
LES 7 PILIERS DE LA SANTE

Les méthodes naturelles de santé sont essentiellement des règles d'hygiène physique et psychique. Elles nous rappellent, en fait, les exigences fondamentales, universelles, applicables à toutes les époques, sous tous les climats, à tous les âges et même, jusqu'à un certain point, à tous les états de santé et de maladie, les exigences qui conditionnent l'harmonie des fonctions vitales.

Ces méthodes naturelles se traduisent dans les 7 piliers de la santé inspirés de l'enseignement d'Hippocrate, piliers auxquels il faut être attentif pour rester en bonne santé.

- 1) **Le sommeil** : pilier fondamental, l'envie de s'endormir le soir doit être naturelle. Le sommeil qui restaure et vitalise doit être réparateur c'est-à-dire que, le matin, on doit se lever en pleine forme. A éviter le soir : le bruit, un film énervant..., plutôt les remplacer par une musique apaisante, une promenade, la lecture d'un livre agréable, une conversation harmonieuse, ...
Essayer d'éloigner le plus possible le dernier repas du moment du coucher.
- 2) **L'exercice physique** : il favorise l'irrigation de toutes nos cellules, active la circulation, entretient les muscles et les os, calme les nerfs, favorise la digestion et les fonctions glandulaires ainsi que l'élimination. L'exercice physique doit être fait de façon détendue, il ne faut jamais nous forcer mais plutôt être à l'écoute de son corps. A conseiller, le jardinage, la promenade, la marche, quelques exercices le matin, au saut du lit, mais toujours de façon détendue.
- 3) **L'oxygénation** : l'air est le premier aliment du corps, chacune de nos cellules a besoin d'oxygène. Nous devrions consacrer un moment de la journée à faire des respirations

conscientes, c'est-à-dire en faisant descendre le souffle jusqu'au creux de l'estomac. Le diaphragme masse en effet les organes du thorax et de l'abdomen.

4) L'alimentation saine :

- **manger moins** : dans notre société de consommation, nous avons tendance à trop manger ; il serait préférable de quitter la table avec un petit creux.
- **mastiquer mieux** : pour ramener la nourriture en ses 4 éléments premiers ; la salive est nécessaire pour bien digérer et facilite le travail de l'estomac.
- **manger une nourriture saine** : nourriture fraîche et crue, sans additifs, ni produits chimiques.
- **manger intégral** : nous devons manger des aliments complets, non raffinés. Trois aliments nuisibles : le pain blanc, le sucre blanc et la viande car demandant plus de sels minéraux pour les intégrer.

5) L'élimination :

- par l'intestin : une fois par jour, fonction de purification ;
- par les poumons : gaz carbonique ;
- par l'urine : nécessité de boire de l'eau ;
- par la peau : transpiration.

6) La relaxation : se relaxer, couché sur le sol, chaque jour, à heures régulières ; la relaxation diminue le rythme respiratoire et cardiaque et restaure l'équilibre nerveux.

7) Recherche d'émotions positives : se sentir aimé, considéré, utile : créer par l'artisanat, le bricolage, le jardinage ; rechercher l'harmonie et la paix, par exemple en étant attentif aux autres.

Texte reçu de Georges DEMAITRE

losante", qui évolua en peu de temps du stade des courbatures généralisées à celui d'une paralysie sévère de la colonne vertébrale, jugée quasi irrémédiable par les médecins de l'hôpital où il se trouvait. On lui donnait une chance sur cinq cents de s'en sortir. Ceci le stimula à prendre son sort en main : *"J'avais été plus ou moins disposé jusque-là à laisser aux seuls médecins le soin de se préoccuper de mon état, mais je me sentais maintenant poussé à agir. Il me semblait évident que si je voulais être ce cas unique sur cinq cents, il me faudrait être plus qu'un observateur passif"*.

Homme d'une grande culture, rédacteur en chef de la *Saturday Review*, Cousins avait pour lui la capacité de se documenter scientifiquement. Il avait aussi une grande relation d'estime avec son médecin traitant. Ainsi éclairé et soutenu, il prit une décision radicale : quitter l'hôpital pour s'installer dans un hôtel (ce qui dans le contexte de couverture sociale des USA lui coûtait moins cher, tout en étant plus confortable), se faire du bien au moral (en se projetant tous les classiques du cinéma comique) et ingurgiter uniquement des doses importantes de vitamine C, en renonçant aux somnifères et autres aspirines qu'on lui administrait massivement à l'hôpital ! Ce faisant, il ne cédaient nullement à une escalade fantaisiste de type délirant. Son pari était basé sur des hypothèses sans doute audacieuses mais étayées par une exploration sérieuse de la littérature médicale. De surcroît, au cours de son singulier traitement de substitution, il se prêtait à des tests sanguins qui permettaient à son médecin — sceptique au départ, mais respectueux de son choix — de suivre objectivement l'évolution de son mal. Cela l'amenait à ajuster le dosage vitaminique. En quelques semaines, il commença à se rétablir suffisamment pour reprendre une vie à peu près normale. Il mourut vers l'âge de 75 ans.

Une gloire modeste

Cette étrange aventure ne fit vraiment sensation que quand Cousins en fit la description détaillée dans une des plus prestigieuses revues médicales mondiales, la *New England Journal of Medicine*. Ce témoignage lui

valut des réactions épistolaires de trois mille médecins, qui pour la plupart reconnaissaient la validité du principal message délivré par l'auteur : l'importance des ressources personnelles du malade dans la lutte contre une pathologie lourde ou chronique et l'importance du rôle encourageant des professionnels de santé pour activer — ou, tout au moins, pour ne pas entraver — ces ressources vitales. A la suite de tout cela, Norman Cousins fut même convié à une charge de cours à l'Université de Californie, à Los Angeles.

Avec la parution de son livre *La volonté de guérir*, très vite élevé au rang de best-seller dans plusieurs langues, il apparut à l'aube des années '80 comme un des principaux chantres d'une réconciliation entre les dimensions corporelle, psychique et relationnelle de l'action thérapeutique. Plusieurs chapitres du livre restent aujourd'hui empreints d'une grande sagesse et d'une fascinante actualité, qu'ils soient consacrés au "mystérieux effet placebo", à la magie de la volonté de vivre et de rester créatif chez les personnes d'âge très avancé, à nos attitudes parfois néfastes face à la douleur, ou encore aux ambiguïtés de la médecine "holiste" (globale) lorsqu'elle rejette par principe les secours de la médecine scientifique. Car Cousins ne cesse de nous mettre en garde contre toute attitude dogmatique : c'est au moment où il a eu le sentiment d'avoir affaire à une médecine rigide, inefficace et déshumanisée qu'il s'est cabré. Mais, pour lui, il est absurde de se priver des moyens techniques les plus puissants de la médecine lorsqu'il y a péril ou urgence. Nullement convaincu que son cas est généralisable, ni même que les vitamines C et surtout le rire aient pu suffire à expliquer son rétablissement personnel, il ne joue jamais au gourou. Ayant simplement constaté que l'on accumulait du savoir concernant les effets nocifs provoqués sur la "*chimie du corps*" par des émotions négatives (frustration, colère rentrée, etc.), il s'est contenté de retourner très rationnellement la question : "*les émotions positives ne produiraient-elles pas des modifications positives ? L'amour, l'espoir, la foi, le rire, la confiance et la volonté de vivre pourraient-ils avoir une valeur thérapeutique ? Les modifications chimiques ne se produisent-elles que dans le mauvais sens ?*"...®



Ed. du Seuil, collection "Points Actuels" (n° A 43), 155 p., 211 BEF.