, de bas grade, responsable de tous les types de douleurs articulaire, gastrique, musculaire ou osseuse avec déminéralisation et ostéoporose et le système immunitaire s'épuise à contrôler cette inflammation diffuse, chronique.

### **Comment combattre l'acidose ?**

Il importe de supprimer :

- le sucre raffiné et tout ce qui en contient
- les céréales raffinées, mutées, avec gluten
- les aliments achetés, prêts à être mangés
- les boissons industrielles
- les produits lactés de vache, lait, fromages, yaourts
- les graisses et huiles cuites, raffinées, désodorisées, frites

Les repas du soir seront légers, de préférence crus, végétariens, pris le plus tôt possible

On pratiquera le fasting, les jeûnes intermittents et les monodiètes.

On respectera son poids par le contrôle des glucides à indice glycémique bas, car il est actuellement reconnu que l'on grossit par l'absorption de trop de glucides à assimilation rapide (sucres et amidons)

On prendra des antioxydants à base de bêta-caroténoïdes, vitamines C et E, des alcalinisants telle l'argile verte (1 pointe de couteau matin et soir dans un verre d'eau et on avale tout), on pratiquera de l'exercice physique pour oxygéner l'organisme et l'on verra le verre à moitié plein au lieu de le voir à moitié vide, en s'exerçant à la pensée positive.



## **La glycation des protéines ou les ravages du sucre**

Le sucre se lie aux protéines par une liaison indestructible pour former des protéines glyquées (AGEs) qui sont inutilisables par l'organisme. C'est la glycation, véritable caramélisation de l'organisme qui impacte son intégralité. Il faut savoir qu'à chacun de nos repas, la glycation des protéines peut s'enclencher suite à un pic glycémique.

Mais aussi notre façon de cuisiner peut également nous apporter des AGEs. Chaque fois que nous cuisons trop longtemps, à des températures supérieures à 150°C, que nous dorons, roussons, grillons, brunissons, faisons revenir... viandes et légumes, nous créons des AGEs.

Le mode de cuisson est donc essentiel : à l'étouffée, à la vapeur douce, à l'eau, au four à basse température. Petite astuce pour maintenir une température qui ne dépasse pas les 100°C, à l'étouffée, on ajoute un peu d'eau à l'huile de coco.

Toutes les protéines de l'organisme peuvent être glyquées et provoquer un vieillissement prématuré des tous les tissus et une production excessive de radicaux libres (RL).

On voit que la glycation des protéines dépend en grande partie de notre mode de vie.

### **Il importe de se préserver des aliments riches en AGEs :**

- les aliments ultra-transformés de l'industrie agroalimentaire
- les aliments frits, grillés, rousis
- les aliments cuits à haute température
- les aliments riches en sucre
- les aliments riches en graisses saturées cuites, raffinées

Privilégier les cuissons maison inférieures à 110°C, les légumes colorés, les viandes blanches, les œufs, les poissons gras pêchés et les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches...).

## **Le microbiote intestinal**

La muqueuse intestinale, fragile est constituée d'une seule couche de cellules, d'où sont sécrétées les immunoglobulines (Igl) qui représentent 80 % de notre système immunitaire.

La flore intestinale (microbiote) est constituée par des micro-organismes (bactéries, virus, parasites et champignons). Elle est très déséquilibrée actuellement par l'alimentation industrielle et le stress chronique, or de la qualité de notre microbiote dépendra l'étanchéité ou la porosité de la muqueuse intestinale (aggravée par une carence en acides gras polyinsaturés oméga 3) et donc le niveau d'infection d'origine intestinale et donc d'inflammation diffuse chronique de bas grade et donc de l'efficacité de notre système immunitaire.

Le nerf vague contrôle le stress chronique et donc le microbiote.

Il y a au moins 70 ans que déjà le Dr Kousmine affirmait que « toutes les personnes atteintes de maladies dégénératives et de cancers présentent des troubles digestifs chroniques et sont toutes en acidose ».

On constate donc que la bonne santé du système digestif est un garant d'espérance de vie.

On sait maintenant que toutes les pathologies lourdes ont un microbiote perturbé et déséquilibré : cancers, Parkinson, SEP, Alzheimer, Polyarthrite chronique évolutive, Spondylarthrose ankylosante, Crohn, RCH, Autisme...

Et que toutes les maladies dégénératives mineures sont des manifestations de l'acidose : Caries dentaires, parodontoses, gingivites, sinusites chroniques, troubles digestifs chroniques, insuffisance hépatique, lithiase biliaire, déséquilibres hormonaux, règles douloureuses, seins et ovaires kystiques, allergies et intolérances, rhumatismes, eczémas, psoriasis, acné, surpoids, obésité, maladies vasculaires, syndrome de Raynaud, varices, hémorroïdes...

Acidose tissulaire + microbiote perturbé = inflammation chronique diffuse de bas grade et pathologies dégénératives

## **QUE PRIVILÉGIER POUR RÉGÉNÉRER LE MICROBIOTE ?**

### **Suppression**

- de tous les produits lactés (lait, fromages et yaourts)
- du sucre raffiné
- du gluten et de toutes les céréales raffinées

### **Régulariser le transit**

Manger des légumes colorés, des fruits et des céréales complètes non mutées pour apporter des bonnes fibres

Réensemencer la flore intestinale avec des prébiotiques (pollen, spirulline, psyllium, produits lacto-fermentés, kéfir...) et probiotiques contenant des bifidobacterium lactis, longum..., lactobacillus casei, plantarum, salivarius, helveticus ..., akkermansia muciniphila pour réguler la glycémie en réduisant l'addiction au sucre...

## **ALORS QUE MANGER OU NE PAS MANGER POUR PRÉVENIR LES MALADIES ET VIEILLIR EN BONNE SANTÉ ?**



Principe de base : Alimentation naturelle, vivante, fraîche, brute, avec beaucoup de cru, au plus près du producteur, de saison, maison.

Le blé avait 7 chromosomes et peu de gluten jusqu'en 1963. Depuis, son nombre de chromosomes ne cesse d'augmenter jusqu'à obtenir actuellement 42 chromosomes et 40 fois plus de gluten car ce dernier aide à la panification en augmentant le nombre de bulles dans le pain. Mais ces bulles se

retrouvent aussi dans notre intestin et sont responsables des ballonnements et gaz et cet excès de gluten, sorte de glue, adhère à la muqueuse, favorise les constipations et obstructions, déstructure la muqueuse intestinale qui devient poreuse et modifie le microbiome intestinal. On sait que le gluten est responsable de la maladie coeliaque, interfère dans la genèse du Crohn et de la rectocolite hémorragique, mais est aussi responsable de troubles neurologiques non identifiés, telles les migraines, les maux de tête avec ou sans troubles gastro-intestinaux.



On sait maintenant que l'intolérance au gluten qui touche 1 personne sur 10 entraîne initialement une inflammation du système nerveux central et un dérèglement cérébral et que les manifestations gastro-intestinales ne sont que des symptômes de cette affection. L'intolérance au gluten est donc une maladie neurologique que l'on retrouve dans de nombreuses pathologies, telles : Parkinson, Alzheimer, SEP, PR, autisme.

### **Le sucre**

En 1850, on en consommait par personne 1kg par an  
Actuellement, on en consomme par personne presque 1kg par semaine.  
L'industrie agroalimentaire en a inondé tous ses plats même salés  
On sait que le sucre est responsable

- des diabètes de type II et III ( Alzheimer, Parkinson)
- du cancer depuis les travaux déjà anciens de l'Université de Poitiers et de Otto Warburg
- de l'acidose tissulaire
- de toutes nos douleurs

### **Les graisses, les huiles, les lipides**

On en distingue 4 grandes classes :

- Les acides gras polyinsaturés (AGPI) qui contiennent 2 sous-classes : les acides gras polyinsaturés  $\omega 3$  et les acides gras polyinsaturés  $\omega 6$
- Les acides gras monoinsaturés
- Les acides gras saturés végétaux et animaux
- Les acides gras à chaîne courte (AGCC)

Tous les AG entrent dans la composition de la membrane des cellules de l'organisme. Plus elles contiendront d'AGPI  $\omega 3$  et  $\omega 6$  plus elles seront souples. Plus elles contiendront d'AGS, plus elles seront rigides et immobiles. Tous les AG sont indispensables, mais en proportion, car tout est en équilibre dans l'organisme.

**Les AGPI  $\omega 3$**  : Ils représentent 80 % de la graisse du cerveau et des nerfs. Ils sont donc essentiels au bon fonctionnement du système



nerveux central, à la mémorisation, à l'apprentissage, à la concentration, à la réflexion, à la coordination des mouvements... et devront être apportés par l'alimentation. Ils sont aussi protecteurs du cancer et des pathologies neurodégénératives.

On les trouve dans les végétaux tels l'huile de lin, de noix, de colza, de soja, de chanvre, de cameline, le pourpier, la mache, les noix ... Ces huiles devront être utilisées exclusivement crues car sont très fragiles à la lumière et à la chaleur et seront vendues en flacon de verre obscur. Et aussi dans les poissons gras pêchés, flétans, saumons sauvages pêchés, sardines, harengs, maquereaux, anchois, algues... On en consommera 1 portion /jour.

**Les AGPI ω6** Ils stimulent le système immunitaire

On les trouve dans de nombreux végétaux telles les graines et les huiles extraites de l'ePàF consommées crues, de tournesol, sésame, carthame, amande, pistache, noisette, noix de cajou et de pécan, et aussi dans la viande et le lait des animaux nourris au pré et non aux céréales, la graisse de canard, le saindoux... Ces huiles ne doivent jamais être consommées ni raffinées ni désodorisées et ne peuvent être chauffées. On en consommera 2 portions /jour



**Les AGMI** Ils sont très intéressants car ils maintiennent le taux de cholestérol à la norme en favorisant les HDL, ce que l'on appelle le « bon » cholestérol. Ils sont donc protecteurs des maladies cardiovasculaires et maintiennent notre système artériel en bonne santé. On les trouve essentiellement dans l'huile d'olive et l'avocat. On en consommera 2 portions /jour

**Les AGS** : N'ayant pas de double liaison dans leur formule chimique, ils peuvent être chauffés à température modérée. On les trouve à l'état naturel cru dans les cacahuètes, l'huile d'arachide de 1ePàF, les noix du Brésil, le beurre cru ...

Mais on les trouve surtout chauffés industriellement dans toutes les huiles raffinées, les margarines, les beurres, crèmes et dans les productions industrielles d'origine animale comme le poulet industriel, les viandes industrielles, les poissons d'élevage, saumon d'élevage, fromages, laits de vache et yaourts ...

Les huiles non saturées contenant des AGPI et AGMI ne supportent pas le chauffage car la chaleur tord leurs doubles liaisons. Ces AG passent de la forme spatiale Cis à la forme spatiale Trans et deviennent délétères pour la santé. C'est le cas des huiles raffinées /désodorisées de tournesol, pépins de raisin... et de toutes les margarines.

L'industrie agro-alimentaire a envahi les rayons des supermarchés de produits ne contenant que des graisses saturées chauffées, raffinées, chimiquées, quel que soit leur origine et leur spécificité. On ne doit en consommer qu' 1 portion /jour

**Les AGCC** Ce sont des AG dont la chaîne ne contient que 12 atomes de carbone à la différence des autres AG couramment consommés. Etant saturés, ces AGCC peuvent être chauffés à température modérée. Des expérimentations relativement récentes ont montré l'intérêt de ces AGCC dans la régénération spécifique de la muqueuse intestinale. On en trouve naturellement dans l'huile de coco de 1ePàF vierge, non désodorisée

Les huiles doivent être consommées crues, vierges, de 1° Pression à froid, non désodorisées, non raffinées, non chauffées, vendues en flacon de verre obscur.

## **CHOISIR SES GLUCIDES**

Il importe de choisir des glucides qui élèvent peu la glycémie, à indice glycémique bas pour ne pas provoquer d'hyperinsulinémie réactionnelle ni

favoriser les réactions de glycation.

On choisira des céréales ancestrales, complètes, non mutées, contenant peu ou pas de gluten, tel le sarrasin, le quinoa, le riz, le millet, le sorgho..., des légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, les pois, les haricots..., des fruits frais, de saison, locaux.

## **Les légumes**

Ils seront frais, de terroir, de saison, achetés bruts, crus, colorés verts, rouges, oranges, violets ... Ils seront consommés crus ou cuits à une température inférieure à 110°C, à la vapeur douce avec un filet d'huile d'olive dans l'assiette ou à l'étouffée dans un peu d'huile de coco. On consommera des graines germées pendant 3 à 5 jours sur les salades et les légumes cuits : alfalfa, fenouil, radis, fénugrec, tournesol, lin, sésame, riz, lentilles ...

On consommera des jeunes pousses de légumes verts, surtout en hiver, de betterave, d'ail, persil, oignon, navet, épinard cultivées chez soi en permaculture ou en jardin d'intérieur, de 15 à 20 cm de hauteur, coupées finement sur les salades et légumes cuits.

## **L'eau**

L'eau est essentielle à la vie. Le manque de seulement 1 % d'eau dans notre organisme déshydrate et impacte l'ensemble de ses fonctions. L'eau est une nécessité absolue, une ressource vitale. On ne peut survivre une semaine sans boire. Actuellement l'eau mise à notre disposition est contaminée par de nombreux produits toxiques, en particulier le chlore, les pesticides et les métaux lourds aux effets délétères pour la santé et cancérogènes connus.

## **HYGIÈNE ALIMENTAIRE**

Il s'agit de manger selon ses besoins, ni en excès, ni trop peu, selon ses activités physiques pour ne pas emmagasiner de calories excédentaires. Il importe d'apprendre à se restreindre petit à petit, car les métabolismes ralentissent avec l'âge. On sait que les centenaires mangent peu et très frais. Il importe aussi de mastiquer longuement chaque



bouchée pour aider la digestion et le transit.

C'est la raison pour laquelle, il est important de soigner toute sa vie, sa denture.

Le régime sera pauvre en glucide et la cuisine sera faite à la maison

On pratiquera le fasting, c'est à dire de ne manger que 2 repas /jour sur un laps de temps de 8 heures, par exemple entre 12h et 20h et ne rien manger pendant les 16h suivantes. Bien sûr, on peut boire de l'eau, café, thé, tisanes sans sucre dans cet espace.

En plus de ce fasting, on pratiquera le jeûne intermittent, c'est à dire, on jeûnera un soir /semaine sans rien manger de 12h à 12h du jour suivant, pas même un fruit. Cette technique maintient un poids à la norme et détoxique régulièrement l'organisme.

On conseille également de jeûner plusieurs jours contigus 1 à 2 fois /an pour une élimination plus profonde encore des toxines et une régénération de l'organisme.

### **Le régime cétoène**

C'est le régime low carb plus strict (se reporter à l'article complet sur le site HSF-France.)

## **L'oxygénation de l'organisme**

Elle impacte toutes les cellules de l'organisme.

Dans le noyau de chaque cellule, les mitochondries ne peuvent produire de l'énergie à partir du glucose (extrait par le foie des glucides ingérés) qu'en présence d'oxygène.

S'il y a manque d'oxygène, par sédentarité, l'excès de glucose se retrouve en anaérobie dans la cellule, va fermenter, acidifier la cellule, l'asphyxier. Celle-ci va dysfonctionner, mourir ou se transformer et c'est la genèse du cancer. Otto Warburg a eu le prix Nobel en 1932 pour cette découverte, le Dr Laurent Schwarz a repris ses travaux et confirme ainsi la genèse du cancer.

En prévention du cancer, il importe donc de diminuer l'apport en glucides (sucres et amidons) de l'alimentation et de favoriser l'activité physique pour oxygéner l'organisme.



## Comment s'oxygéner ?

Il importe de pratiquer une activité physique modérée, constante et le plus possible de plein air.

Le yoga, le qigong, la danse, la gymnastique, le pilates... favorisent en outre la souplesse.

La marche, le vélo, la natation, le ski... favorisent l'endurance, surtout en plein air

- courir pour les plus jeunes, seul ou en équipe stimule le désir de se dépasser
- marcher 1/2h /jour minimum sans s'arrêter à un rythme soutenu stimule notre muscle le plus puissant qu'est le coeur, la respiration et l'émonctoire peau par l'élimination de la sueur.

Il est conseillé de marcher régulièrement 1h /jour soit 6 000 pas, de bonne heure le matin selon les préceptes de la médecine ayurvédique

- Monter les escaliers renforce le système cardiovasculaire, le souffle et lutte contre les fesses amorphes ! 1 000 marches /jour représentent un dénivelé de 200m
- La danse favorise l'équilibre, la souplesse, la coordination des mouvements



## **Les bienfaits de l'activité physique**

Par l'oxygénation qu'elle apporte à tout l'organisme, l'activité physique :

- renforce le système cardiovasculaire
- augmente la plasticité du cerveau
- conserve la masse musculaire
- garantit un poids optimum
- stimule le système immunitaire

## **Le stress chronique**

Le fait de vivre dans une atmosphère de concurrence et de rentabilité conduit nos systèmes de défense à être en permanence en alerte, en état de stress. Ceci épuise l'organisme et l'acidifie.

Le système nerveux autonome comprend :

- le système sympathique avec ses 2 principales hormones l'adrénaline et le cortisol
- le système parasympathique avec son nerf vague qui contrôle tout l'organisme et qui sécrète l'acétylcholine

Ces 2 systèmes doivent physiologiquement être en équilibre, mais étant en état de stress permanent, la sécrétion d'adrénaline et de cortisol domine l'organisme et inhibe l'action du nerf vague.

## **Ce déséquilibre**

- accélère la respiration qui devient superficielle et thoracique
- entraîne une mauvaise digestion car on mange trop vite
- déstructure le microbiote qui devient poreux et le siège d'une inflammation chronique diffuse
- déstructure le sommeil qui devient superficiel et entrecoupé, ainsi que le cycle circadien
- augmente la fréquence cardiaque, ce qui épuise le cœur responsable de l'insuffisance cardiaque, des palpitations et de la tachycardie
- crée une tension musculaire permanente par contraction des fibres musculaires, ce qui donne une hypertonie qui va rétrécir la lumière des microvaisseaux, principalement au niveau du cerveau, du cœur et des extrémités.

Cette hypertonie, conséquence du stress chronique permanent, est donc responsable de

- toutes les maladies cardiovasculaires, AVC, HTA, insuffisance cardiaque ...
- maladie de Raynaud



- dérèglement de la thyroïde en hyper Basedow ou en hypo, ou en maladie auto-immune Hashimoto ...

## Alors que faire ?

La seule réponse possible est de rééquilibrer ce système autonome complètement dérégulé et donc d'activer notre nerf vague, (excellent livre du Dr Navaz HABIB).

Par la respiration lente et profonde, abdominale, rythmée selon les principes de la cohérence cardiaque :

**5 temps d'inspire**

**7 temps de retenue du souffle**

**5 temps d'expire**

**2 temps de pause**

**A faire 5 mn 2 fois /jour**

Lorsque l'on retient son souffle, le taux de gaz carbonique (CO<sup>2</sup>) dans le sang augmente, ce qui stimule la sécrétion d'acétylcholine par le nerf vague. Le CO<sup>2</sup> provenant du cycle de Krebs, à la propriété de dilater les fibres musculaires des vaisseaux sanguins et ainsi de normaliser la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Par contre, la respiration superficielle crée un excès de ventilation qui diminue le taux de CO<sup>2</sup> dans le sang.

Par le sommeil profond pendant lequel l'hypophyse sécrète l'hormone de croissance, la somathormone, qui va permettre la régénération métabolique de l'organisme.

Cette hormone de croissance active l'hormone de la satiété, la leptine, ce qui diminue l'appétit.

Par contre le manque de sommeil profond par la lumière bleue, la TV, les repas tardifs et trop copieux, stimule l'hormone de la faim, la ghréline, également activée par le cortisol et favorise les dépôts de graisse.

Donc moins on dort, plus on mange et plus on devient obèse et sédentaire ! Par le froid qui permet d'apprendre à contrôler sa respiration abdominale même en état de stress ; Prendre des douches froides !

Par le chant, Le nerf vague traverse tous les organes et en particulier, il longe les cordes vocales, ce qui fait que dès qu'elles vibrent, il est stimulé. Chanter, fredonner, bourdonner... mais aussi se faire des gargarismes ou effleurer le voile du palais pour stimuler le réflexe pharyngé également contrôlé par le nerf vague.



Par le yoga, qigong, Pilates, danse, méditation, prière, rire, yoga du rire, par le lien social, la joie de vivre et par la bienveillance et la gratitude...

## Les dernières découvertes

Les chercheurs ont trouvé qu'un indicateur du vieillissement se situerait au niveau des télomères, sorte de capuchon terminant nos chromosomes. Ces télomères raccourcissent en fonction de l'âge. Plus ils sont courts et plus l'espérance de vie diminue.

Mais il existe une enzyme, la télomérase, capable de ralentir, dans certaines conditions, le raccourcissement de ces télomères (prix Nobel 2009).

Outre l'hygiène de vie, plusieurs antioxydants puissants auraient la capacité de rallonger les télomères en stimulant la télomérase :

L'astragaloside IV et le cycloastragénol, extraits de la racine d'astragale, l'hydroxytyrosol, puissant polyphénol antioxydant, extrait des feuilles et de l'huile d'olive - le romarin.

## Quelques compléments alimentaires

(Plus de détails et précision dans l'article complet à retrouver sur le site hsf-France)

Notre alimentation manquant de densité nutritionnelle, il importe d'assurer à nos cellules des apports suffisants en micronutriments, vitamines et minéraux.

**Les probiotiques** sont des bactéries vivantes produites à l'extérieur de notre organisme qui, ingérées, favorisent la croissance de colonies de bonnes bactéries.

Ce sont principalement des lactobacillus et des bifidobacterium qui forment, dans le côlon transverse, physiologiquement, une barrière étanche entre la zone de fermentation anaérobie et la zone de putréfaction aérobie.

Or l'alimentation industrielle actuelle déstructure cette zone barrière par tous les produits chimiqués introduits dans les aliments et rend la muqueuse intestinale poreuse.

**Les antioxydants** : On regroupe sous ce terme certaines vitamines, minéraux, oligo-éléments, micronutriments naturellement présents dans l'alimentation et qui ont pour but commun de protéger les cellules de l'effet délétère des radicaux libres. Ils protègent également les lipides contre la peroxydation (c'est à dire le rancissement des graisses) au niveau du cerveau et du cœur principalement : **le resvératrol** issu de la peau des raisins rouges - **le glutathion** couplé au **sélénium** - **le Coenzyme Q10** (CoQ10) - **La Pyrroloquinoléine quinone** (PQQ, très prometteuse dans la lutte contre le vieillissement.)

**Les antioxydants vitanimiques** apportés normalement par une alimentation riche en nutriments, : **Les vitamines A, C, E** - **Les bêta-caroténoïdes** - **L'astaxanthine, pigment de la famille des caroténoïdes extrait des algues, des planctons, du krill, des fruits de mer, des crustacés et divers poissons sauvages comme le saumon ou la truite.**

## En conclusion

En paraphrasant Hippocrate : « Si quelqu'un désire vieillir en bonne santé d'abord il est nécessaire de lui demander s'il est prêt à abandonner les erreurs de son mode de vie. Seulement alors, il sera possible de l'aider »

Va-t'on guérir la Vieillesse ou guérir la Vie ?

Dr Francine Drieu

**L'ÉGOTROPHIE :** Le sujet veut dominer les autres (inconsciemment, c'est d'abord dans le domaine de sa super capacité enviée, puis cela peut devenir un comportement général)

**Cela peut se traduire par :**

- Surestimation de soi voire mégalomanie. Imprudence, intempérance, intolérance à la contradiction, entêtement... Suractivité, égoïsme.
- Risque de maladies trophiques : Œdèmes, multiplication cellulaire, accroissement tissulaire temporaire ou définitif : verrue, kyste, tumeur bénigne, endométriose, psoriasis, ostéophytose..., et au maximum le cancer.

**L'ÉTAT D'ÉQUILIBRE DE L'ÂME:** La personne accepte de son plein gré, en conscience, de renoncer à envier l'attribut surhumain de son remède et accepte d'utiliser sa super-capacité de façon humaine, c'est-à-dire sans excès, avec humilité, et sans autoritarisme.

La prise des granules homéopathiques, de notre remède simillimum ne fait pas, par magie, disparaître notre psore! Mais grâce au remède, renoncer à convoiter sa perfection devient moins douloureux pour l'Ego, ce qui nous aide à revenir – en conscience – à l'équilibre spirituel et donc à l'équilibre psycho-affectif et physique.

Résumé par le Dr Frédéric Rérolle



Dr. Alfonso Masi Elizalde — 1932 - 2003

# MON CHEMINEMENT EN HOMÉOPATHIE FAMILIALE (SUITE)



## « Homéopathie, médecine du 4e millénaire »

Ce livre écrit et publié en 1988, par quelqu'un que j'estime beaucoup (Colette Peyrard, autrice du livre évoqué précédemment : Trésor de l'homéopathie en cas de blessures et d'accidents) m'a bien intriguée quand je l'ai découvert. J'ai contacté Colette Peyrard et je lui ai dit « Vous n'êtes guère optimiste pour l'homéopathie ». Elle m'a répondu « ce n'est pas être pessimiste... simplement vous verrez bien ! ! Regardons l'histoire ! Il est temps en effet que les usagers réclament intensément l'Homéopathie.

Dans une deuxième rencontre en « Homéopathie Familiale » je me pose toujours la question de savoir si le sens de la démarche homéopathique a été compris ?

Mais aujourd'hui le but est de parvenir à se soigner soi-même pour des petites choses. Non pas que l'Homéopathie ne puisse soigner de grandes choses, mais cette médecine est difficile et demande beaucoup de travail et d'attention. En Homéopathie Familiale on ne s'adressera qu'aux pathologies aiguës, et non chroniques ou anciennes ; Pour l'instant nous resterons dans le « ludique ». Alors je distribue les cartes du « jeu des 7 familles homéopathiques » mis au point par notre consœur Noëlle Tournier : elles sont un bon tremplin pour passer de l'allopathie à l'homéopathie et se familiariser avec les noms un peu étranges pour certains, de remèdes tous des grands « polychrestes » ce qui veut dire « à plusieurs usages »... cela permet de les grouper autour de plusieurs pathologies courantes : fièvre, diarrhée, toux, otites, etc.

Je dispose aussi de toute une bibliothèque de livres d'homéopathie que j'étale sur une table ; chacun aux moments des pauses, peut les consulter et y trouver son bonheur. J'en conseille DEUX particulièrement bien faits que nous allons utiliser ensemble et qui suivent à peu près le même cheminement en allant du symptôme au remède.

Celui du Dr François Choffat « Homéopathie familiale et ses 40 cartes détachables » (édition Jouvence) ; on le trouve au rayon culturel des magasins Leclerc. L'avantage des cartes, c'est qu'elles sont très parlantes avec un dessin d'un côté et au dos les signes du remède correspondant avec ses modalités ; ainsi par exemple, le fils de 5 ans d'une personne présente (tout le monde est convié à participer !) s'est écrié en voyant la carte de l'enfant sur le pot avec une diarrhée éclaboussante « mais c'est moi ici ! ». Tous les présents se sont vivement intéressés à ce remède Podophyllum. Nos rencontres sont un travail participatif !

Le deuxième livre que je fais utiliser, remarquable, est celui du Dr Bernard Long : « Vivre avec l'homéopathie » (Indigène-éditions) En avançant pas à pas depuis les symptômes avec leurs modalités on arrive au remède. Cette démarche est essentielle car ici on ne traite pas une pathologie mais une personne dans sa globalité et dans son individualité. C'est là, tout un autre mode de pensée.

L'Homéopathie n'est pas la médecine par les plantes, comme on l'entend souvent dire, mais l'approche des plantes et de leurs pouvoirs thérapeutiques est un bon parcours pour la rejoindre. Le Dr Bach, homéopathe, auteur des Elixirs floraux, a poussé son intuition autour des plantes très loin pour arriver aux signes émotionnels, psychiques et les causes que l'on atteint en homéopathie en diluant et dynamisant de plus en plus les substances végétales bien sûr, mais aussi minérales et animales Dans une promenade botanique où je me trouvais récemment, le groupe de personnes en est venu à parler des troubles de la circulation veineuse dont certains (tâines) souffraient ; et quelqu'un a dit « moi je prends Pulsatilla en Homéopathie cela me fait beaucoup de bien en 4ch ; une autre personne a dit « et bien moi

ça ne me fait rien du tout ce remède ! Une autre encore, un peu dissimulée dans le groupe a dit « Ce remède, Pulsatilla, pour moi est formidable, mais à la 30 ième sentimentale.....! » Autre façon de dire centésimale n'est-ce pas ? Je pourrais donner beaucoup d'exemples montrant que l'écoute d'une personne peut permettre de trouver son remède. Certes les très hautes dilutions permettent de toucher les signes psychiques mais l'expérience prouve que si c'est le bon remède pour une personne donnée, il agit même en basse dilution ; c'est pourquoi en homéopathie familiale il vaut mieux rester en basse dilution 4, 5 CH même en décimales 3DH4DH, car il n'est pas toujours anodin de donner une très haute dilution si le remède n'est pas bien choisi. Les complexes homéopathiques diffusés par des laboratoires (exemple : chélidonium composés, hamamélis composés) sont des mélanges de remèdes en basse dilution qui rendent des services en Homéopathie Familiale ; mais il est facile de comprendre que leur précision ne peut être qu'approximative.

L'Homéopathie c'est un long apprentissage à la portée de tous : puisqu'il faut savoir : ECOUTER, OBSERVER, INTERROGER puis assembler les pièces du puzzle que l'on a recueillies. Bon courage et au travail ! Tout seul mais plutôt en groupe...

Dr Christine Arnoux

# DERNIÈRES NOUVELLES DES MISSIONS

## MISSION CONGO BRAZZAVILLE

Suite à la mission qui s'est déroulée du 2 au 11 novembre 2022, nos apprenants ont très vite mis en pratique leurs connaissances. Nos réunions Zoom se sont de nouveau mises en place ce qui nous permet de garder un contact constructif.

Lors de notre dernière réunion du 15 avril 2023, ils nous ont parlé des cas cliniques qu'ils avaient effectués.

4 cas cliniques ont été étudiés, le 1<sup>er</sup> sur des douleurs lombaires (Rhux Toxicodendron), le second sur une plaie de la jambe suite à une blessure par balle en 2016 (Hepar Sulfur), le 3<sup>e</sup> sur une blessure à un doigt suite à la chute d'une tôle (Hypericum ) et un dernier cas plus complexe associant des troubles digestifs, des douleurs gynécologiques pendant les règles, des céphalées à gauche et de la jalousie (Lachesis).

La prochaine réunion est prévue le 13 mai et portera sur les surinfections et les troubles hémorroïdaires.

Notre prochaine mission au Congo Brazzaville est prévue du 23 août au 2 septembre.

Dr Françoise Lamey

## GUINÉE CONAKRY

### Mission du 8 au 24 avril 2023 en Guinée (Nzérékoré et Kassa-Conakry)

La mission en Guinée CONAKRY a commencé le 8 avril 2023, par une course effrénée pour « attraper » notre avion du fait du retard de notre premier vol en France. Nos valises n'ont pas couru aussi vite et sont arrivées une journée après nous ! De ce fait, nous avons pu passer, avec grande joie, une journée avec les docteurs Djibril Keita et Ousmane qui étaient venus nous chercher à l'aéroport. Ils nous



ont dit leur attachement, leur engagement fort en l'Homéopathie et leur volonté tenace de faire reconnaître cette médecine de «proximité» en Guinée. Rendez-vous fut pris pour réaliser des consultations, à notre retour, sur les îles de LOOS dans les secteurs de ROOM et SORRO.



Après un jour et demi de route, nous sommes arrivés à NZEREKORE, le 11 avril 2023.

- Traversée de magnifiques contrées de montagnes, de savane, de forêts arborées sur des routes parfois très accidentées, ponctuées de villages aux enfants nombreux et souriants

A peine arrivés, nous nous sommes arrêtés au dispensaire d'homéopathie et nous avons pu y apprécier la salle de cours très claire, carrelage bleu, grande table de travail et tableau noir ; quatre autres pièces sont en cours de travaux. Il n'y a pas l'électricité.

- Retrouvailles chaleureuses avec les huit anciens qui nous rejoignent dans la foulée sur notre lieu de villégiature. Nous avons débattu longuement avec eux pour définir la liste des remèdes qu'ils désiraient enseigner aux nouveaux apprenants du fait de leur fréquence de prescription et des consultations remarquables qu'ils avaient pu faire.

## Les remèdes choisis furent :

APIS, ARNICA, ARSENICUM ALBUM, BELLADONNA, CALCAREA CARB, CHINA, NUX VOMICA, PHOSPHORUS, PULSATILLA, SILICEA.



Devant dix nouveaux apprenants, sous le regard des deux médecins d'HSF-France, les huit anciens certifiés ont exposé la doctrine homéopathique et les 10 remèdes choisis. Cet enseignement réalisé dans une très bonne ambiance a été instructif, interactif, participatif, enrichi d'exemples multiples de consultations parfois surprenantes ! Il avait été remis aux nouveaux apprenants des photocopies réalisés par le Docteur Lentheric :

Tome 1 de matière médicale, «éléments de principes homéopathiques» et mini répertoire. Ces précieux ouvrages furent lus et relus à maintes reprises par les nouveaux pour une meilleure mémorisation.

- Repas de midi pris en commun, parfois simples sandwich ou riz avec poisson, agrémentés de bananes ou de mangues ou d'ananas. Moments d'échanges et de partages extraordinaires.

Les après-midis furent consacrés aux consultations pédagogiques et une cinquantaine de consultations furent réalisées sur deux sites, par les anciens, sous le regard des deux médecins d'HSF-France, en présence des apprenants studieux. Le repiquage des dix remèdes enseignés fut effectué et distribué aux nouveaux.

La venue des médecins français fut célébrée par la cérémonie culturelle du « coq et de la cola » offerte par le docteur Raphael Haba.

Cérémonie du coq et de la cola



Les homéopathes certifiés connaissent parfaitement leur matière médicale, enseignent de façon vivante, dynamique et pédagogique. Il leur a été remis le tome 2 de matière médicale, réalisé par le docteur Lenthéric, qui contient 40 remèdes moins usités. Une prochaine mission pourrait permettre de les conforter dans l'apprentissage de ceux-ci ainsi que de renforcer leur compétence en matière de consultation pédagogique (exercice didactique très difficile en soi).

C'est avec une émotion vive que nous avons quitté nos amis homéopathes de NZEREKORE tant les liens créés ont été forts durant ces journées intenses en Homéopathie.

Nous sommes arrivés le 21 avril 23 à CONAKRY et sommes partis dès le lendemain sur les îles de LOOS en pirogue avec Djibril et Ousmane. Nous y avons effectué une trentaine de consultations parmi une population chaleureuse, très demandeuse de traitement homéopathique. Les besoins y sont immenses et une future mission



de consultations homéopathiques y serait très utile, accompagnée de nos amis Ousmane et Djibril tellement investis dans la reconnaissance de l'Homéopathie en Guinée. A cet effet, avant de partir, à la demande du docteur Djibril Keita, le docteur Pierre Lenthéric a rédigé un compte rendu semestriel des activités de HSF-France en Guinée, adressé au ministère de l'Administration du Territoire et de la Décentralisation.

Nous avons quitté nos amis Djibril et Ousmane avec beaucoup d'émotion, le 24 avril 2023 pour reprendre notre avion.

Mission très intense où «Nous nous sommes enrichis de nos compétences mutuelles». (Paul Valéry)

Docteur DAMIANO-DELATTE



# NORD DU BÉNIN

## RAPPORT D'ACTIVITÉS

**Période :** De Décembre 2022 à Février 2023

**Par la responsable :** KOUAGOU Gislaine

**Objectif :** Poursuivre la formation des secouristes en Hémopathie des communes de Cobly et Matéri.

*"Avant tout propos les secouristes, dès le premier jour, c'est-à-dire le 10 Janvier 2023 ont fait une évaluation à mi-parcours pour voir le niveau de compréhension de tous car tout le mois de Décembre était prévu pour étudier, recevoir les malades afin de pouvoir les soigner avec les remèdes déjà étudiés.*

*Les 11 et 12 janvier furent la poursuite de la formation des remèdes pouvant baisser la Fièvre Prévue pour demander à 9h, la formation a effectivement démarré à 10h 17. En un premier temps il a été question d'étudier le Schéma de la croix de Herring.*

*Ensuite nous avons fait un bref aperçu de la définition de la fièvre. L'augmentation temporaire de la température corporelle normale est à 37°C. Selon les individus elle peut varier. Alors on parle de fièvre, lorsque la température du corps (au repos) est supérieure ou égale à 38°C. Cette température est mesurée à l'aide d'un thermomètre.*

*L'enveloppement humide, tout comme nos mamans savent le faire, doit être le réflexe premier en cas de fièvre, c'est à partir de cet instant que le secouriste doit jouer son rôle très important en donnant le remède homéopathique idéal pour baisser la fièvre en tenant compte de la croix de Herring. Un tableau avec les différents remèdes de fièvre a été communiqué.*

*La deuxième formation a démarré, les 21, 22 et 23 février 2023 ayant pour but d'étudier les remèdes pouvant soigner et guérir les diarrhées sur toutes leurs formes, Les diarrhées sont définies par les émissions quotidiennes trop fréquentes des selles très abondantes, liquides ou très molles. La diarrhée est une maladie pour*

*laquelle nous devons immédiatement contacter le secouriste le plus proche de notre localité. En Homéopathie nous avons une liste de 14 remèdes de diarrhée. Par contre en médecine moderne, Paul et Jean souffrant de diarrhée prendront le même produit alors qu'en Homéopathie ils ne prendront forcément pas les mêmes produits. (voir la croix de herring)*

*Pour cette première expérience un tableau avec 6 remèdes à utiliser a été diffusé.*

*La deuxième formation a démarré, les 21, 22 et 23 février 2023 ayant pour but d'étudier les remèdes pouvant soigner et guérir les diarrhées sur toutes leurs formes, Les diarrhées sont définies par les émissions quotidiennes trop fréquentes des selles très abondantes, liquides ou très molles. La diarrhée est une maladie pour laquelle nous devons immédiatement contacter le secouriste le plus proche de notre localité. En Homéopathie nous avons une liste de 14 remèdes de diarrhée. Par contre en médecine moderne, Paul et Jean souffrant de diarrhée prendront le même produit alors qu'en Homéopathie ils ne prendront forcément pas les mêmes produits.*

*Pour cette première expérience un tableau avec 6 remèdes à utiliser a été diffusé.*

*En conclusion la formation s'est bien passée et à la fin du dernier jour nous avons eu à échanger avec les autorités de la commune de Coby et avons partagé un cocktail ensemble. La prochaine formation en mars se tiendra dans la commune de Matéri. C'est sur ce point que nous nous sommes séparés tous satisfaits."*

**Gislaine KOUAGOU**

# EN FRANCE

## HOMÉOPATHIE FAMILIALE

Cambo-les-bains, le 25 Mars 2023, les associations «Ez pass de liberté» et «le droit de choisir» ont organisé une journée d'homéopathie familiale. Nous nous retrouvons donc en cette belle journée afin d'initier les participantes et... un participant à l'homéopathie. Plusieurs d'entre elles sont des professionnelles de santé encore suspendues (donc sans travail, sans salaire, et interdites de trouver un autre travail si elles étaient dans le public, ou acculées à des «petits boulots» lorsqu'elles travaillaient dans le privé, ce qui est le cas de deux médecins).

Comme d'habitude après la théorie (power point expliquant l'histoire, la définition de l'homéopathie, puis les différents points importants à connaître (fabrication, produits d'origine, recherche, etc.) nous faisons des exercices pratiques avec des tableaux puis à l'aide du livre «vivre avec l'homéopathie».Traumatismes, suppurations, sommeil, stress, puis cas aigus personnels servons d'exemples concrets.

En fin de journée, tout le monde a compris la méthode de recherche du remède grâce à l'utilisation de la croix de Hering.

Prochain rendez-vous pour les révisions !

Dr Geneviève Chéreau-Lazdunski

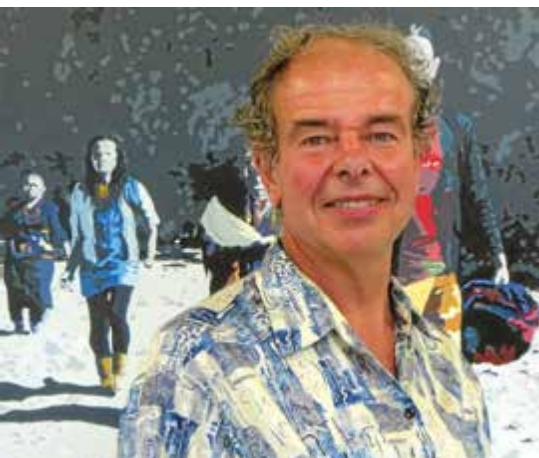


# HOMMAGE À JACQUES BOURMAUD

Très affecté par la disparition de Jacques, notre collègue et ami, le CA d'HSF-France se devait de lui rendre hommage.

D'abord, lors de l'AG qui s'est tenue à Pradelles en mars 2023 puis en lui dédiant cette lettre.

A Pradelles, nous avons honoré sa mémoire en illustrant un beau poème de Louis Aragon avec quelques-unes de ses photos et de ses toiles, accompagnés d'un petit mot de ceux qui le souhaitaient.



## **Nous reproduisons ici ce texte :**

« C'est une chose étrange à la fin que le monde

Un jour je m'en irai sans en avoir tout dit

Ces moments de bonheur ces midi  
d'incendie

La nuit immense et noire aux déchirures  
blondes

Rien n'est si précieux peut-être qu'on le  
croit

D'autres viennent

Ils ont le cœur que j'ai moi-même

Ils savent toucher l'herbe et dire je vous  
aime

Et rêver dans le soir où s'éteignent les voix

D'autres qui referont comme moi le  
voyage

D'autres qui souriront d'un enfant  
rencontré

Qui se retourneront pour leur nom  
murmuré

D'autres qui lèveront les yeux vers les  
nuages

Il y aura toujours un couple frémissant

Pour qui ce matin-là sera l'aube première

Il y aura toujours l'eau le vent la lumière

Rien ne passe après tout si ce n'est le  
passant

C'est une chose au fond que je ne puis  
comprendre

Cette peur de mourir que les gens ont en  
eux

Comme si ce n'était pas assez merveilleux

Que le ciel un moment nous ait paru si  
tendre

Oui je sais cela peut sembler court un  
moment

Nous sommes ainsi faits que la joie et la  
peine

Fuient comme un vin menteur de la coupe  
trop pleine

Et la mer à nos soifs n'est qu'un  
commencement

Mais pourtant malgré tout malgré les  
temps farouches

Le sac lourd à l'échiné et le cœur dévasté

Cet impossible choix d'être et d'avoir été

Et la douleur qui laisse une ride à la  
bouche

Malgré l'âge et lorsque le cœur vous  
flançe

L'entourage prêt à tout croire à donner tort  
Indifférent à cette chose qui vous mord  
Simple histoire de prendre sur vous sa  
revanche

Malgré tout cauchemars et blessures  
Les séparations les deuils les camoufflets  
Et tout ce qu'on voulait pourtant ce qu'on  
voulait

De toute sa croyance imbécile à l'azur

Malgré tout je vous dis que cette vie fut  
telle

Qu'à qui voudra m'entendre à qui je parle  
ici

N'ayant plus sur la lèvre un seul mot que  
merci

Je dirai malgré tout que cette vie fut belle»

### **A JACQUES !**

• « Compagnon de mission à Conakry  
Homéopathe et enseignant talentueux,  
très apprécié de nos amis africains

Artiste

Photographe

Dont les yeux savaient trouver la beauté  
au milieu du chaos»

### **Dr Françoise Lamey**

• « Qu'as tu cherché, Jacques, dans ta vie  
de médecin dévoué ?

Ceux qui ont été en mission avec toi, ont  
perçu à travers ton regard,

Ta manière de laisser la place au temps  
dans cet univers de précipitation...

Ta façon d'écouter l'autre...

Les traces de ton passage à HSF-France  
sont indélébiles ! »

### **Dr Christine Arnoux**

• « Mars 2020, 3 jours d'échanges et de  
fraternité,

Dans un lieu éclairé par la luminosité et  
l'humour de tes tableaux !

Un merci aussi immense que ta  
générosité et ta simplicité... !

C'est dur de te dire adieu, Jacques ! »

### **Dr Martine Durand-Jullien**

• « Je m'associe à la peine de ses enfants  
et souhaite que l'exemplarité de Jacques  
leur permette de surpasser le chagrin et  
soit une source d'encouragement pour  
l'avenir. »

### **Dr Pierre Lenthéric**

• « ...Tu es parti, nous laissant seuls,  
pleins de regrets.

En particulier celui de n'avoir pas pu  
échanger plus souvent, sur tout et rien.

Sur ce qui fait la vie, et l'envie qu'on en a !

Ne nous oublie pas, comme nous ne  
t'oublierons pas... ! »

### **Dr Dominique Delbos**

Madame, Monsieur,  
Nous comptons sur votre soutien et votre générosité  
pour poursuivre nos actions de par le monde.  
Cordialement

# BULLETIN DE DONS 2023

Nom :

Prénom :

Profession :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

**donne à HSF-France pour l'année 2023 en tant que :**

- Membre actif** - 50 € (soit 17 € après déduction fiscale)
- Couple** - 80 € (soit 27,20 € après déduction fiscale)
- Membre bienfaiteur** - 100 € et plus (soit 34 € et plus après déduction fiscale)
- Membre non imposable** - 20 € (étudiants, personnes non imposables, sans reçu fiscal)
- Ne désire plus recevoir la lettre d'HSF-France

Votre don est fiscalement déductible. (66% dans la limite de 20% de vos revenus)  
Vous recevrez votre reçu fiscal en début d'année prochaine avec votre convocation  
à l'AG.

Association loi 1901 n° w312 000 959

Siège social : 17, Avenue Victor Hugo 31800 Labarthe de Rivière

Site : [www.hsf-france.com](http://www.hsf-france.com)

e-mail : [hsf@hsf-france.com](mailto:hsf@hsf-france.com) tél : +33 6 64 79 70 35

# AGENDA

**9 ET 10 DÉCEMBRE 2023 À PARIS**

**Journée des formateurs**

**1 ET 2 DÉCEMBRE 2023 À AIX-LES-BAINS**

**Congrès Ehara**

**23 ET 24 MARS À PARAY-LE-MONIAL  
EN SAONE-ET-LOIRE**

**Assemblée générale 2023**

## Remerciements

Merci à Janine et Alain pour leur travail de mise sous enveloppe et d'expédition. Si certains de ces articles vous font réagir, n'hésitez pas à adresser un mail à l'adresse suivante : [anne.rerolle@gmail.com](mailto:anne.rerolle@gmail.com), responsable de la lettre. Graphisme : Pierre Geenen - [choc02.com](http://choc02.com) Photos : ©membres HSF-France, DR



La lettre d'Homéopathes Sans Frontières - France  
Association régie par la loi 1901.  
N° W 312 000 959  
Dépôt légal : Juin 2023 ISSN : 1764-237 X  
Directrice de la publication :  
Dr Françoise Lamey  
Secrétariat : Alain Conte  
Tel : + 33 5 61 95 36 04  
17, Avenue Victor Hugo  
31800 Labarthe de Rivière  
[hsf@hsf-france.com](mailto:hsf@hsf-france.com) / [www.hsf-france.com](http://www.hsf-france.com)