

CULTIVER SA SANTÉ



*Guide pratique pour un quotidien sain, facile,
bienveillant pour soi et la planète*

TEXTE : ANNE CAUSSE-CHATEL
ILLUSTRATIONS : CAPUCINE CHAUVIN

Bonjour,

Plus de 100 000 molécules chimiques sont utilisées dans l'industrie pour cultiver les légumes, traiter les fruits, soigner les animaux d'élevage, préparer les médicaments, fabriquer les cosmétiques et les produits ménagers, préparer les peintures, etc... Nous ignorons la plupart du temps, les effets de ces molécules sur notre santé et sur l'environnement. Nous ignorons aussi les effets cumulés de ces molécules dans notre organisme. Dans certains cas, nous connaissons la toxicité des molécules mais leur usage n'est pas interdit !

Partant de ce constat, j'ai choisi de me détacher du lobbying actuel et de la publicité qui nous invitent en permanence à consommer des produits que nous utilisons par habitude et dont l'innocuité n'est pas prouvée. Je fabrique donc mes propres produits ménagers et cosmétiques. Je me nourris d'aliments les plus sains possible. Pour me soigner, je privilégie les techniques et produits naturels.

Quittant la maison, mes enfants m'ont demandé de leur transmettre les recettes que j'utilise. Je les ai rassemblées dans ce livre. Testez-les puis ajustez leur composition pour les adapter à vos besoins. La connaissance et l'écoute de vous-même vous permettra, au fil du temps, de vous détacher des repères de base proposés dans cet ouvrage pour fonctionner avec vos propres repères.

Ce livre constitue une aide pour ceux qui veulent gérer **simplement et sainement** leur quotidien en matière d'alimentation, d'hygiène, de ménage et de soins. Cerise sur le gâteau, en utilisant ce que vous lirez dans les pages suivantes vous ferez des **économies d'argent, de temps et d'emballages**. Plus important encore, ces **actions** auront un **effet positif** sur **votre santé**; elles constitueront une **prévention**.

Dans cet ouvrage, j'ai aussi rassemblé des informations nécessaires pour comprendre le fonctionnement de votre cerveau, la hiérarchie de vos besoins et **aiguiser votre bon sens** quant à vos choix.

Bien sûr, sourire, rire, et aborder le quotidien dans un état d'esprit positif demeure primordial pour savourer pleinement la vie en bonne santé !

Souhaitant aux futurs habitants de la planète Terre, de voir encore des plantes, des animaux, des eaux claires, de la neige, ... et de vivre en bonne santé.

Anne Chatel

Docteur en pharmacie, ostéopathe, kinésologue

SOMMAIRE

<i>Nos besoins</i>	<i>5 à 12</i>
<i>L'air, respirer</i>	<i>13 à 20</i>
<i>L'eau, boire</i>	<i>21 à 32</i>
<i>L'alimentation</i>	<i>33 à 42</i>
<i>L'activité physique et le repos</i>	<i>43 à 50</i>
<i>L'hygiène corporelle</i>	<i>51 à 60</i>
<i>Le ménage</i>	<i>61 à 70</i>
<i>La santé, se soigner</i>	<i>71 à 87</i>



Pour chaque
thème,
vous trouverez en
1ère page :
LES ACTIONS

NB: les chiffres donnés
dans ce livre, sont, je
l'espère, au plus près
de la réalité.

Nos besoins

La santé, c'est l'expression normale de la vie, le résultat du respect des lois naturelles. A l'inverse, les divers maux sont bien souvent la conséquence inéluctable d'un oubli de ces lois.

La plupart des êtres vivants ont les besoins suivants par ordre de priorité :

- 1 : respirer (respiration)
- 2 : dormir (repos)
- 3 : se nourrir (alimentation)
- 4 : se déplacer (locomotion)
- 5 : se reproduire (reproduction)

L'être humain peut rester quelques minutes sans respirer, quelques jours sans boire et sans dormir, quelques semaines sans manger.



ACTIONS



Au quotidien , notre corps a besoin d'une série de composants essentiels, nécessaires à sa santé et sa vitalité : oxygène, eau, rayonnement solaire, aliments vivants, mouvement, repos.



Boire de l'eau pure : en moyenne 1 litre par 50kg de masse corporelle par jour.



Manger sainement : une alimentation variée et adaptée aux besoins du moment.



Faire de l'exercice physique : marche au grand air, course à pied, étirements, massages, tai-chi-chuan, yoga, chi-qong, etc...

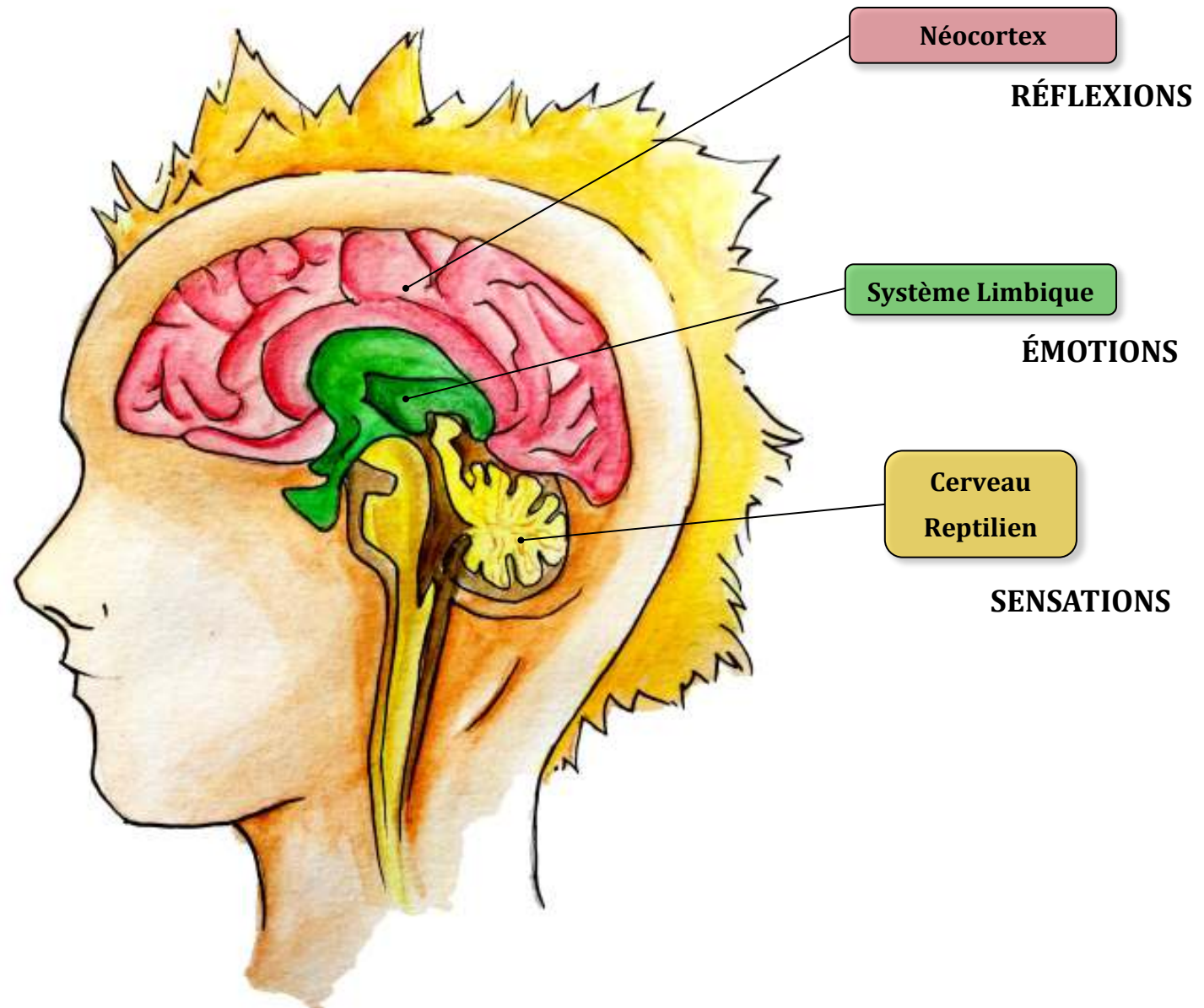


Se faire plaisir : les plaisirs entraînent la sécrétion d'hormones améliorant la mémoire et la capacité d'apprentissage. Être dans le plaisir est un des facteurs les plus importants pour une vie saine et heureuse...



Se reposer : relaxation, méditation, sommeil (connaître sa durée optimale, ses heures optimales).

COMPRENDRE - Nos 3 cerveaux



Ces 3 cerveaux fonctionnent en interdépendance. Les informations circulent de l'un à l'autre.

COMMENT FONCTIONNONS-NOUS ?

Le cerveau le plus ancien est le **cerveau reptilien** aussi appelé **archaïque ou primitif** (reptiles).

Il gère :

- les fonctions physiologiques indépendantes : respiration, digestion, circulation sanguine
- les besoins physiologiques vitaux et l'horloge interne : boire, manger, dormir, se reproduire
- la maintenance de l'intégrité physique et les réactions face aux agressions : faim, soif, éveil, sommeil, lutte, fuite, inhibition d'action
- le cerveau reptilien informe le cerveau limbique et le néocortex de l'état de l'organisme et de ses besoins.



La fonction du cerveau reptilien est l'autoconservation et la conservation de l'espèce.

Ce premier cerveau est celui que le jeune enfant utilisera dans ses premières années. Il fera l'apprentissage de l'autonomie de son corps et des fonctions de survie.

Au-dessus de cette zone de réflexes immémoriaux est venue se greffer au fil de l'évolution une nouvelle structure : **le cerveau limbique ou paléo-mammalien** (mammifères).

Il est spécialisé dans la gestion :

- des programmes automatiques de comportement : parler, marcher, courir, ...
- de l'organisation de la vie en société
- des conditionnements : la crise d'adolescence, c'est la révolte contre la domination du cerveau limbique. Grâce au développement de son néocortex, l'adolescent prend conscience qu'il peut gérer personnellement sa vie.



Ce deuxième cerveau, présenté comme le cerveau social, l'enfant le développera pendant la seconde période de sa vie.

Quant au **néocortex ou cerveau néo-mammalien**, si remarquablement développé chez l'homme, il permet :

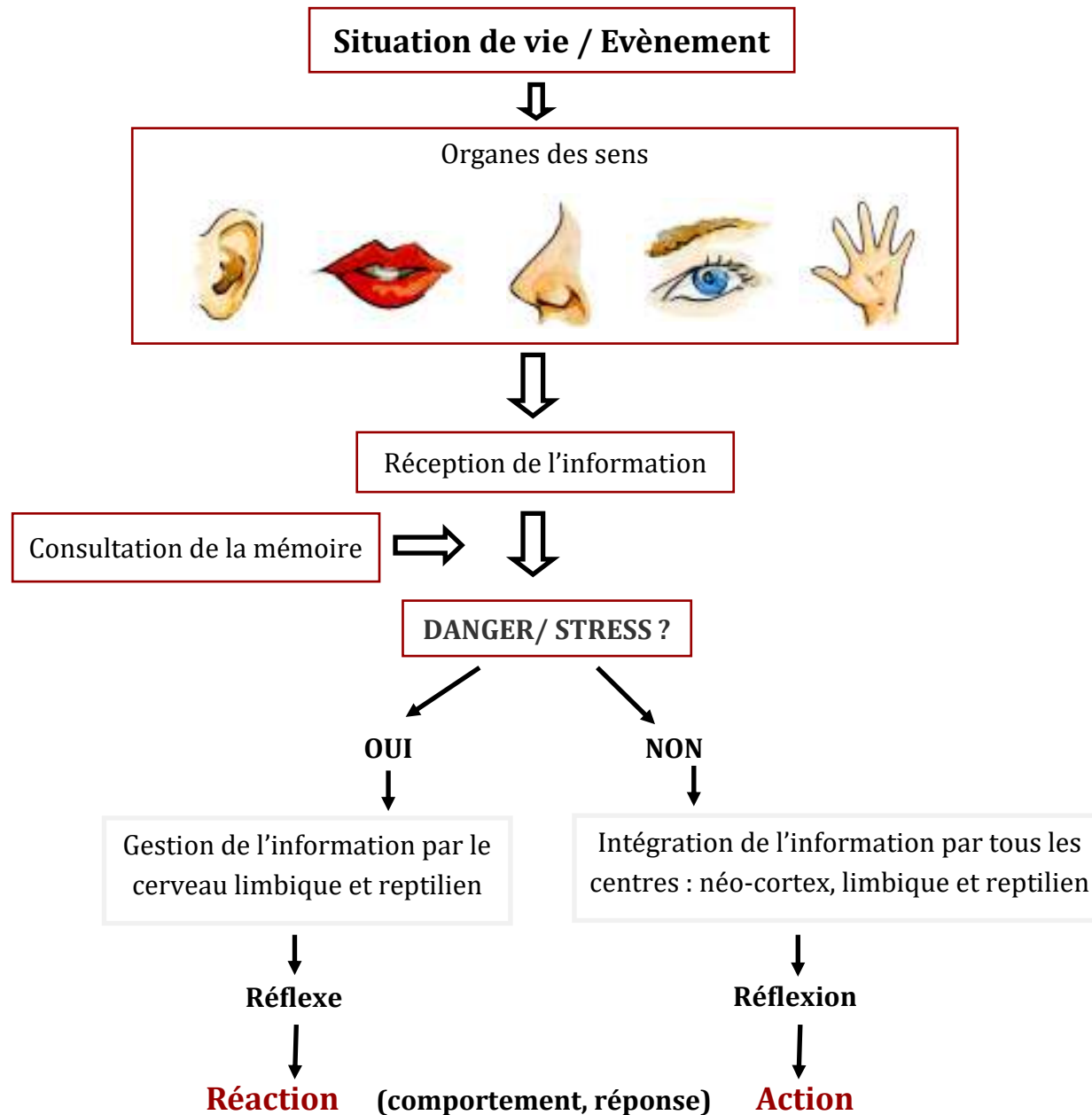
- le raisonnement, l'abstraction, l'analyse, l'association d'idées
- la notion d'espace et de temps, la conscience, l'adaptation à l'environnement (le progrès, le futur, ...).

Le néocortex fait que l'individu peut dépasser ses instincts ou ses conditionnements pour donner la priorité à la réflexion et à la création. Il permet de préférer la réflexion au réflexe.

Ce troisième cerveau sera structuré à l'adolescence par le passage à la puberté et au désir d'amour.



COMMENT NOTRE CERVEAU GERE-T-IL LES INFORMATIONS ?



Pour aller plus loin :
« Votre cerveau, un allié à tout âge », Que choisir Edition

Nos traumatismes nous maintiennent en mode « stress/danger »

Toute mémoire traumatique non guérie perturbe le bon fonctionnement de notre cerveau. Cette mémoire traumatique peut être un choc physique (chute, accident, etc.) ou émotionnel, une agression physique, des petites agressions verbales répétées quotidiennement...



Donc, quelque soit le traumatisme physique, mental, émotionnel, psychique, spirituel, récent ou ancien... il est nécessaire de soigner les séquelles de ce traumatisme et de les guérir afin que l'individu puisse, à nouveau, utiliser tout son potentiel cérébral. Utiliser tout son potentiel cérébral, c'est être capable de créer, imaginer, analyser, réfléchir, comprendre, se concentrer, gérer ses émotions, mémoriser... et de combiner ces actions.

Dans le temps, un traumatisme non guéri pourra engendrer des troubles physiques et/ou psychiques et des pathologies.

Quand il y a eu un traumatisme physique, il est important de redonner la mobilité à la mécanique articulaire traumatisée. Cela est indispensable à la libération de la mémoire traumatique.

Est-ce que les violences faites aux enfants, adolescents et adultes (physiques, verbales, dévalorisation, compétition permanente, ...) ne seraient pas la cause principale de leurs difficultés d'apprentissage ? En effet, l'apprentissage nécessite l'utilisation du cerveau dans sa globalité.

Un outil intéressant : la communication non violente et bienveillante

Elle est constituée de quatre étapes :

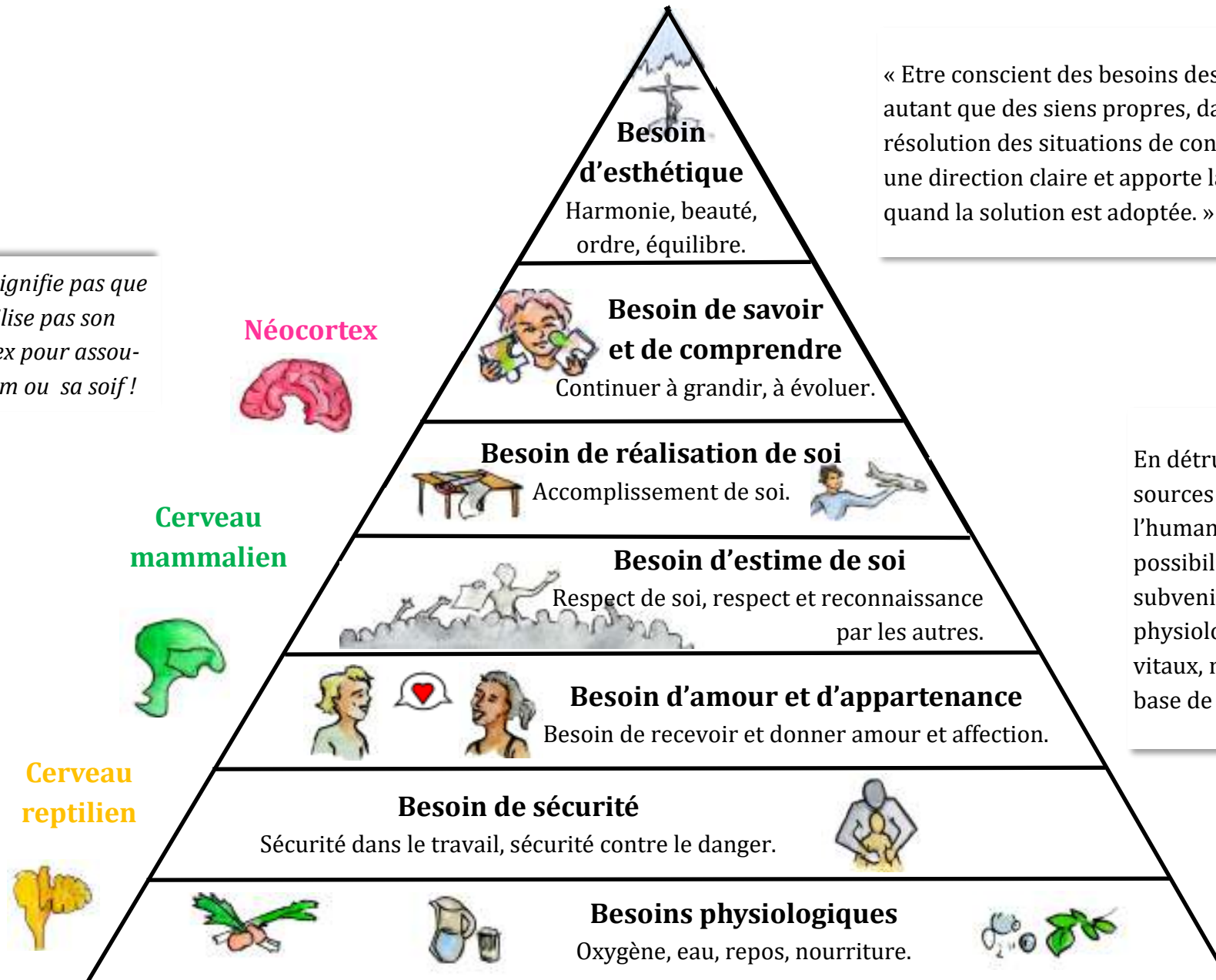
1. **Observation des faits, de façon neutre** : parler de faits concrets pour décrire la situation plutôt que de juger ou d'interpréter.
2. **Identification et expression des émotions et sentiments** : exprimer les émotions induites par la situation.
3. **Reconnaissance des besoins** : comprendre et parler du ou des besoins que révèle cette situation.
4. **Formulation d'une demande claire, concrète, positive et négociable** :

une demande ouverte, sans exigence, permet de passer à l'action pour satisfaire les besoins.

Ce processus repose sur différentes aptitudes dont principalement : l'« auto-empathie » (c'est l'écoute de soi et de ses besoins), l'honnêteté (c'est l'expression de son propre vécu sans juger ni agresser quiconque), l'empathie (c'est l'accueil respectueux du vécu de l'autre) et la gratitude (c'est la capacité de célébrer les beautés de la vie et les progrès).

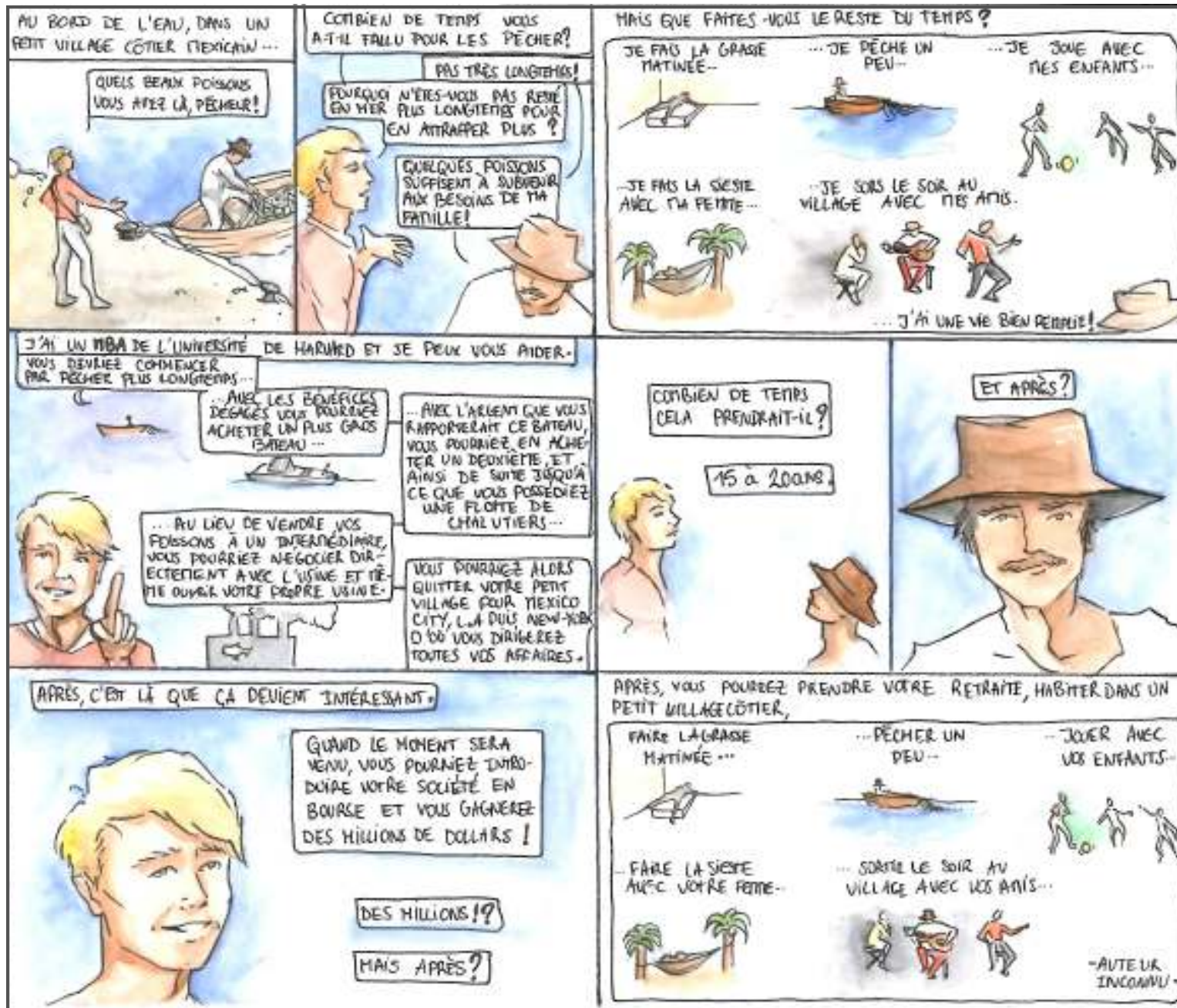


COMPRENDRE NOS BESOINS



La Pyramide des besoins selon Abraham Maslow

De quoi ont besoin la plupart des êtres humains pour être heureux ?



Nos besoins

L'air, respirer



Pourquoi meurt-on sans oxygène ?

Parce que l'oxygène est le carburant indispensable de nos cellules, qui elles-mêmes sont les milliards de petits moteurs de notre cerveau, nos organes, nos muscles.

Un humain inspire **chaque minute** environ 10.5 litres d'air contenant de l'oxygène. **En 24 heures**, il inspire environ 15000 litres d'air = le volume d'une pièce de 6 m² (plafond standard à 2.5m de hauteur).

Calculs :

En moyenne, un être humain effectue 16 cycles respiratoires (inspiration + expiration) par minute, soit $16 \times 60 = 960$ cycles respiratoires par heure.

Au repos, il inspire 0.5 litre d'air à chaque inspiration, soit $0.5 \times 960 = 490.4$ litres d'air par heure. Donc $490.4 \times 8 = 3923.2$ litres d'air par nuit de 8 heures.

Au bureau, il inspire 0.65 litres d'air environ, à chaque inspiration. Donc, il consomme $0.65 \times 960 = 624$ litres d'air par heure. Et $624 \times 8 = 4992$ litres d'air par journée de travail de 8 heures.

ACTIONS



Aérer les pièces plusieurs fois par jour, au moins 15 minutes chaque fois en créant des courants d'air, au bureau comme à la maison **si le bâtiment n'est pas équipé de VMC** (Ventilation Mécanique Centralisée) ou **si elle ne fonctionne pas**.



Vérifier le bon fonctionnement de la VMC.

Supprimer les polluants intérieurs :



Faire le ménage avec du savon noir, vinaigre blanc et du bicarbonate de soude (**Le ménage** p.61) ; fabriquer ses cosmétiques (**L'hygiène corporelle et la cosmétique** p.51); acheter d'occasion; choisir des peintures pour les murs et les plafonds, des revêtements de sols, des meubles, etc... n'émettant pas de composés volatils toxiques.



Prendre du temps pour se détendre et respirer profondément.



Se déplacer prioritairement à pied, en vélo, en trottinette, en rollers, en transport en commun, en covoiturage ...



Consommer (aliments, objets) **bio et local** (diminue la pollution de l'air grâce à la réduction des transports des marchandises).

COMPRENDRE - L'air, respirer



On ne peut pas s'arrêter de respirer en se bouchant le nez. Nos doigts s'ouvrent automatiquement au bout de quelques minutes. (Cerveau reptilien)

Quand nous parlons hygiène de vie, nous pensons en premier lieu à notre alimentation, notre sommeil, nos exercices physiques. Mais, il y a un élément, que nous considérons moins parce qu'il est subtil et invisible. Pourtant, sa qualité est primordiale pour notre santé. Cet élément, c'est **l'air que nous respirons**.

On ne peut pas se passer de l'air, et notamment, de l'oxygène de l'air. L'air est un mélange constitué de 21 % d'oxygène, 78 % d'azote et 1 % d'autres gaz. Respirer est indispensable, vital. **Nous pouvons rester seulement quelques minutes sans respirer** avant de mourir asphyxié. Si l'air est vital, c'est qu'il nous apporte des éléments indispensables à notre survie, de façon immédiate. Nous absorbons en même temps que l'oxygène de l'air, tous ses autres composants : les parfums des fleurs, de la terre après la pluie... mais aussi les polluants atmosphériques. Ceux-ci sont alors au contact des cellules de nos poumons et, soit pénètrent dans les cellules puis passent dans le sang (voir les effets de la cigarette et du cannabis), soit les irritent ou les agressent et gênent l'absorption de l'oxygène. Les polluants peuvent entraîner un dysfonctionnement de nos bronches. Dans le temps, nos poumons s'abîment et des pathologies peuvent apparaître.

A quoi sert l'oxygène ?

Le rôle essentiel de l'**oxygène** est de donner de l'énergie à l'**organisme**. Tout se passe au niveau des cellules, dans de petits organites, les mitochondries, qui sont de véritables centrales énergétiques : avec l'**oxygène**, elles transforment les **nutriments** issus de la digestion en **énergie** directement utilisable par la cellule. En présence d'oxygène, une molécule de glucose peut donner 36 unités d'énergie mais sans oxygène, elle ne produira que 2 unités.

L'AIR EXTERIEUR est pollué par :

AGRICULTURE (PESTICIDES...)

ÉLEVAGE



CHAUFFAGE DES BATIMENTS

au bois et au fioul (habitations, bureaux, magasins)



POLLUTIONS NATURELLES :

éruptions volcaniques, Foudre, incendies



TRANSPORTS des marchandises et des personnes

MARITIMES : les 15 plus gros porte-containers du monde consomment autant que tout le parc automobile mondial

ROUTIERS : camions, voitures privées



**STOKAGE
INCINÉRATION**

BRÛLAGE À L'AIR LIBRE DES DÉCHETS



INDUSTRIE

ET PRODUCTION D'ÉNERGIE



DES PICS DE POLLUTION DE L'AIR
ONT LIEU REGULIEREMENT

Source : ADEME, guide pratique « la pollution de l'air extérieur »
édition mai 2015, Exposition : La qualité de l'air.

POLLUANTS PRIMAIRES

(directement issus des sources de pollution)



POLLUANTS SECONDAIRES

(issus de la transformation chimique des polluants primaires)



Les transformations chimiques sont variables en fonction des conditions atmosphériques (humidité, chaleur, rayonnement solaire) dans la couche d'air inférieure (0 à 10 kms).

Des conditions anticycloniques (temps calme avec peu ou pas de vent) favorisent l'accumulation (stagnation et concentration) des polluants et leur transformation chimique. Ceci entraîne une importante dégradation de la qualité de l'air.

Ces phénomènes sont renforcés dans les zones à relief accidenté (montagnes).



Notre survie dépend de la qualité de la couche atmosphérique et notamment de la couche appelée troposphère.

L'épaisseur de la troposphère est variable : 7 à 8 kms aux pôles et 13 à 16 kms à l'équateur.



Plus de 80 % des Européens sont exposés à des niveaux de particules aériennes supérieurs à ceux préconisés par les lignes directrices sur la qualité de l'air émises par l'OMS en 2005.

L'AIR INTÉRIEUR est 2 à 100 fois plus pollué que l'air extérieur

L'air de nos pièces de vie contient de nombreux éléments :

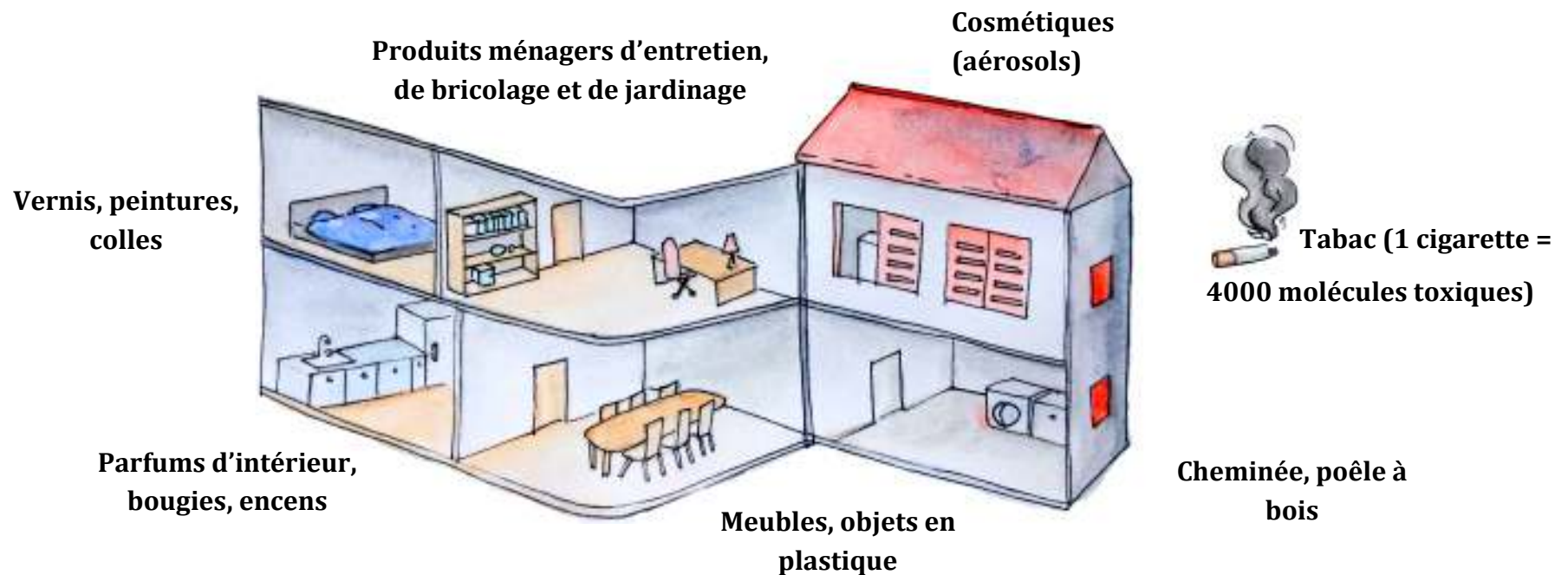
- de l'**eau** sous forme de vapeur, c'est l'humidité de l'air ; elle est générée par les douches, la cuisson, le linge qui sèche. Si l'air est trop humide, nous avons une sensation d'inconfort et les micro-organismes pathogènes tels que les champignons se développent plus facilement ;

A savoir : chauffer un air humide consomme plus d'énergie que de chauffer un air sec.

- de l'**oxygène**, essentiel à nos cellules ; s'il en manque, notre corps et notre cerveau ne fonctionnent pas bien.

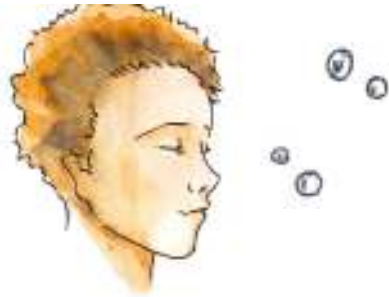
- les **polluants atmosphériques extérieurs**, ce sont les particules de gasoil, les rejets volatils de l'industrie et des incinérateurs traitant les ordures ménagères et industrielles, les rejets de cheminées et poêles, etc... Tous ceux cités à la page 16.

- les **polluants atmosphériques intérieurs**, ce sont les composants volatils des produits d'entretiens, des cosmétiques (aérosols) et des combustions de cheminée et de poêle, les fritures, les polluants émis par le mobilier, les jouets, les revêtements des sols, murs et plafonds.



L'AIR INTÉRIEUR

Nous passons **90% de notre temps dans des espaces clos** : habitat, bureau, voiture, salle de sport, ...



Nous inspirons au minimum 15000 litres d'air par 24 heures. Si cet air est pollué, imaginez la quantité de polluants ayant pénétré dans vos poumons, puis dans votre sang. Imaginez le travail considérable de votre foie pour transformer ces polluants puis le travail des reins pour éliminer ces polluants.

Composition de l'air intérieur = pollution extérieure + pollution intérieure

... sauf si le bâtiment est équipé d'une ventilation mécanique double flux, aussi appelé purificateur d'air. En effet, ces appareils filtrent l'air entrant dans la maison.



Passer du temps au Grand Air est indispensable (surtout si nos lieux de vie sont mal ventilés), ...se promener, contempler, jardiner, bricoler, jouer, etc...

COMMENT AMÉLIORER LA QUALITE DE L'AIR DE NOS LIEUX DE VIE ?



Les VMC (ventilations mécaniques centralisées) sont obligatoires dans tous les bâtiments.

Vérifier que les VMC fonctionnent. Equiper les VMC de filtres si cela n'a pas été fait.

Nettoyer et/ou changer régulièrement les filtres des VMC (simple ou double flux).

Si le logement ou les bureaux ne sont pas équipés d'une ventilation, il est indispensable d'AÉRER chaque pièce au moins 15 minutes tous les jours en créant des courants d'air, plusieurs fois dans la journée si on travaille dans la pièce.

L'hiver, l'aération refroidit quelques minutes la pièce, mais elle se réchauffe rapidement dès que l'on referme les portes et fenêtres. En effet, la chaleur stockée dans les murs, sols et plafonds (phénomène appelé inertie thermique) réchauffe, en quelques minutes, l'air renouvelé plus froid.

Supprimer les polluants intérieurs :



1. La plupart des **produits ménagers** sont **volatils et toxiques**. Pour les cosmétiques, c'est variable. Analyser les compositions et se renseigner.

2. Industrie : consommer moins. **Acheter moins d'objets neufs** émettant beaucoup de polluants volatils toxiques dans l'habitat ou le bureau. **Acheter d'occasion** permet d'éviter aussi la pollution générée par la fabrication et le transports des objets.



3. **Choisir les peintures** des murs et des plafonds, les **revêtements de sols**, les **meubles**, etc.. Il existe aujourd'hui de nombreuses peintures naturelles, écologiques, non toxiques, ayant un très beau rendu.



Diminuer les polluants extérieurs :

1. **Transport** : Privilégier le déplacement en vélo (attention à la pollution aux heures de pointe, l'utilisation d'un masque filtrant est parfois nécessaire), les transports en commun, le covoiturage .

2. Agriculture et élevage : **consommer bio et local** (moins de pesticides, engrais... moins de transport).



L'eau



L'eau et la qualité de l'eau sont primordiales pour les êtres vivants.

Il est donc essentiel de préserver l'eau et sa pureté.

Nous pouvons vivre seulement quelques jours sans eau.

ACTIONS



Boire l'eau potable du robinet naturellement minéralisée.

Fixer un filtre au charbon actif sur un robinet du logement, si la qualité de l'eau ne vous convient pas. C'est mieux que d'acheter de l'eau en bouteilles (prix, toxicité, recyclage).

Boire au minimum **1L d'eau pure pour 50 kg (masse corporelle)/jour.**



La quantité d'eau bue est **à adapter à l'activité physique**, intellectuelle, au stress et à la météo ! Bien sûr, la ration d'eau sera augmentée en situation d'apprentissage, de stress et/ou d'effort physique.

Boire l'eau en **petite quantité, répartie dans la journée, en dehors des repas, à température ambiante ou tiède.**

COMPRENDRE - L'eau



La quantité moyenne d'eau contenue dans un **corps humain adulte est de 65 %**, soit 32.5 litres d'eau pour une personne de 50 kilogrammes. La teneur totale en eau du corps humain dépend de plusieurs facteurs : corpulence, âge, sexe, ... Chez le bébé, ce pourcentage atteint même 78 % ! Cette eau n'est pas répartie uniformément dans le corps humain, certains organes et tissus en contiennent plus que d'autres : poumons 78 %, sang 79 %, cerveau 85 %, muscles lisses 75 %, os 22,5 %, tissus adipeux 10 %...

L'eau est un **transporteur d'informations à tous les niveaux du corps** : sang, lymphe, liquide céphalo-rachidien, liquide intracellulaire... C'est un solvant universel, un véhicule. L'eau permet le transport des nutriments, des minéraux, des vitamines ... du sang vers les cellules qui en ont besoin. L'eau contribue aussi à l'élimination des déchets. Elle véhicule des molécules mais aussi des informations plus subtiles. Le chercheur japonais, Masaru Emoto a beaucoup travaillé sur la mémoire de l'eau. Un de ses écrits : « Le pouvoir guérisseur de l'eau ».

L'eau est un réactif qui participe à de nombreuses réactions chimiques cellulaires. Elle intervient aussi dans les phénomènes de régulation de la température corporelle par le biais de l'évaporation de la sueur. C'est le mécanisme de la transpiration.



La seule boisson indispensable est l'eau pure (qui n'est pas de l'eau déminéralisée).
Un bon réflexe : boire avant d'avoir soif et avoir toujours une bouteille d'eau à portée de main !

COMPRENDRE - Circulation de l'eau dans notre corps

Entrée d'eau

Boissons

1 à 2 litres par jour

Aliments

0,5 à 1 litre par jour

Eau fabriquée par l'organisme

0,5 litre par jour

L'eau ingérée est absorbée principalement dans l'intestin grêle. Elle est dans le sang seulement 5 minutes après son ingestion.



L'eau circule dans le corps : nous en absorbons, nous en rejetons. Tout est affaire d'équilibre.

Il est donc nécessaire de remplacer le volume d'eau évacué par la boisson et l'alimentation pour rester hydraté.

Sortie d'eau

Air expiré (respiration)

0.250 à 0.3 litre d'eau

L'eau contenue dans l'air expiré est éliminée sous forme de vapeur d'eau.

Sueur (transpiration)

0,5 à 10 litres d'eau

L'eau évacuée peut être très importante en cas d'effort intense et prolongé, de canicule.

Urine

1 à 1,5 litres d'eau

Selles

0,2 à 0,5 litre d'eau

Ces chiffres donnent des ordres de grandeur.

Dès que nous sommes **déshydratés**, c'est-à-dire que nous manquons d'eau, nous fonctionnons mal. Nous ne fonctionnons plus à 100 % de notre potentiel. Divers symptômes apparaissent tels que crampes musculaires, troubles digestifs, lèvres et muqueuses sèches, soif... La déshydratation crée aussi un état d'agitation qui perturbe la concentration et la mémoire. En fait, **beaucoup d'entre nous sont déshydratés**. Toute l'eau perdue doit obligatoirement être compensée pour un **équilibre optimal de notre organisme**.

La **déshydratation grave** correspond à une diminution du poids supérieure à 5 % du poids total de la personne. Lorsque cette perte de poids est supérieure à 10 %, le bon fonctionnement des organes vitaux (cœur, vaisseaux, foie, cerveau, etc.) peut être compromis.

Quelle quantité d'eau consommer ?

Chaque jour, le corps d'un adulte perd environ 2,5 litres d'eau.

La quantité recommandée est de **1L/50 kg (masse corporelle)/jour, hors alimentation**, par temps humide et si l'activité de la journée est de lire dans un hamac !

Mais les besoins en eau varient en fonction de nombreux facteurs comme l'âge (bébé, personne âgée) la température ambiante, l'activité physique, le stress, les situations particulières : grossesse, maladies chroniques, régime amincissant, fièvre, diarrhées, vomissements, médicaments diurétiques ou laxatifs, etc...

Donc la quantité d'eau bue est **adaptée, chaque jour, au besoin de chaque personne**. Bien sûr, la ration d'eau sera augmentée en situation d'apprentissage, de stress et/ou d'effort physique.



Comment ?

L'eau est bue en **petite quantité, répartie dans la journée, en dehors des repas** (pour ne pas diluer les sucs digestifs), à **température ambiante ou tiède**. Evitez les boissons trop froides même l'été !

Dans certaines cultures traditionnelles, on recommande un bol d'eau tiède le matin.



Quelle eau boire ?

L'indispensable est de boire une eau potable.

Qu'est ce qu'une eau potable ?

Une eau potable est une eau qui peut être bue car elle présente certaines caractéristiques lui permettant d'être distribuée à la population. Ces caractéristiques doivent être conformes à la législation qui détermine les valeurs à ne pas dépasser pour un grand nombre de paramètres tels que la teneur en plomb, pesticides, bactéries, etc...



Que peut contenir l'eau dans la nature ?

L'eau de pluie est composée de molécules d'eau (H₂O) et des constituants de l'air qu'elle dissout.

L'eau qui sort de terre est composée de molécules d'eau (H₂O) et d'autres composants provenant des roches et des terres avec lesquelles elle est en contact. Elle est donc susceptible de contenir des minéraux (fer, magnésium, calcium, ...), des micro-organismes, des polluants (pesticides, fertilisants).

Certains d'entre nous disent ne pas aimer l'eau. En effet, elle n'est ni sucrée, ni salée, ni épicée. De plus, elle a parfois mauvais goût suite aux traitements chimiques nécessaires à sa potabilisation ou du fait de son origine. L'eau a pourtant des odeurs et goûts subtils et délicats.

D'autre part, nous sommes habitués à une qualité d'eau. Une eau peut nous causer des troubles intestinaux alors qu'elle est qualifiée de potable si, par exemple, sa minéralisation est très différente de celle de l'eau que nous consommons habituellement.

L'idéal est l'eau de source potable, non traitée, naturellement minéralisée.

Si possible, **éviter les eaux en bouteille en plastique** car le plastique relargue dans l'eau ses composants chimiques. D'autre part, le recyclage du plastique est un problème mondial.

Si la qualité de l'eau ne vous convient pas, il est possible de **fixer sur un robinet un filtre** au charbon actif type Hydropure® ou d'utiliser un **pot à eau filtrant**.

En voyage, l'eau peut être rendue potable avec un **filtre ou des comprimés désinfectants**.

A noter !



Les **jus de fruits, les sirops, les sodas, le lait** sont des **aliments**, bien qu'ils contiennent beaucoup d'eau. Donc, ils nécessitent une **digestion**. La digestion est un processus physique et chimique consommateur d'eau. Donc, ces boissons nous hydratent beaucoup moins que de l'eau pure. De plus, nous nous sommes déjà tous rendus compte que, lors de la digestion, notre énergie est mobilisée au niveau du ventre et non du cerveau. Celui-ci est nettement moins performant (pour la réflexion, le sport,...) et plus disposé au repos, voire même à la sieste !



Au sujet du **café, thé, alcool, certaines tisanes** : ces boissons sont des **diurétiques** ; c'est à dire qu'elles font uriner et/ou transpirer (différents mécanismes physiologiques sont mis en jeu), l'eau sort du corps. Autrement dit, ces boissons nous déshydratent. Donc, si on ne peut pas s'en passer, il est profitable de diminuer la quantité de ces boissons et de boire d'avantage d'eau.

Teneur en eau des aliments



Fruits et légumes 80 à 90 %
Pain (cuit) 30 %



Viandes 60 à 75 %
Œuf 75 %



Poissons 70 à 80 %
Céréales 10 à 20 %



Fromages à pâte molle ou dure 10 à 50 %



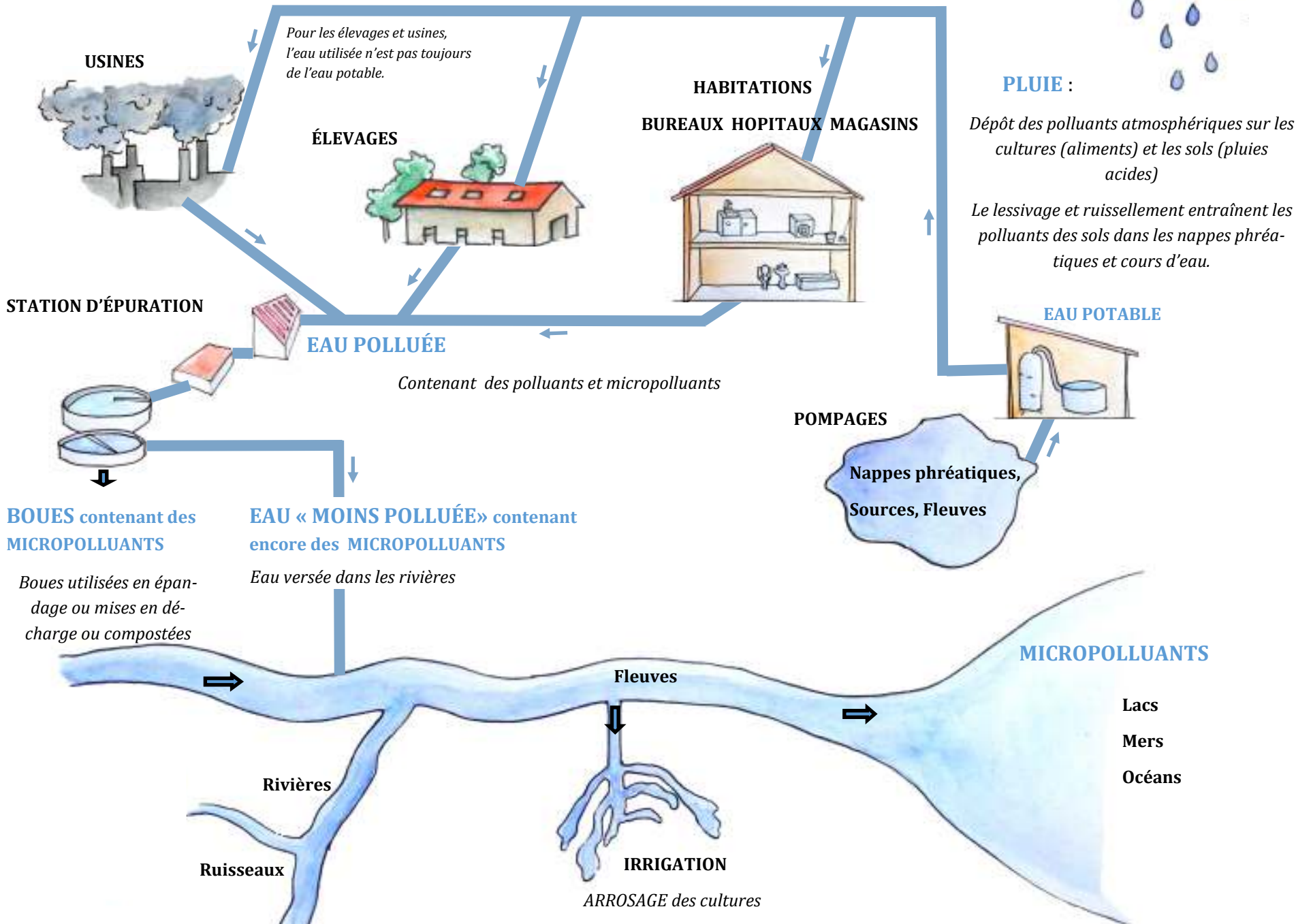
La cuisson

La cuisson modifie la teneur en eau des aliments. Certains rendent de l'eau (légumes verts), d'autres en absorbent (pâtes, céréales).

10 % d'eau = 10 ml d'eau pour 100g d'aliment

10g d'eau = 10 ml d'eau

CYCLE DE L'EAU



L'eau

L'EAU QUI SORT DES STATIONS D'ÉPURATION EST-ELLE PROPRE ?

Métaux, pesticides, résidus médicamenteux, cosmétiques, ... 21 % des rivières et 40 % des nappes souterraines sont en **mauvais état chimique**. Les principales sources de contamination sont les eaux usées domestiques, traitées dans les stations d'épuration et rejetées dans les cours d'eau. Les eaux usées domestiques contiennent des médicaments humains et vétérinaires, des cosmétiques, des produits ménagers, des métaux lourds,, des solvants, des colles, des vernis, des pesticides, des jus d'ensilage, etc...

Les stations conventionnelles de traitement des eaux usées sont conçues pour traiter le carbone, l'azote et le phosphore mais pas ces micropolluants contenus dans nos eaux usées domestiques. Pourtant, elles reçoivent des eaux qui contiennent plusieurs centaines de molécules en concentration variable. Il existe des traitements capables de supprimer certains micropolluants, mais les stations d'épuration pouvant le faire sont très coûteuses et peu nombreuses. Source : Centre anti poison environnemental de l'Ouest.



L'industrie chimique s'est beaucoup développée. Les nombreuses molécules chimiques complexes synthétisées dans les laboratoires et les usines ne sont pas connues par nos corps et l'environnement. Elles sont souvent toxiques, non biodégradables et non digérables. Elles se stockent dans nos tissus et nos organes, nous encrassent et nous empoisonnent (se souvenir de tous les scandales sur les médicaments, pilules, Roundup, etc...).

Les produits ménagers et cosmétiques contiennent de nombreuses molécules chimiques que les stations d'épuration n'éliminent pas. Ainsi, toute la chaîne alimentaire est contaminée par ces produits. Les humains comme les animaux voient leur physiologie, c'est-à-dire leurs fonctions biologiques se dérégler.

Les médicaments que l'on ingère : antibiotiques, antidouleurs, anti-inflammatoires, hormones (pilules contraceptive, ...), etc. sont plus ou moins digérés et transformés puis éliminés dans nos urines et nos selles, après avoir agi dans notre corps. De fait, ils circulent dans l'eau des toilettes, dans la station d'épuration puis dans les cours d'eau et les nappes phréatiques.

Les pesticides, herbicides, insecticides, antifongiques, etc., utilisés en agriculture conventionnelle sont transportés par l'eau, contaminent et tuent les organismes vivants.

Les hommes sont aussi concernés car ils consomment de l'eau et des aliments contaminés.

Vous trouverez dans les pages suivantes de nombreuses astuces pour moins polluer l'eau.



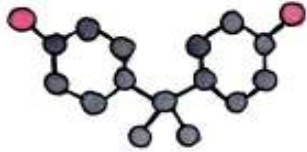
Nos océans sont des décharges à ciel ouvert. Eaux usées, plastiques, rejets industriels, pesticides et engrais agricoles, déchets radioactifs... Environ 80 % des polluants retrouvés dans les mers et les océans proviennent de nos activités à terre. Notre production de déchets est telle qu'il existe dans le Pacifique Nord une zone plus grande que la France où les déchets tournent en spirale à l'infini, déplacés par les courants marins. Les plastiques constituent 90 % des déchets flottant sur les océans.



Un polluant particulier : Le plastique

Définition

Le plastique est un matériau semi-synthétique ou synthétique solide et moulable; c'est un polymère de grande masse moléculaire pouvant contenir des additifs visant à lui conférer des propriétés particulières. Il est fabriqué à partir du pétrole ou de la transformation d'autres plastiques. Le plastique est considéré comme une matière indestructible.



Les microplastiques

Ce sont les plastiques d'une taille inférieure à 5 mm, ils proviennent soit de la dégradation d'un plastique plus grand, soit du secteur cosmétique (exfoliants, dentifrices, savons, shampoings), soit de la pétrochimie (granulés plastiques industriels, abrasifs industriels), soit du secteur vestimentaire (fibres synthétiques).



Propriétés

Le plastique n'est pas toxique en lui-même. Cependant, certains additifs (phtalates, bisphénols, ...) utilisés pour sa fabrication favorisent les perturbations endocriniennes (dérèglement des cycles hormonaux des êtres vivants), les cancers, les allergies, les infertilités, les maladies du foie.

Les additifs des plastiques sont en général liposolubles et s'accumulent dans les tissus graisseux.

D'autre part, du fait de sa nature chimique, le plastique attire, absorbe et fixe les polluants qu'il rencontre dans les usines, les habitations, le sol, l'eau. Les plastiques sont donc porteurs de substances chimiques et d'agents pathogènes qui se déplacent ainsi avec eux.





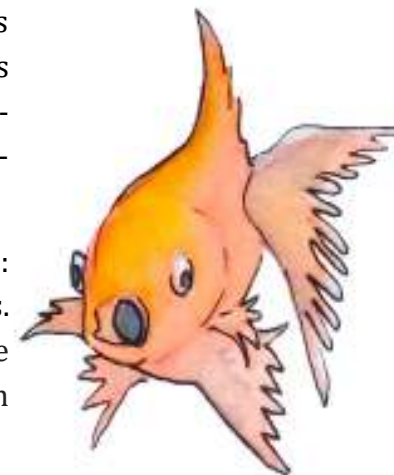
Utilisation

Au niveau mondial, la production de plastique est d'environ 300 millions de tonnes/an dont 60 millions de fibres synthétiques/an; 12 tonnes de plastique sont produits chaque seconde dans le monde : emballages, flacons, vêtements (en polyamide, acrylique, polyester, ...), automobile (tableau de bord, sièges, ceintures de sécurité, ...), bâtiment (revêtements cuisine, salle de bain, colles, joints, ...), cosmétiques, etc ...

Présence

Le plastique est omniprésent à l'heure actuelle. Il n'y a plus une eau sans plastique sur cette planète. On trouve des traces de plastique même dans les eaux de source sous forme de nano et micro particules de plastique. A certains endroits, dans l'estomac des animaux marins, il y a 6 fois plus de micro-plastiques que de plancton. Ces microplastiques se confondent avec le phytoplancton et les poissons les mangent. Ainsi les microplastiques remontent la chaîne alimentaire et se retrouvent dans nos assiettes.

Certaines plages contiennent jusqu'à 30% de micro-plastiques dans leur sable (exemple : Hawaï). Sur le pourtour de la méditerranée, on estime qu'il y a 10% de micro-plastiques. En 2010, sur les 275 millions de tonnes de déchets plastiques produits, 12,7 millions de tonnes seraient déversées dans les océans. Et 70 % des plastiques qui s'aventurent en mer coulent tandis que le reste flotte, naviguant au gré des courants.



Recyclage



Le recyclage est rare. En général, le plastique est enfoui dans le sol ou il est brûlé. A chaque lavage, les fibres synthétiques des vêtements libèrent des microplastiques, que les stations d'épuration ne peuvent pas éliminer de l'eau. Des billes de polyéthylène sont utilisées dans les cosmétiques. Seulement 9 % de tous les déchets plastiques produits jusqu'à présent auraient été recyclés.

Les déchets plastiques se sont accumulés dans les décharges, les dépotoirs ou dans l'environnement naturel. La gestion du traitement des déchets est insuffisante. Les infrastructures sont absentes dans de nombreuses nations. En effet, le système de gestion des déchets est souvent la dernière infrastructure mise en place. Il n'y a donc pas suffisamment de collectes et d'usines pour le recyclage. Même le recyclage est émetteur de plastique !

Par conséquent, **de toute urgence, la consommation de plastique est à réduire fortement.**

Risques pour les sols

Les plastiques contaminent (du fait des polluants qu'ils transportent) et appauvrissent les sols. Ils dégradent le paysage. Les plastiques sont souvent enfouis dans les sols. En s'accumulant dans les sols, ils diminuent la perméabilité à l'eau des sols et ainsi, ils favorisent les phénomènes d'inondation.

Risques pour les êtres vivants

Les plastiques contaminent les chaînes alimentaires : intoxication par les plastiques eux-mêmes, leurs additifs de fabrication, les agents pathogènes et les polluants qu'ils fixent en errant dans l'environnement. On peut dire qu'il y a « **retour à l'envoyeur** » par pollution de notre alimentation, destruction de nos ressources alimentaires (mort des poissons et du phytoplancton) et pollution de nos eaux de boisson et baignade.



Sources : Documentaire : « Histoire à succès ou bombe à retardement » sur Arté, Xénius, Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie : ademe.fr



En France, la quantité de déchets n'a de cesse d'augmenter pour atteindre aujourd'hui **590 kg de déchets ménagers par an et par habitant**. 590 kg multiplié par 67 millions d'habitants, divisé par 365 jours = **108 millions de kg de déchets ménagers par jour** ! Si l'on prend en compte les déchets industriels (Bâtiment Travaux Publics, industrie, agriculture, activité de soin), on atteint **13800 kg de déchets produits par an et par habitant**.

L'alimentation

Se nourrir,

et se nourrir sainement

Manger : un besoin, un plaisir, une culture.



« Le secret pour bien vivre et longtemps est : mange la moitié, marche le double, ris le triple et aime sans mesure. » Proverbe tibétain

ACTIONS



Mâcher **longuement et savourer.**

Manger préférentiellement des aliments de **qualité bio et/ou locaux.**



Manger des aliments **crus.**

Manger **essentiellement** des légumes, des fruits, des céréales complètes, des légumineuses, des graines.



Manger **1 seule fois par jour** un de ces 4 aliments d'origine animale : viande, poisson, œufs, fromage. Sans consommation de produits animaux, ajuster l'alimentation surtout en cas de grossesse ou forte croissance.



Cuire à **feu doux.**



Diminuer le sel et le sucre rajoutés



Prendre le temps de **lire la composition** des produits achetés.

COMPRENDRE - L'alimentation

Pourquoi une alimentation saine et équilibrée ?

Saine pour ne pas encombrer l'organisme de déchets

Équilibrée pour fournir au corps tous les nutriments, vitamines, minéraux dont il a besoin pour bien fonctionner.



Et puis, il y a dans notre ventre un écosystème, notre microbiote intestinal dont l'équilibre est en étroite relation avec notre bonne santé. Ce microbiote est constitué de centaines de sortes de microbes : bactéries, virus, champignons différents. Ils sont des milliards à habiter dans notre appareil digestif et à y vivre en symbiose. Cet écosystème agit sur notre équilibre hormonal, notre métabolisme, notre immunité et sur nos pensées, notre mental, notre humeur ! Nous avons besoin de ces microbes pour bien fonctionner mais certains sont pathogènes lorsqu'ils sont trop nombreux.

L'équilibre de notre flore intestinale est en lien direct avec notre alimentation et notre mode de vie.

Alors, que dire de notre alimentation actuelle ? ... sûrement trop sucrée, trop salée, trop industrielle: bien loin des aliments naturels reconnus par notre organisme.

Quantité et qualité sont importantes

La quantité est variable en fonction de l'âge, de l'activité physique, intellectuelle, etc... du tempérament et ... de la qualité !

La qualité dépend des conditions de culture et d'élevage, de la durée et des conditions de stockage, du type de cuisson, des associations alimentaires, de la présentation dans l'assiette et de tout l'amour qui est mis à la préparation !

Dans l'assiette, quand la qualité augmente la quantité peut diminuer. Et inversement, si l'on baisse la qualité, on ressent le besoin d'augmenter la quantité afin d'ingurgiter tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin.



Choisir ses aliments

- cultivés ou élevés le plus naturellement possible
- cultivés près de chez nous (ramassés mûrs, pas de transport)
- produits frais non transformés



La culture intensive et l'élevage intensif appauvrissent nos aliments. Un animal ou un végétal, dont la croissance a été rapide, contient d'avantage d'eau et est moins riche en éléments nutritifs (protéines, graisses, hydrates de carbone, vitamines, minéraux). On achète moins cher mais on achète de l'eau ! Les fruits et légumes cultivés en agriculture biologique sont beaucoup plus riches en vitamines, minéraux et autres nutriments que ceux cultivés en agriculture conventionnelle. De même, les variétés anciennes de fruits et légumes sont plus concentrées en protéines, graisses, hydrates de carbone, vitamines, minéraux.



Les produits transformés

Ce sont les denrées vendues cuisinées. Elles contiennent toujours des additifs alimentaires : des conservateurs, des exhausteurs de goût, des colorants, des agents de texture, ... ces produits, souvent issus de la synthèse chimique sont polluants pour notre organisme et l'environnement et parfois même toxiques, allergisants, ... De plus, ces aliments contiennent beaucoup de sel et de sucre (type glucose, dextrose, saccharose, fructose, maltodextrine, éthyl-maltol, sirop de...).

Que penser de ces composés complexes issus de la synthèse chimique tels que les conservateurs, les exhausteurs de goût, les édulcorants, ... ? Ces molécules ne sont pas connues par le vivant. Notre corps les stocke ou essaie de les éliminer. Elles perturbent le fonctionnement de nos cellules plus ou moins gravement.

Attention au marketing ! Prendre le temps de lire la composition des produits achetés.



Et si l'on nuance le « bio » ?

Le bio n'est pas toujours la panacée. L'appellation « Bio » regroupe des produits de qualité variable. Les exigences législatives ne sont pas les mêmes dans tous les pays. Les agriculteurs et producteurs eux-mêmes choisissent des modes de cultures et productions différentes. Donc, s'informer !



Poissons (très pollués)

Consulter la liste des espèces de poissons consommables sans mettre l'espèce en danger. : WWF, guide des poissons durables; Inventaire National du Patrimoine Naturel, liste rouge de l'UICN des poissons menacés à ne plus consommer.



Une expérience à faire

Acheter 2 rôtis, 1 « bio » et 1 « pas bio »; peser chaque rôti avant cuisson afin de vérifier son prix au kilogramme; les mettre à cuire dans 2 cocottes identiques, le même temps; les peser à nouveau en fin de cuisson et recalculer le prix au kilogramme.

CONCLUSION : le « bio » est moins cher ! On peut aussi faire cette expérience avec des légumes...

Prendre son temps pour manger et surtout mastiquer longuement.

Un repas pris dans **une ambiance agréable** est mieux digéré et plus nourrissant qu'un repas pris dans une ambiance conflictuelle ou devant un écran.

Le plaisir est dans la bouche. Les goûts (sucré, salé, piquant, acide) sont captés par les papilles gustatives de la langue. Les odeurs liées aux fruits, légumes, aux épices, aux aromates, ... sont perçues par notre odorat. Donc, nous en profitons pleinement quand l'aliment est dans la bouche !



L'estomac n'a pas de dents ! La bouche est le seul organe du tube digestif à posséder des dents. Pour un bon fonctionnement de notre appareil digestif, notre bouche transforme le contenu de notre assiette en une bouillie grâce à la mastication et à la salive.

Donc, mâcher longuement est primordial.



D'ailleurs, pour bien se nourrir, il est indispensable d'avoir une bouche en bon état. **Vérifier régulièrement l'état bucco-dentaire, l'occlusion dentaire** (dentiste et ostéopathe).

Lorsqu'on a peu de temps pour préparer à manger, 3 solutions :

- 1. Faire une diète !** Temps de préparation = 0 minutes. La diète est plus favorable à la santé que de grignoter des préparations industrielles type chips, biscuits.
- 2. Préparer une salade composée** avec des légumes crus, des fruits crus et des graines (noix, noisettes, graines de courge, tournesol, sésame, ...) Temps de préparation = 10 minutes.
- 3. Couper des aliments** en petits morceaux et les saisir façon WOK et/ou faire cuire une céréale type millet, quinoa, riz... Parfumer avec épices et huile végétale. Temps de préparation = 30 minutes.

Se nourrir d'un beau paysage, d'un moment de partage avec un ami, de la beauté d'une assiette... Être nourri par la vie...

FAIRE DES ASSIETTES COLOREES



Manger des aliments CRUS seuls ou en mélange

- Salades de choux (nombreuses variétés), carottes, salades vertes, concombres, tomates, courgettes, radis, céleri,... oignon, échalote, ail
- Salades de fruits

Varier les céréales et les légumineuses

- Riz, sarrasin, millet, avoine, maïs (polenta), quinoa, blés (nombreuses variétés), seigle, orge...
- Lentilles (vertes, brunes, corail, jaunes), pois chiches, pois cassés, haricots secs (blancs, rouges, flageolets), soja (jaune, vert), fèves... Faire tremper 2 à 12 heures les légumineuses puis les rincer à l'eau froide avant cuisson .



Parfumer et compléter vos légumes, céréales et fruits avec



- Des graines broyées ou non : sésame, tournesol, courge, noix, noisette, amande...
- Des épices saupoudrés : curcuma, poivre, cardamome, gingembre, cannelle, muscade, cumin, clou de girofle, paprika, nigelle, curry, tandoori, colombo, ...
- Des herbes ciselées : menthe, basilic, persil, , ciboulette, aneth, estragon, thym, origan, sauge, romarin, laurier...

Mixer des graines, des épices, des herbes sèches ensemble pour obtenir une poudre délicieusement parfumée à saupoudrer sur tous les plats. Préparer ce mélange pour quelques jours car les grains moulus perdent en qualité plus rapidement que les grains entiers. Conserver dans un récipient étanche à l'air.

Créer des sauces, oser de nouveaux mélanges

Avec des huiles de Colza, olive, tournesol, noix, coco, miel, citron, vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, shoyu, tamari, yaourt, fromage blanc de brebis ou chèvre...

Remarque : les produits laitiers issus de la chèvre ou de la brebis conviennent mieux à l'homme que ceux issus de la vache, pour diverses raisons (composition, digestibilité, etc.).



Une journée type contient :

- Essentiellement des légumes frais crus et cuits
- 1 légumineuse (cru environ 50g)
- 1 céréale (cru environ 100g)
- Quelques fruits mûrs crus
- Des graines noix, noisettes, amandes, ... (environ 50g)
- 1 produit animal : viande ou œuf (jaune non cuit) ou fromage (de préférence frais) ou poisson
(environ 100 g)



En assaisonnement des épices, fines herbes, des huiles végétales, du citron, ...

NB : associer de préférence la viande avec les légumes

et la légumineuse avec la céréale; en proportion, 1/3 légumineuses, 2/3 céréales.



Actuellement, la consommation abusive de viande a des conséquences dévastatrices sur la santé, le climat et la biodiversité.

LA CUISSON



Rôles de la cuisson

La cuisson d'un aliment est l'opération par laquelle un aliment est modifié, sous l'effet de la chaleur ou de radiations capables de le chauffer type micro-ondes. La cuisson permet de modifier le goût, la texture, la toxicité et/ou les qualités nutritives de l'aliment. Elle modifie sa structure chimique et physique et peut ainsi le rendre assimilable et/ou plus savoureux. Elle altère certains éléments nutritifs mais elle en rend d'autres plus accessibles aux enzymes intestinales. La cuisson permet aussi de détruire des germes, des parasites ou des molécules toxiques présents dans l'aliment. Mais certaines cuissons provoquent la formation de composés toxiques au sein des aliments. **Donc, le mode de cuisson est majeur car la chaleur est un agent de transformation puissant.**

Le four solaire

Il existe de nombreux modèles à acheter ou à fabriquer facilement.

Avantages : utilisation de l'énergie solaire gratuite et non polluante.

Inconvénient : contrôle de la température délicat.



Afin de conserver au mieux les qualités nutritionnelles des aliments, les meilleures cuissons sont :

A l'étouffée aussi appelée à l'étuvée, à feu très doux ou au four .

A la vapeur douce.

Acheter un thermomètre spécial cuisson et maintenir la température de cuisson autour de 60°C.

La cuisson façon « marmite norvégienne »

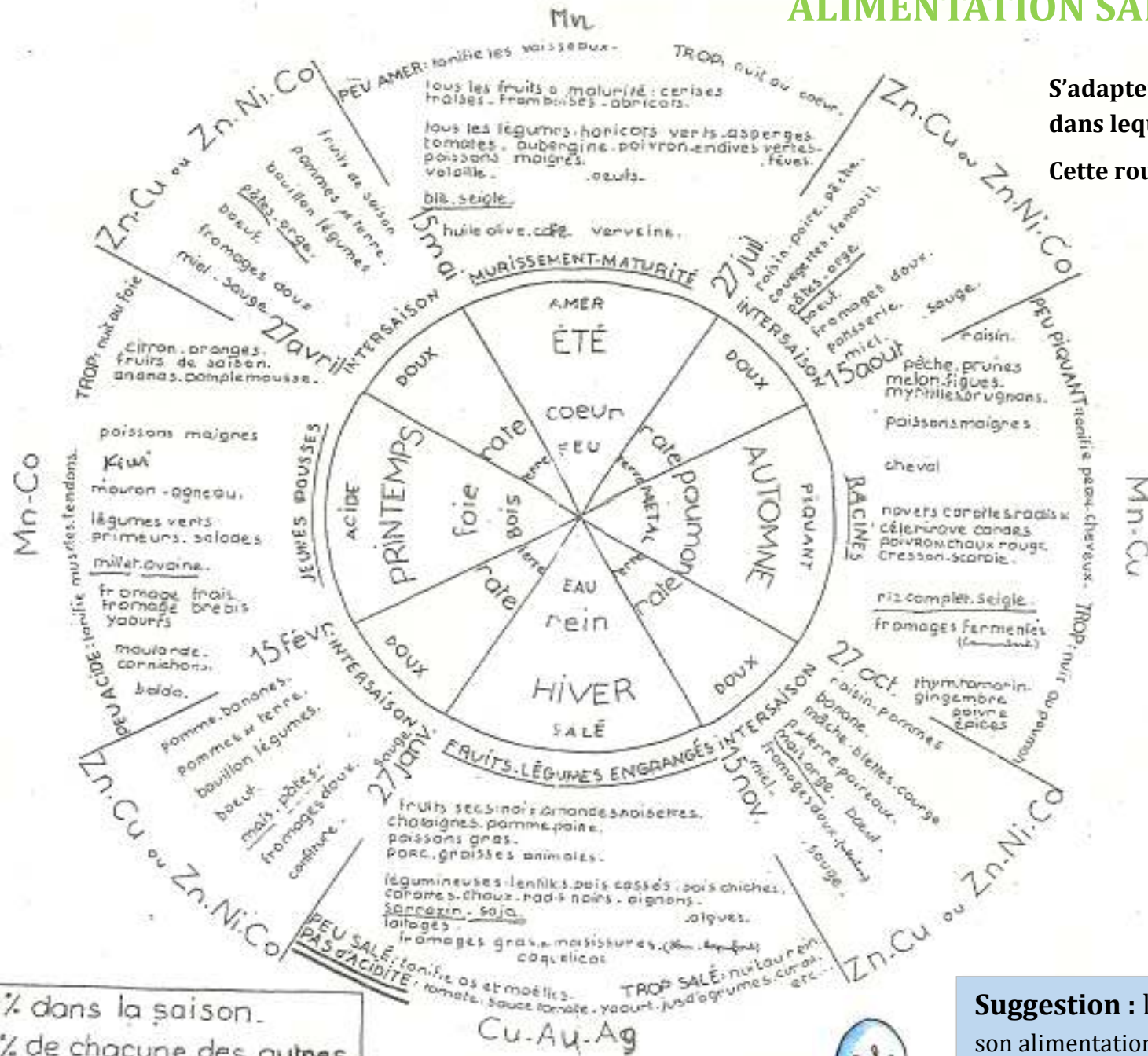
Préparer la recette désirée. Chauffer et stopper avant l'ébullition. Mettre la casserole très chaude avec son couvercle dans un **sac en coton** (ou une taie d'oreiller) puis empaqueter le tout dans une **couverture de laine**. Et mettre dans un sac isotherme ou une boîte en bois ou un tiroir de la cuisine. Les aliments continuent à cuire en douceur. Les nutriments sensibles aux températures élevées sont donc mieux préservés. Une économie d'énergie est réalisée. Pas de risque de faire brûler le plat ! Il n'est plus nécessaire de le surveiller !



ALIMENTATION SAISONNIERE

S'adapter aux saisons et au pays dans lequel on vit.

Cette roue peut servir de guide.



60% dans la saison.
10% de chacune des autres

Suggestion : l'homme étant omnivore, son alimentation pourrait être composée de produits animaux et végétaux dans les mêmes proportions que dans la nature qui entoure son lieu de vie !?...



L'alimentation

L'ALIMENTATION, UNE AVENTURE PERSONNELLE

Chaque individu est unique. Donc, il serait judicieux que chaque individu **adapte son alimentation** à son métabolisme. Lorsque nous ne le faisons pas, nous diminuons la capacité de notre corps à fonctionner efficacement.

Pour adapter notre alimentation à notre activité et rythme journaliers, pour apaiser les tubes digestifs fragiles, pour les périodes de convalescence, pour expérimenter de nouvelles façons de se nourrir, tester :

- une alimentation facile à digérer en associant les aliments de façon à ne pas créer de fermentations;
- la chronobiologie nutritionnelle;
- un, deux, trois, ou quatre repas par jour;
- accorder une pause hebdomadaire à notre appareil digestif avec la mono-diète (manger un seul aliment, le même toute la journée), la diète de 15 h environ, un jeun intermittent, un jeun plusieurs fois par an...



Il existe de nombreux spécialistes dans le domaine de l'alimentation, de très nombreux livres écrits sur ce sujet... « le pouvoir psychique des aliments », « dis-moi ce que tu manges, je te dirais qui tu es », « nos aliments sont nos meilleurs remèdes », ... Leurs titres en disent long sur l'importance de notre alimentation.

Films :

Arte sciences médecines et santé : « le jeûne, nouvelle thérapie ? »

www.zoelho.com

www.bioconsomacteurs.org, les

modes de cuisson

www.cleacuisine.fr

www.alimentation-responsable.com



Des livres :

Les recettes de Cléa, Les délices du potager , Manger autrement (Institut Pasteur de Lille),

L'alimentation ou la troisième médecine

« Le guide pratique du jeûne » Terre vivante

« Régénération par le jeûne » Alain Saury

« Comment prendre soin de sa santé grâce à l'alimentation »,

« Le guide nutritionnel pour une alimentation respectueuse de votre santé », la nutrition positive, ...

L'activité

physique

Se déplacer, bouger

et le repos

Se reposer, dormir



QU'EST-CE QUE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique est considéré comme de l'activité physique. Pour s'en faire une idée plus concrète, il s'agit de tout exercice physique pratiqué pendant au moins 10 minutes, avec une intensité modérée à soutenue. L'activité physique englobe notamment les jeux collectifs, les sports, les loisirs, les activités professionnelles, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.



Certes, la sédentarité est défavorable à une bonne santé mais l'excès de sport aussi. En fait, le bon sport est celui dont on revient avec le sourire, détendu et non pas épuisé !

A savoir : si l'on considère que la pression dans les vertèbres est de 100 points en position debout, elle est de 150 points en position assise et de 200 en position penché en avant. Donc, les journées passées assis à poste de travail ou courbé dans le jardin ne sont pas appréciées par notre dos !

La marche à pied est une activité physique naturelle, accessible à tous, en toutes circonstances et en tous lieux. Chacun peut aller à son rythme. Elle a de multiples bienfaits physiques et psychologiques.



DE LA NECESSITE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Des bienfaits à tout âge et des bienfaits différents à chaque âge.

L'OMS (organisation mondiale de la santé) a mis au point les « Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé ». Consulter le site de l'OMS pour connaître les précisions.

De 5 à 17 ans : au moins 1 heure par jour d'activité physique,

De 18 à 64 ans : au moins 5 heures par semaine et 2 séances de renforcement musculaire par semaine,

A partir de 65 ans : au moins 5 heures par semaine et 2 séances de renforcement musculaire par semaine et 3 séances d'exercices visant à améliorer l'équilibre.

D'autres études recommandent 1 heure et 30 minutes d'activité physique par jour pour un bénéfice maximum !

L'activité physique améliore l'endurance cardio-respiratoire, l'état musculaire et osseux, réduit le risque de maladies, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive. L'alternance contraction et décontraction des muscles masse les organes et stimule la circulation du sang; elle améliore donc le fonctionnement des organes.

D'autre part, le mouvement maintient le cerveau en éveil, sinon il s'endort !

L'activité physique est indispensable à l'apprentissage, et au développement psychomoteur, de l'enfant. Par exemple, avec la marche à 4 pattes, l'enfant développe le corps calleux, structure du cerveau qui connecte le cerveau gauche au cerveau droit.



LES BIENFAITS AU NIVEAU PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL

Équilibre psychologique :

régulé par :

- l'activité physique
- l'alimentation
- les relations
- la perception de soi, de la vie...

Équilibre social :

régulé par :

- les activités physiques partagées
- les activités intellectuelles
- les activités artistiques...



Équilibre physique :

régulé par :

- l'activité physique,
- la respiration, l'hydratation, l'alimentation,...

« *Bien dans sa tête, bien dans son assiette, bien dans ses baskets* »

QUANT AU REPOS...



Le rythme de vie

Dans la nature, tout est rythmé : rythme circadien (jour/nuit), saisonnier, cardiaque, respiratoire.

Le rythme crée le mouvement donc la vie; il donne la dynamique (flux et reflux). **L'alternance repos et activité est fondamentale.**

Prendre le temps de vivre, être attentif à éviter toute forme de pollution mentale est essentiel pour trouver ses propres rythmes de vie et l'équilibre entre repos et activité. A chacun de concilier au mieux ses rythmes naturels aux contraintes de l'environnement (horaires de travail, règles de bon voisinage, ...)

« Le rythme, c'est le mouvement naturel qui lie l'individualité (séparation et identité) à l'universalité (unité et échange). Au cœur de ce mouvement, existe une position de stabilité qui aide à s'abandonner au processus vivant. »

Le **repos** est un moment de détente physique et/ou intellectuel et/ou émotionnel. C'est un moment de récupération.

Le **sommeil** est une période de repos pendant laquelle nous sommes inconscients. Notre cerveau diminue sa vigilance vis-à-vis du monde extérieur.

QUELS SONT LES RÔLES DU SOMMEIL ?

Le sommeil pour l'être humain a le même rôle que le passage au stand pour la formule 1.

Dormir, c'est aussi indispensable que d'arrêter le moteur de sa voiture pour le réparer !

- **Réparations** des tissus : peau, muscles, ...
- Régulation de la vie psychique, **intégration des expériences vécues**, développement et préservation de nos capacités cognitives. Le sommeil après les **apprentissages** permet d'organiser et de consolider la **mémoire** des informations ou gestuelles apprises dans la journée. Bien dormir pour bien apprendre, c'est essentiel.
- Ajustement de nombreuses sécrétions hormonales, notamment de **l'hormone de croissance**.
- Réorganisation des **réserves**.
- Elimination des **déchets** (acide lactique des muscles,...).



Donc, **un sommeil de qualité est primordial**. Il doit permettre un ressourcement et une récupération complète. La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui permet d'être en forme et efficace dès le lendemain matin. Si l'on se réveille fatigué, il est fondamental d'en trouver la cause et de réajuster. Sans sommeil efficace, les tissus et fonctions de notre corps ne se régénèrent pas et ne se réparent pas. Par conséquent, dans le temps, des maladies apparaissent.

POUR BIEN DORMIR :

1- Se sentir en sécurité.

Pour s'endormir, il faut pouvoir lâcher la vigilance et pour cela, il faut se sentir en sécurité physique et psychique.

2- Manger léger le soir.

Une repas léger garantit une digestion facile.

Un taux de sucre élevé dans le sang prédispose à l'activité. Un repas pauvre en sucres évite l'augmentation du taux de sucre sanguin.

3- Se coucher à heure régulière.

Se coucher tous les jours à la même heure crée un rituel et ancre l'habitude de s'endormir à une heure donnée.

4- Arrêter les écrans 1 heure avant le coucher.

D'une part, la dépendance générée par les écrans nous coupe de la sensation de fatigue.

D'autre part, la lumière bleue des écrans ressemble à celle du soleil; donc, notre cerveau maintient son état d'éveil pensant qu'il fait jour.

5- S'étirer, se détendre, se masser le crâne et les zones tendues.

Les étirements et la détente aident à l'endormissement et à la récupération.

L'activité physique pratiquée dans la journée permet de transformer une fatigue psycho-émotionnelle en fatigue physique. Cette dernière favorise le sommeil.

6- Choisir son heure de coucher et de lever pour avoir suffisamment d'heures de repos.



Sommeil et blocage articulaire traumatique

Le blocage articulaire unidimensionnel de l'occiput avec la 1ère cervicale, du sphénoïde avec l'occiput ou du sacrum avec les iliaques bloque la capacité de récupération du corps. La personne se réveille fatiguée tous les matins. La consultation chez un ostéopathe est indispensable dans ce cas.

Votre équilibre :

L'Hygiène corporelle et la cosmétique

Se laver

Nettoyer sans agresser



ACTIONS



Utiliser de **l'eau tiède à fraîche** pour se rincer **quotidiennement**.

Se savonner **occasionnellement**. Eviter les savons agressifs.



Se laver le nez à **l'eau claire** quotidiennement (nettoyage des poils du nez qui constituent un filtre efficace s'il est propre).

Nourrir la peau exposée au froid, soleil, vent, avec une fine couche d'huile.



Choisir ses vêtements pour leur **innocuité**, leur **confort** (liberté de mouvement, absence de zone de compression) et **l'éthique de la chaîne de production**.

COMPRENDRE - L'hygiène corporelle et la cosmétique

La peau constitue une limite entre l'extérieur et l'intérieur, c'est un grand sac opaque pour le contenu du corps. A la fois souple et résistante, elle reçoit et gère les agents extérieurs physiques et chimiques (soleil, vent, froid, etc...). Mais l'état de la peau révèle aussi les états d'âme intérieurs. La peau élimine les toxines et régule la température interne grâce à la sueur. Elle fabrique pour sa protection et ses échanges un film hydrolipidique, le sébum. Les savons et gels douches, trop agressifs en général, ou l'eau chaude enlèvent ce film protecteur. Une douche fraîche régénère la peau et stimule la microcirculation.

Nez :

1- Aspirer de l'eau en faisant une coupelle avec une main ou en dirigeant la pomme de la douche vers l'entrée des narines. Attendre quelques secondes puis se moucher.

2- Renouveler plusieurs fois l'opération si nécessaire.

Objectif : nettoyage du filtre, constitué par l'ensemble des poils du nez, filtre à poussières et polluants.



Cheveux :

1- Masser le cuir chevelu à l'eau tiède pour dissoudre le gras et enlever les poussières.

2- Laver une fois avec un shampoing solide.

3- Rincer à l'eau fraîche.

Corps :

1- Se laver, au quotidien, avec du savon, Ghassoul ou argile, les **parties odorantes** : mains, pieds, sous les bras, parties génitales.

2- Se laver, avec de l'eau (solvant), pour le **reste du corps**, associée à une action mécanique (gant, brosse, mains), si besoin.

Ne pas se décaper tous les jours avec des savons ou gels douche qui enlèvent le film hydrolipidique protecteur de la peau. L'eau chaude dissout aussi ce film hydrolipidique.

Oreilles :

1- Nettoyer le pavillon de l'oreille et l'entrée du conduit avec de l'eau tiède qui ramollit le cérumen (celui-ci est la sécrétion de l'oreille servant de protection, favorisant la transmission du son ainsi que la souplesse du tympan).

2- Pour enlever l'eau dans le conduit auditif, sauter sur un pied en inclinant la tête du côté de l'oreille à vider.

3- Il existe des nettoyeurs d'oreille écologiques, non jetables type ORICULI, pour récupérer le cérumen inesthétique à l'entrée du conduit auditif.

Visage :

1- Rincer à l'eau.

Ne pas le décaper car, il n'est pas protégé par les vêtements, durant la journée.

2- Démaquiller avec un corps gras.

Se brosser les dents

Pour quoi faire ? Pour enlever les restes de repas adhérents aux gencives et aux dents. Donc, le plus important est d'effectuer un brossage minutieux avec une brosse à dent en bon état.



L'intérieur de la bouche est constitué d'une muqueuse et de son enduit appelé mucus. Cette muqueuse est plus délicate et plus perméable que la peau.

Le dentifrice est inutile au quotidien. Il est intéressant si un déséquilibre apparaît pour le traiter spécifiquement.

Pour un problème de mauvaise haleine, il est plus efficace de revoir l'hygiène de vie globale car le dentifrice permet une bouche fraîche seulement pendant quelques minutes après l'avoir craché !

Pour ceux qui ont envie ou besoin de mettre quelque chose sur leur brosse à dents :

- AU QUOTIDIEN, mettre de l'huile de coco ou de sésame sur sa brosse à dents;
- 1 FOIS PAR SEMAINE, se brosser les dents avec un peu de bicarbonate de soude alimentaire sur une brosse à dent humidifiée (effet blanchissant et assainissant).
- Et pour ceux qui aiment faire un bain de bouche avant ou après le brossage, l'eau salée convient très bien.

DANS TOUS LES CAS, FINIR PAR UN RINCAGE A L'EAU CLAIRE

Et les douches vaginales ?



Elles ne sont pas nécessaires. La muqueuse vaginale régule seule son équilibre et évacue.

Des odeurs désagréables persistantes après le lavage externe, révèlent un problème d'équilibre interne (infection, etc...) Il est alors nécessaire de se soigner. Une visite médicale peut être judicieuse.

Les tampons périodiques perturbent cet équilibre vaginal. Les produits chimiques présents dans les tampons et serviettes hygiéniques se retrouvent dans la circulation sanguine et sont sources d'intoxications. L'exigence de la législation est insuffisante pour ces produits, il est donc essentiel d'utiliser des tampons et des serviettes hygiéniques biologiques (jetables ou lavables), des culottes périodiques en matériaux biologiques lavables ou une « moon cup ». L'huile de coco, la pommade Cicaderma des laboratoires Boiron aident la muqueuse à retrouver un équilibre.

Aidons nos enfants à réaliser leurs rêves.



Donnons à nos enfants des racines et des ailes, l'amour et la liberté.

Laver les bébés

Leur peau est très fragile, fine et très perméable.

- Utiliser des produits lavants encore plus naturels, doux et écologiques que pour les adultes ! Un bain chaud tous les jours n'est pas nécessaire car l'eau chaude du bain dissout le mince film hydrolipidique qui protège leur peau.
- Sur leurs irritations, on peut appliquer du gel d'aloé véra, de l'huile au calendula, du lait maternel, de l'huile de coco. Eviter les huiles essentielles et tous les cosmétiques industriels sur la peau des bébés .
- Les habiller avec des vêtements en fibres naturelles, lavés avec une lessive «faite maison » sans additifs. Les couches bio ou lavables sont préférables aux couches traditionnelles (contenant des polluants qui traversent la barrière cutanée des bébés).
- Pour le change : essuyer très délicatement à l'eau tiède ou liniment oléo-calcaire. Il est parfois nécessaire de protéger les fesses des bébés du contact avec les selles et l'urine. Pour cela, une huile alimentaire convient parfaitement.

Recette du liniment oléo-calcaire :

eau de chaux (en pharmacie) 121g + huile d'olive biologique 129g dans un flacon pompe de 250 ml. Agiter avant emploi. Conservation 3 mois.

Cette préparation peut aussi être utilisée pour tout le corps et les cheveux.

PROTÉGER, NOURRIR, ENTRETENIR la souplesse de la peau : les cosmétiques



La peau exprime l'intérieur : carences, stress, émotions, toxines,... et réceptionne l'extérieur : pollutions, coups, blessures, rayonnement solaire, ...

La peau demande simplement des soins doux, un peu d'aide avec un produit qui contient des corps gras et ce qu'elle soit sèche, grasse ou irritabile.

Qu'est ce qu'un produit cosmétique ?

Un produit cosmétique est défini comme « toute substance ou tout mélange destiné à être mis en contact avec les parties superficielles du corps humain (épiderme, systèmes pileux et capillaire, ongles, lèvres et organes génitaux externes) ou avec les dents et les muqueuses buccales en vue, exclusivement ou principalement, de les nettoyer, de les parfumer, d'en modifier l'aspect, de les protéger, de les maintenir en bon état ou de corriger les odeurs corporelles ».

Les cosmétiques vendus dans le commerce

Ils se caractérisent par :

- de nombreux composants : parfums, conservateurs, émulsifiants, ...
- sont fabriqués par l'industrie chimique : usines délocalisées, exploitations d'humains, usines polluantes, transports polluants,
- contiennent des composants toxiques : Guide Cosmetox de Greenpeace.



Donc ces produits polluent l'environnement et agressent la peau.

Les médicaments doivent avoir une AMM (Autorisation de mise sur le marché) délivrée par l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé) avant d'être commercialisés. Les produits cosmétiques n'ont pas cette obligation. L'industriel doit lui même garantir que ses produits satisfont aux exigences du règlement cosmétique ainsi qu'aux exigences législatives et réglementaires et garantir qu'ils ne présentent aucun risque pour la santé !

Les cosmétiques « fait maison »

Les avantages des cosmétiques « fait maison » sont nombreux :

- Choix des constituants : qualité, adaptés à notre besoin,
- Peu de composants : simplicité de réalisation, limitation des interactions entre produits, tolérance sur la peau,
- Concentration élevée en composés actifs,
- Coût très réduit. Le prix du litre des cosmétiques industriels est très élevé (savon liquide 15€/l, crème de jour 200€/l, lait démaquillant 100€/l, au Casino de Crolles) . Ces produits sont en général encore plus coûteux en pharmacie et en parfumerie.



Matières premières principales : huiles végétales, plantes (hydrolats, infusions), huiles essentielles, , fruits et légumes. Le plus simple est d'utiliser ce que l'on mange pour prendre soin de sa peau !

Par précaution, éviter les huiles essentielles chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 5 ans car de nombreuses huiles essentielles sont irritantes pour la peau et toxiques.

Astuce visage :

Au quotidien, étaler tout simplement, sur le visage, une fine couche d'huile d'argan, jojoba, sésame (laisse peu d'impression grasse), avocat, olive,... Seule ou en mélange.

Les huiles présentes au rayon culinaire conviennent parfaitement. Choisir des huiles faites à partir de graines non torrifiées. Les huiles sont adoucissantes, hydratantes, régénérantes et protectrices.

Pour aller plus loin :



- Faites vos cosmétiques et shampoings bio et naturels , *Patrice de Bonneval et Franck Dubus* - www.drhumana.fr
- « *Comparatif substances toxiques dans les cosmétiques* » Que choisir, juin 2017
- La vérité sur les cosmétiques , *Rita Strens*
- Créer vos cosmétiques bio , *Sylvie Hampikian, Terre vivante*

Quelques recettes :

Soin de jour : dans un flacon pompe, en verre, de contenance environ 50 ml, verser du gel d'Aloé Véra et une huile. Varier la proportion de chaque ingrédient avec la saison et les besoins de la peau. On peut parfumer ce mélange avec une eau florale, une huile essentielle. On peut changer d'huile. Ce mélange peut servir pour le visage, le corps et de gel après-rasage. Agiter avant emploi.

Les baumes : sont préparés avec de l'huile de coco et/ou du beurre de karité solides à température ambiante.

Baume à lèvres : pour 30 ml, malaxer au mortier 2 cuillères à soupe de beurre de karité. En option, pour le parfumer, mettre 2 à 4 gouttes d'huile essentielle de camomille, carotte ou petit grain.

Gel après-soleil : le gel d'Aloé Véra est très efficace. Il peut être mélangé avec un peu d'huile d'olive.

Lait démaquillant : faire un lait en mélangeant une cuillère à soupe de purée d'amande et de l'eau ou se démaquiller avec de l'huile d'amande douce, de sésame, ou avec un mélange à parts égales de gel d'aloé véra et huile.

Déodorant : mélanger 50g d'huile de coco, 30g de bicarbonate de soude, 10 g fécule de maïs. Les huiles essentielles sont facultatives mais améliorent l'efficacité : 3 gouttes de lavande, 3 gouttes de palma rossa, 3 gouttes de menthe.

Shampoing : utiliser un shampoing sec ou préparer un shampoing liquide à base de savon en paillette. Recette de soin lavant à la camomille pour cheveux normaux à gras : mettre dans 500ml d'eau froide 2 cuillères à soupe de fleurs de camomille sauvage . Amener à ébullition. Hors du feu ajouter le jus d'un demi- citron et 100g de savon de Marseille râpé. Bien mélanger.

Après-shampoing : rincer les cheveux avec une infusion de camomille ou à l'eau vinaigrée (l'odeur du vinaigre de cidre disparaît au séchage).

Autre recette : mettre dans 1l d'eau froide 2 cuillères à soupe de romarin officinal . Faire bouillir 10 min. Hors du feu, ajouter le jus d'un citron et 50 ml de vinaigre de cidre. Bien mélanger.

Pour les cheveux secs : faire un masque nourrissant et réparateur; mélanger un jaune d'œuf avec 1 cuillère à soupe d'huile et une cuillère à café de miel. Laisser au moins 1h en contact avec la chevelure. Rincer. Crème nourrissante et coiffante à répartir sur les pointes : faire fondre au bain marie 5 g de cire d'abeille puis ajouter 25 g d'huile de sésame. Mélanger et mettre en pot. Laisser refroidir. En cas de poux, rajouter quelques gouttes d'huile essentielle de menthe pouliot.

Lotion coiffante cheveux : Verser 2 tasses d'eau chaude sur 1 poignée de flocons d'avoine, laisser 3 jours au frigo. Filtrer puis ajouter 1 tasse de vinaigre de cidre. Pulvériser la chevelure avec cette lotion et coiffer.

POUR LES CHEVEUX COLORES, vérifier l'innocuité du produit colorant puis adapter les soins en fonction du type de coloration utilisée.



Les vêtements

- Les tissus synthétiques fabriqués à partir du pétrole (acrylique, polyamide, polyester) sont, en fait, des plastiques. Ils contiennent des adjuvants de fabrication toxiques comme le formaldéhyde. A chaque lavage, des microfibrilles plastiques sont arrachées de nos vêtements en tissus synthétiques. Ces microfibrilles plastiques sont transportées par l'eau de lavage et rinçage jusqu'aux stations d'épuration qui ne peuvent pas les extraire de l'eau. Une veste polaire pourrait relarguer jusqu'à 1.7g de fibres plastiques à chaque lavage. Des chercheurs britanniques auraient estimé cette pollution à environ 700 000 particules de plastiques pour un lavage en machine de vêtements en polyester, acrylique, polyamide.
- D'autre part, le contact de ces fibres synthétiques avec la peau ne semble pas idéal : elles créent de l'électricité statique, gênent la respiration naturelle de la peau, favorisent des développements bactériens qui sont, entre autre, à l'origine de mauvaises odeurs.
- La viscose est un dérivé du bois (hêtre, épicéa, bambou, ...)
- En général, la peau supporte mieux les **matières naturelles en première couche** comme **le coton, la soie, le lin, la laine, le chanvre**. Privilégier les vêtements en fibres naturelles limite aussi la pollution des eaux par les microfibrilles plastiques. Cependant, la culture du coton est très polluante donc l'achat de coton biologique est important. Le colorant bleu utilisé pour la fabrication des « jeans » est très polluant aussi..

la



Ces fibres, quelles soient naturelles ou synthétiques sont tissées selon divers modes. Certains modes de tissage, peuvent être irritants pour la peau car le vêtement frotte sur la peau.

Vous trouverez une **recette pour fabriquer vous-même votre lessive** à page 62. Je viens de découvrir que certaines personnes utilisent uniquement des **gargouilles** dans le tambour du lave-linge. Je vais tester !

« *En toute chose, suis la nature* »

Hippocrate

Vos recettes :

Le Ménage

Nettoyer, ventiler, parfumer



ACTIONS



Pour nettoyer :



Du savon noir et/ou du vinaigre blanc et/ou du bicarbonate de soude



De l'eau chaude



Laisser le temps au produit d'agir



Frotter



Faire sa lessive :



1. Mettre 3 litres d'eau à chauffer (50°C) dans une casserole
2. Peser 120 grammes de paillettes de savon (étape 1+2 = 2 minutes)
3. Verser les paillettes dans les 3 litres d'eau chaude.
4. Mélanger et stopper le chauffage de l'eau (étape 3+4 = 1 minute)
5. Laisser refroidir et gélifier (temps variable en heures)
6. Ajouter des huiles essentielles de lavandin, eucalyptus, thym, pin, agrumes....(5 à 25 gouttes)
7. Mixer et verser dans un bidon de lessive vide (étape 6+7 = 3 minutes)

TOTAL = 6 minutes d'action ! (le temps de chauffe de l'eau et de refroidissement de la lessive ne sont pas comptabilisés)

Agiter avant emploi

En cas de projection d'un produit dangereux dans les yeux ou sur la peau, rincer immédiatement, abondamment et longuement, plusieurs minutes, à l'eau claire. Puis contacter le centre antipoison.

COMPRENDRE - Le ménage

Les produits ménagers sont les cosmétiques de nos abris : maisons, lieux de travail, salles de sport...

Les produits ménagers contiennent des substances chimiques, souvent dangereuses pour la santé (intoxication, irritation, brûlure, gêne respiratoire, allergie...) et pour l'environnement (pollution, dégradation...). Leurs emballages comportent des pictogrammes indiquant les dangers et les conseils d'utilisation.



Ces produits ménagers laissent des résidus chimiques sur tout ce que nous nettoyons dans notre maison, sur la vaisselle aussi. Les produits achetés dans les magasins contiennent la plupart du temps des composants volatils qui sont donc présents dans l'air que nous respirons quand nous faisons le ménage. Notre peau, nos poumons et notre tube digestif sont en contact avec ces produits ménagers. **Leur innocuité est donc essentielle.**



D'autre part, leur composition complexe et leur emballage attractif suggèrent une grande efficacité. Ce qui est souvent faux !

Que l'eau reste saine !

L'eau est une denrée précieuse, indispensable à la vie. Veillons à ne pas la polluer ! Les stations d'épuration sont limitées dans leur capacité d'épuration de l'eau. Des produits naturels, non toxiques, économiques et biodégradables nous permettent de nettoyer efficacement nos lieux de vie sans polluer l'eau : le savon noir, le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc.



Nettoyer efficacement et écologiquement, c'est l'art de combiner **4 paramètres** :

1. l'**action chimique** du produit.
2. l'**action mécanique**, l'énergie mise pour frotter.
3. la **température** de l'eau, du produit, de la surface à nettoyer. La température favorise la dissolution des graisses et catalyse la plupart des réactions chimiques.
4. le **temps de pose** ou temps de contact entre le produit et la surface à nettoyer. C'est le temps nécessaire à la réaction chimique pour se produire.

A vous de jouer avec ces 4 paramètres !

A propos du propre et du sale...



Les notions de propre et sale sont façonnées par notre culture. Elles sont subjectives, liées à l'histoire des peuples, de la médecine, de l'industrie chimique, de l'industrie alimentaire. Qu'est ce qui est propre ? Qu'est ce qui est sale ? Prenons quelques exemples :

- Est considéré comme sale ce qui est riche en germes or notre corps héberge de nombreux germes : des virus, bactéries, champignons et autres micro-organismes, appelé notre microbiote ou flore microbienne. Pour certains scientifiques, il y a autant d'hôtes que de cellules dans notre corps, pour d'autres scientifiques, il y a 10 fois plus d'hôtes que de cellules dans notre corps.

- L'urine est stérile mais considérée comme sale.

- Le caca bouilli (germes tués par l'ébullition) est quand même considéré comme sale.

- Les fromages, yaourts sont pleins de bactéries. Sont-ils sales ? Le bleu du Roquefort est un champignon. Certains fromages doivent leur goût aux bactéries et champignons qui les composent.

- Les toilettes sont moins pourvues en bactéries qu'un yaourt ou une serviette de bain ! Les poils sont considérés comme sales.

Nous pourrions dire : est considéré comme sale ce qui sent mauvais, ce qui est désagréable au toucher ou à regarder, la nourriture qui paraît non consommable par l'aspect ou l'odeur, ce qui rappelle les excréments ou y est associé, tout ce qui pourrait avoir été en contact avec quelque chose de sale.

Finalement la saleté associée aux bactéries, virus, champignons est une notion scientifique car facilement mesurable avec un microscope. Mais cette saleté est différente de la notion de propre et de sale populaire car tout un chacun n'a pas de microscope chez lui. Un gel nettoyant antibactérien tue certaines bactéries sur les mains et n'enlève pas toutes les bactéries mortes pourtant nous pensons avoir les mains propres après ce lavage. La médecine associe la présence de micro-organismes au risque de maladie et de mort. Or, il a été démontré que sans les milliards d'organismes qui nous habitent nous ne serions pas viables (flores microbiennes des intestins, de la peau,...) Nous habitent : staphylocoques dorés, candida albicans, ... Pour les femmes, se laver le vagin avec des désinfectants détruit la flore vaginale (flore de Doderlein) et expose aux mycoses et autres infections. Générer la peur des bactéries permet un business. Les bactéries et germes sont majoritairement inoffensifs mais les arguments pour la consommation d'antibiotiques, antifongiques, antibactériens, antiseptiques sont basés sur la peur du microbe, de l'autre différent de nous qui pourrait nous envahir et nous détruire. Actuellement, certaines interventions chirurgicales sont pratiquées sans asepsie. On soigne des troubles intestinaux avec des bactéries.

Après un jogging, nous nous sentons sale alors que seule notre odeur est plus forte et notre peau plus salée. D'ailleurs, le parfum participe à renforcer la sensation de propreté olfactive. Il ajoute une odeur agréable. Si nous sommes sales, nous craignons de repousser les autres ou d'être exclu du groupe.

La propreté est le plus souvent visuelle, elle en réfère à l'aspect, sans tâches, sans poussières. C'est une propreté d'apparence. La propreté est donc aussi liée à notre sensibilité, à nos goûts et nos dégoûts.

Quels produits utiliser ?



Le savon noir : élaboré à partir de potasse et d'huiles végétales, c'est un excellent nettoyeur multi-usages pour tout type de surface, à la maison comme à l'atelier et au jardin. Il est dégraissant, détachant, soluble dans l'eau chaude.



Le vinaigre blanc : il est traditionnellement utilisé dans l'alimentation dans toutes les cuisines du monde depuis fort longtemps. Il est obtenu par fermentation naturelle à partir d'alcool de blé, en général.

Il est dégraissant, désodorisant, anticalcaire, antifongique (= anti-moisissures), acide, soluble dans l'eau.



Le bicarbonate de soude : dans l'antiquité, les égyptiens l'utilisaient comme savon corporel et pour leurs momifications. Ils le tiraient de l'évaporation de lac salés. En 1791, un chimiste français le fabrique avec de la craie et du sel, deux ressources quasiment inépuisables.

Il est abrasif doux (il raye sauf s'il est dissout dans de l'eau), désodorisant, détartrant, basique, soluble dans l'eau.

Ne pas l'utiliser pour l'aluminium, pour la laine et la soie .



Les alcools de fruits comestibles : les autres alcools contiennent des additifs toxiques. L'alcool est détachant et solvant pour les huiles essentielles.

Les huiles essentielles : éviter les huiles essentielles contre-indiquées aux enfants et femmes enceintes.

Avec ces 5 produits, il est possible de réaliser de nombreuses préparations efficaces pour le ménage, le bricolage et le jardinage.



Un chiffon rugueux, de l'eau chaude et frotter suffisent parfois pour enlever une tâche, de la poussière et faire briller une surface.

RECETTES BIO-ÉCOLO-ÉCONOMICO !



« **Frigo** » : imbiber une éponge ou un chiffon propre de vinaigre blanc et frotter. Dans les zones inaccessibles, pulvériser du vinaigre blanc. Rincer le chiffon et renouveler l'opération.



Cabine de douche : mettre du vinaigre blanc sur la vitre avec une éponge ou un pulvérisateur. Laisser agir 5 minutes. Essuyer avec un chiffon. OU essuyer les vitres avec une raclette à vitres après la douche.



Carrelage, stratifié, plancher bois vernis : 1 à 2 cuillères à soupe de savon noir ou de **lessive** (recette p 62) dans 2 litres d'eau chaude. Serpillère. Rinçage à l'eau chaude.



Cuvette des WC : 2 verres de vinaigre blanc. Frotter avec la balayette. Laisser agir une nuit. Frotter à nouveau avec la balayette. (Augmenter la dose de vinaigre blanc et la fréquence des nettoyages si l'eau est très calcaire; augmenter l'efficacité en versant de l'eau bouillante).



Évier, lavabo, baignoire, douche : 1 cuillère à café de bicarbonate de soude à dissoudre dans de l'eau et/ou une cuillère à soupe de savon noir ou **lessive**. Frotter avec une éponge mouillée à l'eau chaude. Laisser agir 5 minutes. Rincer en frottant avec l'éponge.

Lunette de WC : spray composé d'1/3 vinaigre blanc (dans lequel il est possible de faire macérer des écorces d'orange ou citron pendant quelques jours) + 2/3 d'eau (ou de décoction romarin, thym, sarriette, sauge), agiter avant emploi. Ou spray à base de savon noir dissout dans de l'eau chaude. Frotter avec une éponge ou un tissu.



Siphon : 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, un verre de vinaigre blanc. Boucher. Laisser agir 2 heures. Rincer avec une bouilloire d'eau bouillante. Démontez le siphon régulièrement pour enlever les matières accumulées.



Vitres : bassine avec produit vaisselle ou savon noir dilué dans de l'eau chaude. Frotter les vitres avec un mouilleur. Essuyer avec une raclette. Pour l'essuyage des bords, utiliser un chiffon sec. Pour les petites vitres : vinaigre blanc + eau; essuyer avec du papier journal non glacé en boule.



Pour miroirs : alcool fort dilué (alcool de fruits, alcool pour cosmétiques). Ou spray composé à part égales de vinaigre blanc et d'eau chaude. Essuyer avec un chiffon qui ne peluche pas.

WC « Air pur » : spray déodorisant d'ambiance. Dans un petit flacon spray type parfum, mettre 1/3 alcool de fruits + huiles essentielles puis agiter + 2/3 eau. Agiter avant emploi.



Plancher bois non verni : serpillère humidifiée à l'eau chaude. Laisser sécher. Passer une huile spéciale. Si sol très sale, 1 cuillère à soupe de savon noir dans 2 litres d'eau tiède.



Lave-Linge : dans le bac de lavage : 2 bouchons de lessive / dans le bac rinçage : ½ à 1 verre de vinaigre blanc ou rien / dans le tambour : balles de lavage.

Recette lessive : faire chauffer 2 litres d'eau. Dissoudre 80g de paillettes de savon (sans additifs) . Laisser refroidir et figer. Ajouter des huiles essentielles (lavandin, citron, agrumes, pin). Mixer. Agiter avant usage.

Linge blanc : ajouter, avec la lessive, 2 cuillères à soupe de percarbonate de sodium.



Liquide vaisselle : (pas trouvé mieux pour l'instant)

Recette : 1 litre d'eau chaude + 40g de paillettes de savon bio + 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc + 1 jus de citron. Laisser refroidir et figer. Facultatif : 10 gouttes d'huiles essentielles. Mixer.



Lave-vaisselle : 1 cuillère à soupe de la poudre suivante (testée par des amis car je n'ai pas de lave- vaisselle !)

Recette : 500g de cristaux de soude + 200g d'acide citrique + 300g de sel fin. A conserver dans un récipient étanche à l'air.

Rinçage : 1 verre de vinaigre blanc + disque anti-calcaire dans le lave-vaisselle.



Vitre poêle/insert : tremper une éponge humide dans la cendre, frotter, laisser agir quelques minutes, frotter à nouveau, rincer, essuyer avec un chiffon sec.

Inox : tout type de produit convient.  Le bicarbonate de soude mal dissout raye.

Four : éponge mouillée + bicarbonate de soude . Frotter. Laisser agir 2h. Rincer à l'eau. La cendre est efficace aussi.



Casserole brûlée : 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude + 1 cm d'eau. Chauffer. Laisser agir toute la nuit. Frotter et rincer.



Écran : Essuyer avec un chiffon en microfibres. Si tâches, chiffon + alcool



Sur une surface rayée ou poreuse, la saleté se fixe plus facilement. De ce fait, son nettoyage doit être plus fréquent et devient de plus en plus difficile. Donc prendre soin de ne pas rayer ou rendre poreuse une surface à nettoyer.



Pour aller plus loin : infos et recettes

La droguerie écologique-cahier de recettes

Guide du tout propre au naturel

Internet : www.vedura.fr/guide/éco-geste

« Entretien sa maison au naturel », 60 millions de consommateurs

Vos recettes :

Le Soins, la santé

Les petits bobos, la maladie



Être en bonne santé, permet de s'adapter efficacement aux changements extérieurs et intérieurs.

ACTIONS



Au quotidien

L'hygiène de vie. Consulter les pages précédentes...

En cas de maladie

Les symptômes sont des indicateurs précieux informant sur la nature de la maladie et son évolution. Ils sont, la plupart du temps, utiles à la guérison. Du repos, une bonne hydratation et une alimentation très allégée sont en général suffisants pour guérir rapidement.

En cas de maladie dite « grave »

Tout d'abord s'informer, quelles sont les différents traitements proposés dans notre pays ?

Comment soigne-t-on cette pathologie dans les autres pays ?

Quelle approche me convient ? Quelle stratégie correspond à mes besoins et mes valeurs ?

Les « p'tits bobos » ➡ Voir pages 79 à 81

Des « Recettes de Grand-mères » inoffensives à tester !



COMPRENDRE - Le soin, la santé

Être en santé, cela signifie : être en équilibre, être souple, être adaptable et situationnel.

La **santé** est un état de **bien-être** complet **physique, mental et social**, et ne consiste **pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité**. Cette définition de l'OMS n'a pas été modifiée depuis 1946. Elle implique que tous les besoins fondamentaux de la personne soient satisfaits, qu'ils soient affectifs, sanitaires, nutritionnels, sociaux ou culturels et du stade de l'embryon à celui de la personne âgée, jusqu'à la mort.

Être malade, cela signifie :

- avoir des symptômes inhabituels. Pourtant, vous ne vous considérez pas comme malade quand vous avez de douloureuses courbatures après une longue journée de marche, ni lorsque vous êtes ivre ou avez mal à la tête après avoir trop bu ! Lorsque nous courons et que notre température corporelle augmente (fièvre), nous ne sommes cependant pas malades.
- qu'il y a une altération des fonctions de l'organisme.

La maladie est l'apparition d'un ou plusieurs symptômes qui informent d'un déséquilibre, qui manifestent un dysfonctionnement.



A savoir

Dans l'organisme humain comme dans l'univers, il **n'existe pas d'effets sans causes**. Le symptôme est le voyant rouge d'un tableau de bord (conséquence). Il indique qu'il y a un problème. Il est logique de chercher et encore mieux de trouver la panne (cause). Mais de nombreux symptômes sont déjà des remèdes au problème. En effet, toute maladie est d'abord générale avant d'éclater sous une forme localisée. C'est-à-dire, le terrain d'une personne se dégrade ou s'encrasse pour des raisons très diverses, une maladie finit par apparaître à un endroit clef. Une bonne partie des maladies dans leur phase aigüe s'apparentent à des crises de purification, de nettoyage du corps et de tentatives d'élimination des toxiques. La maladie est donc essentiellement une tentative de guérison effectuée par notre organisme. Ses symptômes les plus criants correspondent à des défenses naturelles du corps. La fièvre, la diarrhée, les vomissements, les sudations, la douleur, tous ces symptômes que nous nous employons, si souvent, aujourd'hui, à immédiatement réprimer, ne sont pourtant que des réactions salutaires. Par exemple, la douleur lorsque l'on se casse la jambe nous oblige à stopper l'appui sur la jambe. Selon les médecines traditionnelles, le médecin **accompagne les forces naturelles, garantes de l'auto-guérison**. Le rôle du médecin est d'assister la nature.



« L'homme possède une force vitale qui le protège, l'immunise et le guérit naturellement si l'on sait travailler avec elle, c'est-à-dire la libérer de ce qui l'entrave ». Selon Hippocrate, l'emploi de médicaments est exceptionnel. **L'alimentation et l'hygiène de vie restent le véritable remède.** Quant aux médicaments ils sont considérés comme un mal en eux-mêmes mais « venant à la suite d'un autre mal, ils le guérissent en le mettant dehors, quoiqu'ils soient eux-mêmes un mal ».

Réflexion

Nous aimons céder la responsabilité de notre santé à la médecine, qui est devenue pour la plupart d'entre nous une "médecine d'urgence" : nous ne faisons plus attention aux signaux d'alarme de notre corps (qui nous permettraient de prévenir), nous attendons qu'il « craque », pour appeler : à l'aide !

Nous vivons dans un climat capitaliste, une société de consommation. La santé est secondaire à la croissance économique. En effet, la santé n'a pas de valeur commerciale, la maladie par contre a une valeur commerciale. Toute "l'industrie de la santé" (on devrait dire « industrie de la maladie ») est organisée pour apporter des remèdes aux « victimes » que sont les malades. La médecine oublie de rappeler aux malades le potentiel de guérison et de prévention qui est en eux.

*« Si l'on ne s'occupe pas du « pas facile » maintenant,
on aura le difficile à gérer plus tard. »*

Hervé Chambon

« Que ton aliment soit ton remède » Hippocrate (-500 av. JC)

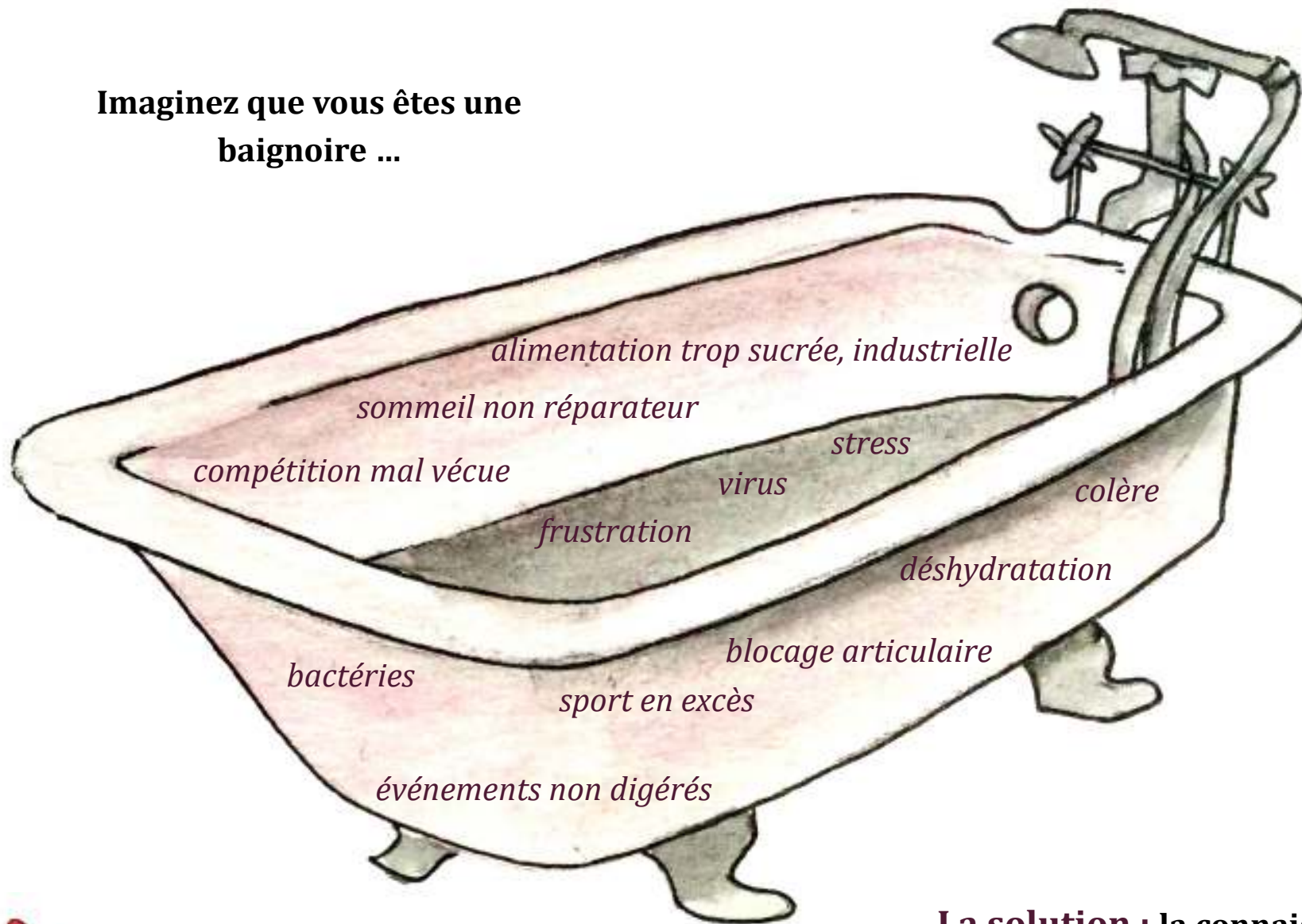
« Il n'y a pas de maladie incurable, il n'y a que des gens incurables » Auteur inconnu

« Mieux vaut prévenir que guérir » Dictionnaire populaire.

« La prévention est le meilleur des médicaments » dictionnaire populaire .

La capacité d'encaissement de la baignoire, avant débordement !

Imaginez que vous êtes une
baignoire ...



***Il est important de vider
régulièrement la baignoire !***

**La solution : la connaissance
et l'écoute de soi.**

« **Il y a des moments dans la vie où** le corps lance des signaux d'alerte : baisse de vitalité, sommeil perturbé, mauvaise humeur, difficulté de concentration. Parfois, les manifestations sont plus brutales : fièvre, douleur, sciatique, vertiges, tendinite... Dans ces moments là, beaucoup vous diront : « Ce n'est pas grave, prends des vitamines, secoue-toi un peu... ». Pourtant le corps parle et exprime bien souvent un mal être, un manque de bonheur, un déséquilibre émotionnel : quelque évènement aura été mal vécu, quelques paroles mal digérées, quelque chagrin mal éliminé. Accepter, tout simplement, d'être parfois perturbé, fatigué, voire déprimé et avoir, à ce moment là, la sagesse de s'arrêter et de se remettre en question. Parler de notion de santé sous-entend la notion de rythme car tout, dans la vie, est rythme, alternance d'éveil et de repos, de jour et de nuit. La vie elle-même est alternance de naissances et de morts, de joies et de peines. Aragon écrivait : « rien n'est jamais acquis à l'homme, ni sa force ni sa faiblesse... » C'est vrai que la vie est une grande aventure intérieure avec, de temps en temps, des obstacles à franchir et des portes à ouvrir. La maladie et la souffrance nous attendent à la croisée des chemins, pour ré-ouvrir nos yeux et réajuster nos sentiments. Quand tout va bien, le corps est silencieux. Lorsqu'il se manifeste, il faut être attentif à ses messages, faire quelques pas en arrière ou un grand pas en avant. L'homme n'est fait ni pour rester immobile, ni pour courir . Encore moins pour rester immobile dans ses pensées, ses dogmes, ses théories, ses idées reçues, ses regrets, son passé... Ni pour courir après ce qu'il n'a pas : la fortune, la gloire, la renommée, la puissance, la perfection... L'homme est fait pour marcher, à son propre rythme, non pas au rythme de son voisin. Sa marche est sienne, de sa naissance à sa mort. A lui d'apprendre à s'écouter, à se connaître, à renoncer ou à gravir... » (Auteur inconnu)



EN CAS DE MALADIE

Se reposer, dormir, être à l'écoute de soi

Eau

Veiller à être bien hydraté. Boire essentiellement de l'eau pure.
Boire aussi de la tisane antiseptique type tisane de thym.



Alimentation

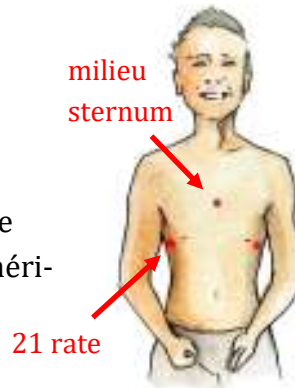
Qualité : bio, facile à digérer, sans sucres, sans aliments industriels.
Quantité : diminution puis si les forces vitales ne permettent plus l'effort digestif, faire un jeûne.

A mesure que la fièvre s'installe, on allège le système digestif pour permettre à l'énergie corporelle de se diriger toute entière vers le rétablissement.



Le tapotement Rate/thymus sert à renforcer l'immunité

Tapoter le milieu du sternum, sur le rythme de la valse, avec les 5 doigts rassemblés pulpe à pulpe .
En même temps, avec les 5 doigts rassemblés pulpe à pulpe de l'autre main, tapoter le point n° 21 du méridien Rate/Pancréas à droite (30 secondes) et à gauche (30 secondes). A faire 3 fois par jour.
(voir image ci-contre)



Pratiquer des étirements et massages

Ils améliorent la circulation de l'énergie dans le corps.

Et **la marche à pied** aide aussi à la guérison.

Suivre l'évolution des symptômes

La phase d'aggravation ne doit pas durer plus de 3 jours. Au-delà des ces 3 jours, consulter un médecin.

« Tout d'abord, ne pas nuire »

« A tout malade, un régime tu donneras. »

Hippocrate

« Tout menu est une ordonnance »

Jean Rostand

Guérir, c'est croire que, face à un problème de santé, il existe une solution et c'est trouver la solution.



Pour aller plus loin : documentaire d'Arte :

« Le jeûne, une nouvelle thérapie »

LA TROUSSE DE SECOURS

EN STOCK à la maison

- 1 flacon d'élixir floral « Rescue »
- 1 rouleau de sparadrap type strappal
- 1 tube de crème cicaderma
- 1 paquet de thym pour tisane
- 1 flacon d'élixir floral d'échinacée, laboratoire Deva
- 1 paquet de bicarbonate de soude pharmaceutique
- 1 paquet d'argile verte
- 1 bouillotte

Une petite pharmacie à emporter de partout, utile pour tout !

- rescue ou assistance (mélange d'élixirs floraux)
- strappal
- 3 compresses
- gel d'aloé véra
- cicaderma
- argile verte ou blanche
- opium 30CH (constipation)
- appareil Aspivenin pour les piqûres d'hyménoptères (*voir p 81*), ledum palustre 5CH + apis mellifica 5CH.



La trousse de secours Mer :

- rescue
- strappal
- gel d'aloé véra,
- lunettes de soleil, chapeau

La trousse de secours Montagne

- rescue,
- strappal
- couverture de survie
- téléphone mobile
- en Hiver: lunettes de soleil, gants, doudoune, bonnet

A propos du « Rescue » (= mélange de 5 élixirs floraux) aussi appelé « Situation de crise » ou « Assistance » (Assistance est fabriquée par les laboratoires Deva. elle contient un sixième élixir floral)



Ce complexe fût préparé pour les **cas d'urgence** quels qu'ils soient. Il peut être employé pour un grand chagrin, pour de soudaines mauvaises nouvelles, après un accident grave ou non, ou pour l'annonce d'un accident. C'est le **remède des chocs**. Après un choc, la victime peut éprouver : de la peur qui peut aller jusqu'à la terreur ou la panique, du désespoir avec aussi l'effet paralysant qui en résulte ou de la confusion. Dissiper la peur de la victime et rendre à cette dernière le calme et la confiance est d'une extrême importance pour son bien-être physique présent et futur. **Ce mélange permet à l'individu de sortir de son état de crise afin de pouvoir gérer la situation et prendre les décisions adéquates.**

Question complexe : La crème solaire

Encore plus polluante que le pétrole sur la mer !

Privilégier la protection par les vêtements et chapeau



EN PREMIERE INTENTION, QUELQUES RECETTES À TESTER EN CAS DE... :



Acné : gel d'aloé véra pur le matin, si la peau est sèche par endroits, étaler un peu d'huile de coco, masque à l'argile verte, une fois par jour pendant 21 jours d'affilé au moins.

Angine : digipression point n°1 du méridien du Gros Intestin à gauche et à droite + **tapotement rate/thymus** (voir schéma p. 77) ; ajouter tisane de thym et/ou élixir floral d'échinacée 3 gouttes 3 fois par jour.

Aphte : bain de bouche avec 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire dans 1/2 tasse d'eau. Puis se rincer la bouche à l'eau froide. Puis appliquer de l'argile verte ou blanche sur l'aphte. Se brosser les dents avec de l'huile de coco.



Bouchon d'oreille : avec une poire ou une seringue sans aiguille, mettre de l'eau oxygénée 10 vol diluée au 10 ième dans l'oreille; puis, si possible, bain chaud avec l'oreille immergée dans l'eau; puis attraper le bouchon ramolli avec l'oriculi.

Brûlure : tout d'abord, eau fraîche pendant 15 minutes minimum; suivant l'étendue de la brûlure ou la zone (œil, main, pied, etc...), appeler un service d'urgence; Si la brûlure ne nécessite pas de soin médicaux, appliquer ensuite du gel d'Aloe Vera ou de la pommade Cicaderma (laboratoire Boiron).

Choc émotionnel : Elixirs floraux Rescue ou Assistance 3 gouttes, 3 fois à 15 minutes d'intervalle. Digipression sur le point n° 41 du méridien de la vésicule biliaire sur les 2 pieds en même temps. (voir schéma p 80)

Choc physique : Elixirs floraux Rescue ou Assistance 3 gouttes, 3 fois à 15 minutes d'intervalle + Application de « froid » dans un tissu (neige, glace, eau, etc...). Digipression sur le point n° 41 du méridien de la vésicule biliaire sur les 2 pieds en même temps. (voir schéma p. 80)

Constipation : massage du tenseur fascia lata, grand bol d'eau tiède au réveil, opium 30CH, 5granules le matin; réajuster l'hygiène de vie globale.



Cors pieds : pansement permanent à la crème d'ail (= écraser une gousse d'ail) ou pansement imbibé d'élixir du suédois. Eviter toute pression sur le cors.

Coup de soleil : recouvrir la zone brûlée d'un tissu propre mouillé à l'eau froide. Digipression point n°7 du méridien du Poumon à droite et à gauche, puis application de gel d'Aloè Vera; Soins à renouveler plusieurs fois dans la journée. Veiller à être bien hydraté, boire de l'eau.

Coupures : laver la plaie à l'eau et savon. Recouvrir la plaie d'une couche, épaisse d'1 à 2 mm, de pommade Cicaderma du laboratoire Boiron. Protéger avec un pansement jusqu'à ce que les bords de la plaie se ressoudent.

Courbatures : complexe n°3 « détente corporelle » des laboratoires DEVA, 3 gouttes 3 fois par jour pendant 3 jours. Marche tranquille. Etirements en douceur.

Diarrhées : eau de riz légèrement salée ou soupe de carottes légèrement salée (500g carottes pour un litre d'eau). Boire une cuillère à soupe de la préparation toutes les 20 minutes environ.

Douleur dentaire : bain de bouche à l'eau salée comme l'eau de mer pendant 3 minutes, toutes les heures au moment de la crise puis espacer; prendre 3 gouttes du mélange d'élixirs floraux Rescue ou Assistance, à renouveler 3 fois à 15 minutes d'intervalle.

Eczéma : douche à l'eau fraîche, lavage au ghassoul (terre, sorte d'argile douce), hydratation de la peau avec le mélange à part égales gel d'Aloe véra + huile végétale (coco, sésame, amande douce). Evidemment, il est nécessaire de chercher, trouver et traiter la cause de l'eczéma.

Excroissance osseuse : Cataplasme d'Elixir du Suédois 1 fois/jour pendant 21 jours.

Gerçures : laver la plaie à l'eau et savon. Recouvrir la plaie d'une couche, épaisse d'1 à 2 mm, de pommade Cicaderma du laboratoire Boiron. Protéger avec un pansement jusqu'à ce que les bords de la plaie se ressoudent.

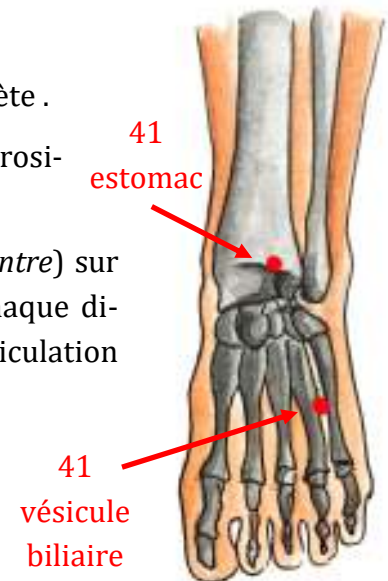
Herpès labial : mettre un glaçon plusieurs fois par jour, + voir mot « infection ».

Infection: **Tapotement rate/thymus** (voir schéma p. 77), Elixir floral d'échinacée, 3 gouttes 3 fois par jour, diète .

Lubrifiant : huile de coco. Attention si préservatif en latex, l'huile de coco et les autres huiles augmentent la porosité du préservatif. Utiliser des préservatifs en polyuréthane ou du gel d'Aloé véra.

Mal de tête : boire de l'eau, digipression **point n°41 du méridien de la vésicule biliaire** (voir schéma ci-contre) sur les deux pieds pendant 1 minute. Pratiquer cette digipression 3 fois avec 20 minutes d'intervalle entre chaque digipression. Si cette première technique ne suffit pas, utiliser cette deuxième technique : plier au maximum l'articulation de la base des pouces (voir schéma ci-contre). Un massage des muscles du cou, peut aussi être efficace.

Mal de ventre : boire une cuillère à soupe d'argile verte ou blanche diluée dans un verre d'eau 3 à 5 fois dans la journée. Espacer les prises dès amélioration. Si nécessaire, faire une diète.



Mycose : bicarbonate de soude dilué dans de l'eau tiède. Faire un bain de pied ou se laver avec ce mélange. L'huile de coco peut être utilisée pour les mycoses vaginales. Diminuer tout acidifiant dans l'alimentation.

Œdème articulaire : cataplasme de feuilles de chou cru. Œdème des entorses digipression point n° 41 du méridien de l'estomac à gauche et à droite (voir schéma p. 24),

Œil, yeux : irritation, infection appliquer la pommade Cicaderma des laboratoires Boiron sur la cornée.

ATTENTION consulter un médecin si traumatisme oculaire ou produit dans l'œil ou vue perturbée.

Ongle incarné : pansement à l'huile d'olive 20 minutes/jour et bain de pied à l'eau salée 1 fois /jour.

Piqures d'insectes : leur venin est la plupart du temps thermolabile donc chauffer la zone de la piqure + homéopathie Ledum palustre + Apis melifica et/ ou digipression : **méridien triple réchauffeur point n° 23 + rein n°27**, à droite puis à gauche puis **estomac n°1 + rate n°21**, à droite puis à gauche (voir schéma ci-contre).

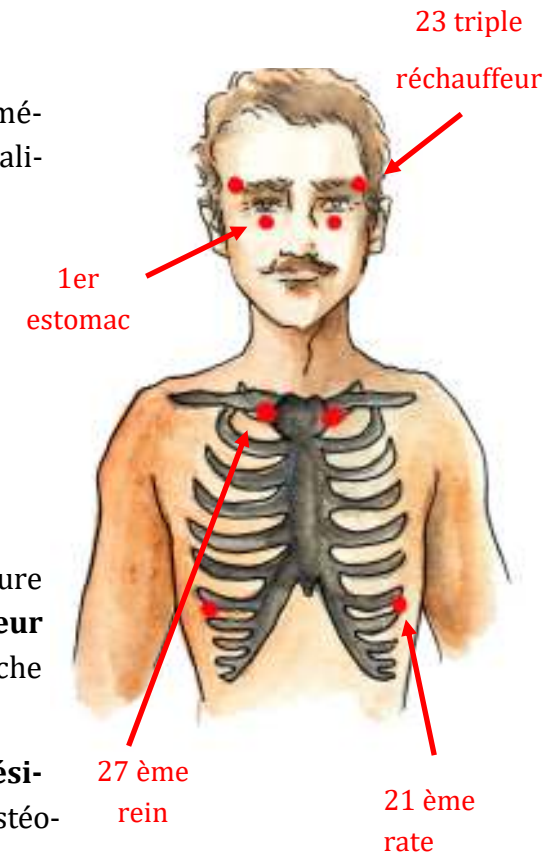
Règles douloureuses et syndrome prémenstruel : digipression point n°41 du méridien de la vésicule biliaire (voir schéma p. 80) cataplasme d'elixir du suédois sur le bas ventre. Consultation en ostéopathie.

Rhume : lavage des narines avec de l'eau salée comme l'eau de mer avec « Rhino Horn »; ajouter tisane de thym et/ou élixir floral d'échinacée 3 gouttes 5 fois par jour. **Tapotement rate/thymus**. (voir schéma p. 77),

STRESS : **cross-crawl** 1 minute 5 à 10 fois dans la journée, **méthode de Cook** et **points positifs** (expliqués page 82).

Toux : sirop de Pin (faire macérer l'été des pommes de pin vertes fermées dans du sucre. 7 jours au soleil, puis 21 jours au frais) ou sirop de carottes et/ou navets. Faire macérer des carottes et/ou navets râpés dans du miel au moins 24 h. Boire une cuillère à soupe de ce sirop 3 fois par jour. **Tapotement rate/thymus**. (voir schéma p.11) Aérer et humidifier l'air des pièces.

Verrue : écraser une gousse d'ail pour faire une crème. Mettre cette crème sur la verrue et recouvrir d'un pansement. Refaire l'opération chaque jour jusqu'à ce que la verrue se détache. Garder le pansement en permanence. Conserver la



Cross-crawl (mouvement croisé) : se pratique debout. Simultanément, lever un genou, avancer le bras opposé pour toucher ce genou avec la main opposée. Puis faire le mouvement identique avec l'autre jambe et l'autre bras. Le mouvement recherche la souplesse et l'aisance, en laissant retomber les bras naturellement le long du corps. Pendant ce temps là, les yeux regardent en haut et à gauche, confortablement. En même temps, chanter, bouche fermée un air inventé, non connu.

Méthode de Cook : se pratique allongé. Allonger une jambe sur l'autre en les croisant. Croiser les bras de la même façon (si la jambe droite est sur la jambe gauche, le bras droit sera sur le bras gauche). Puis entrelacer les doigts. Faire pivoter les poignets et plier les coudes pour poser cet ensemble entrelacé sur le thorax. Puis, inspirer profondément en pressant avec la langue la jonction entre le palais dur et le palais mou. A l'expiration, cesser la pression de la langue.

Points positifs : se pratique debout, assis ou allongé. S'installer confortablement. Poser la pulpe du pouce sur l'ongle de l'annulaire (4ième doigt). Puis poser délicatement l'index (2ième doigt) et le majeur (3ième doigt) sur les bosses frontales. Maintenir ce contact léger tout en respirant profondément.

Vos idées, vos recettes :

Chaque exercice est pratiqué pendant 2 minutes au moins.



URGENCES



Appel d'urgence : 15, 112 en montagne

Quel est leur rôle ? L'estimation de la gravité grâce aux questions posées, l'envoi d'une ambulance, des pompiers, d'un hélicoptère si nécessaire.



En cas d'intoxication, appelez le centre antipoison (de préférence de votre région) et/ou un médecin et/ou le SAMU (15).

Consulter centre anti-poison.net: toutes les conduites à tenir sont référencées en fonction du problème. www.centreatipoison.be pour une liste des produits.

Conseils généraux des centres antipoison :

- N'attendez pas que les symptômes de l'intoxication apparaissent pour téléphoner.
- Ne faites pas boire de lait ! Ne faites pas vomir ! C'est rarement indiqué et parfois même très dangereux. Demandez d'abord l'avis du centre antipoison ou celui de votre médecin.
- En cas de projection d'un produit dangereux dans les yeux ou sur la peau, rincez immédiatement, abondamment et longuement, plusieurs minutes, à l'eau claire.
- En cas d'émanation de gaz irritant ou toxique dans un espace fermé, aérez bien les locaux.
- En cas de pollution accidentelle massive, aérienne ou hydrique, suivre les instructions spécifiques diffusées par les autorités de santé et préfectorales.

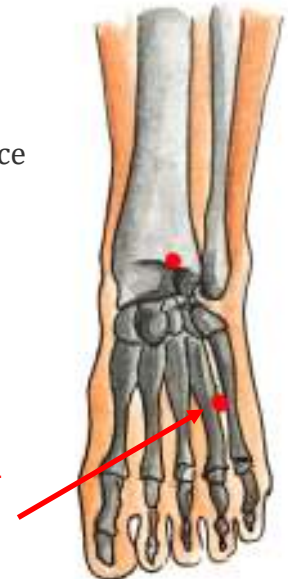
Questions qui seront posées en cas d'appel :

- L'âge de la (ou des) victimes, le poids, la taille.
- La dénomination du (ou des) produits à l'origine de l'intoxication. Gardez l'emballage, le mode d'emploi et la notice à portée de main. Faites collecter ces renseignements par votre entourage.
- A quelle heure et en quelle quantité le produit a-t-il été ingéré ou inhalé (temps d'exposition) ?
- Que s'est-il passé (accident, tentative de suicide, accident collectif ...) ? Donnez le plus de détails possible.

Mettre 3 gouttes du mélange d'élixirs floraux RESCUE ou ASSISTANCE dans la bouche ou sur l'intérieur des poignets pour une personne inconsciente ou un bébé.

Digipression sur le point n° 41 du méridien de la vésicule biliaire sur les 2 pieds en même temps. (voir le schéma ci-contre)

41 vésicule
biliaire



Des thérapies à connaître

L'ostéopathie

Sa définition : "L'ostéopathie consiste, dans une compréhension globale du patient, à prévenir, diagnostiquer et traiter manuellement les dysfonctions de la mobilité des tissus du corps humain susceptibles d'en altérer l'état de santé."

Sa devise : « Le mouvement, c'est la vie. » Donc, son objectif est de remettre en mouvement tout ce qui ne peut plus bouger dans un corps. Tout bouge en permanence dans notre corps : nos os les uns par rapport aux autres, nos viscères, nos muscles, etc... Comme pour une voiture, si une pièce est abimée ou frotte ou ne fonctionne pas bien, dans le temps, elle crée l'usure prématurée d'autres pièces mécaniques et des dysfonctionnements à distance. Je dis souvent à mon garagiste que nous faisons le même métier ! Cependant, l'électronique des humains est un peu plus complexe que celui des automobiles ! Comme pour les voitures, ce qui peut bloquer des pièces articulaires, ce sont les chocs et chutes. Ce qui peut les abimer, c'est la conduite inadaptée du pilote !

L'outil de l'ostéopathe : ses mains.



La kinésiologie

C'est une technique qui utilise des tests musculaires fins (notion de verrouillage musculaire) afin de déterminer les dysfonctionnements du corps et d'y remédier. En effet, notre état se retrouve dans l'état fonctionnel de nos muscles. Ce type de test musculaire pourrait être comparé à la souris de l'ordinateur qui permet d'aller cliquer dans différents logiciels et d'en vérifier leur bon fonctionnement. Ce type de test permet d'identifier et de résoudre des dysfonctionnements aussi bien physiques qu'émotionnels et psy-

chiques. La kinésiologie est une pratique destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, mental, émotionnel et social. Le kinésologue utilise ce test musculaire afin d'identifier les déséquilibres sur les plans physique, mental, émotionnel et énergétique ainsi que les moyens à utiliser pour les rééquilibrer. Le kinésologue propose alors les outils d'équilibrage qui associent des techniques occidentales modernes basées sur les découvertes récentes sur le fonctionnement du corps et du cerveau à des techniques traditionnelles très anciennes, chinoises notamment. Il vérifie enfin que le système musculaire a retrouvé un bon fonctionnement énergétique et que la personne dispose de tout son potentiel et peut atteindre les objectifs qu'elle se fixe. La kinésiologie est utilisée aussi comme technique de développement personnel.



L'acupuncture

Notre maison comprend de nombreux réseaux d'électricité, d'eau, de téléphone, invisibles et indispensables. Nous y avons accès grâce aux interrupteurs, aux prises, aux robinets... Il en est de même pour notre corps. Il est parcouru par de nombreux circuits d'énergie dont les points d'accès sont les points d'acupuncture jouant le rôle des prises et des robinets. Ces points peuvent être utilisés pour rééquilibrer nos fonctions.



La sophrologie

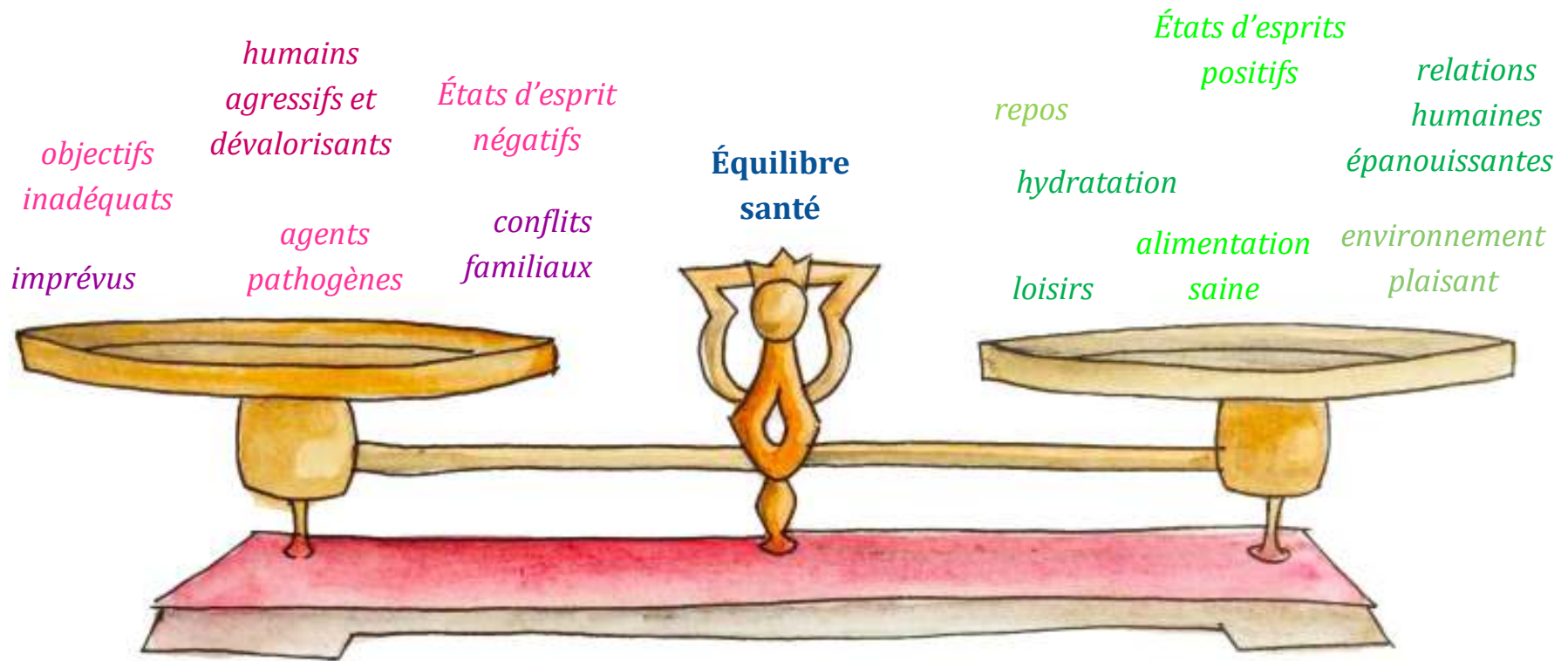


Le terme sophrologie signifie étude de l'harmonisation de la conscience. Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont agir sur le corps et sur le mental. Le sophrologue utilise la parole pour proposer des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). La sophrologie permet de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. Elle aide aussi à acquérir une meilleure connaissance de soi et à affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Le massage

Différentes techniques sont issues des 4 coins du monde : nuad bo ran, massage tibétain, shiatsu, ... Et puis, il y a les massages improvisés par ceux qui aiment masser, par votre conjoint, un ami, un enfant. Ils font du bien et ont une efficacité parfois spectaculaire. Le massage stimule le toucher, un de nos 5 sens, un peu délaissé dans nos cultures occidentales. Il stimule la circulation du sang, la circulation de l'énergie dans les méridiens, la détente musculaire, la congruence articulaire. Le massage nous permet une compréhension de l'autre et de nous même complémentaire à la communication verbale et à l'observation visuelle.





La vie est mouvement, l'équilibre change en permanence

Les ondes Wifi, radio, Bluetooth, micro-ondes, etc.... Que savons nous aujourd'hui de leur impact sur la santé ?

L'impact négatif sur la santé d'une exposition trop fréquente et/ou trop élevée aux rayonnements électromagnétiques est désormais reconnu par le milieu médical.

Les jeunes enfants semblent beaucoup plus vulnérables que les adultes.

- ACTIONS :**
- Décoller son téléphone mobile de son corps, utiliser écouteurs, haut parleurs.
 - Eteindre la WIFI lorsqu'elle n'est pas utilisée et abaisser son niveau d'émission sur la box.
 - Limiter l'utilisation du Bluetooth en utilisant un câble dès que possible.



Film : Arte, Xénius, la pollution électromagnétique, quels risques pour la santé ?



Des films à découvrir :

- Demain
 - En quête de sens
 - Solutions locales pour un désordre global
 - Une vérité qui dérange
 - Sacrée croissance
 - La crise (Coline Serreau)
 - La belle verte
- Et de nombreux autres films...

« Regarder plus loin que le bout de son nez »

Expression populaire

« La loi nous commande de faire ce que nous ferions naturellement si nous avions l'AMOUR. La voie consiste à retrouver l'AMOUR qui devient alors la loi. »

Arnaud Desjardins



Des idées à expérimenter :

Une revue : Kaizen Hors série n°3 et 8 « Comment devenir autonome »

Autonome signifie « se nommer soi même ». Comment ne pas laisser le système actuel nous dicter ce que nous devons consommer, comment nous devons vivre, qui nous devons fréquenter, comment nous devons nous soigner et élever nos enfants ! Faire nos propres choix en conscience, en accord avec qui nous sommes profondément, c'est SURTOUT cela devenir autonome.

Une question :

La population mondiale est passée de 1 milliard d'individus en 1800 à 7,7 milliards en 2018. Le développement de la technologie a été majeur en un siècle. Ces 2 facteurs cumulés génèrent une destruction rapide de notre écosystème. La population mondiale continue à grossir et la technologie à se développer. Comment trouver l'harmonie entre nos besoins d'évolution et les ressources de notre planète Terre ? Vivre autrement ?



NOS LOUPS



« Si tu sèmes des tomates, tu récoltes des tomates. »

« Au champ de l'univers, tu récoltes ce que tu sèmes. »

« Souris à la vie et elle te sourira. »

Expressions populaires

Envie de comprendre nos besoins

... de respirer un air pur



... de bien dormir



... de s'alimenter sainement



... de se soigner naturellement



... de moins polluer



... de dépenser moins



... d'essentiel et de bon sens



...ce livre est une **caisse à outils à
garder **sous la main** !**