

Revue de l'OMAEP

Été

2

Ensemble

vers une nouvelle humanité

Conception

traditions

préparation

Principes de vie

vibration

polarité

Centre prénatal



OMAEP

Organisation Mondiale des Associations pour l'Éducation Prénatale

ONG en statut Consultatif Spécial auprès de l'ECOSOC – Conseil Economique et Social de l'ONU

www.omaep.com

Sommaire

<i>Edito</i>	3
<i>Science - Tradition</i>	4
<i>Information - Education</i>	10
<i>Art - Esthétique</i>	14
<i>Principes de vie</i>	18
<i>Divers</i>	20



AIP suisse

Siège et secrétariat de la revue :

Rue des Alpes 51
1023 Crissier
Suisse

info@aip-suisse.ch

www.aip-suisse.ch

*L'AIP suisse est le coordinateur de la revue,
sous l'égide de l'OMAEP*

Rédacteur responsable

Gheorghe ANTON

Comité de rédaction

Martine CHEVALLEY

Sylviane IMHOF

Denis RAY

Concepteur marketing

Préobrajinié DE SOUZA

Impression

NOI CATIVA SRL

Rue Mihai Eminescu 163, Bucarest
Roumanie

Soutien



L'enfant

Arc-en-Ciel

FONDATION

Sponsor

Artgraphic Cavin SA, Suisse

Le travail sur les cellules

par Gheorghe ANTON



Eté

Les recherches récentes sur les neurones-miroirs et la « mémoire » des cellules démontrent l'importance de la période prénatale pour la formation d'un nouvel être. C'est lors de la conception déjà que les programmes génétiques s'enregistrent dans l'ADN. Il existe une interaction permanente entre les niveaux psychiques et physiologiques de l'individu, entre les émotions et les activités intracellulaires. Autrement dit, nos pensées, sentiments et sensations s'interpénètrent et agissent sur notre organisme physique et psychique, s'enregistrent dans l'eau cellulaire, dans l'ADN nucléaire et mitochondrial, jusqu'à en modifier nos programmes génétiques.

La qualité d'amour entre les futurs parents au moment de la conception est aussi très importante pour une bonne transmission de leur bagage génétique à l'enfant.

La pensée positive, la sensation de bien-être intérieur et l'imagination créatrice des parents sont de nature à éveiller, activer et dynamiser le potentiel enregistré sur l'ADN du futur enfant, alors que le stress ou un traumatisme psychologique entraîne une altération de la structure de l'ADN, comme l'affirme le Prix Nobel de médecine 2009, Elisabeth Blackburn, dans la revue *Science et vie* du mois de mars 2010.

L'homme est habité par un peuple de cellules qui enregistrent tout ce qu'il fait et, puisque que tout s'emmagasine, les futurs parents doivent être des modèles d'intégrité pour les cellules de leur

corps. Il est donc fondamental qu'ils connaissent en profondeur le travail que la nature leur a donné à faire et soient responsables de leurs actes, d'où l'importance de l'éducation prénatale.

Dans cette démarche, l'OMAEP n'est pas porteuse d'opinions. Son but est d'aider les jeunes à devenir parents, en rassemblant et en diffusant les connaissances scientifiques et humaines relatives à la vie prénatale. Elle se propose d'informer les futurs parents des diverses activités qui favorisent leur bien-être et celui du bébé à venir, si nécessaire en les orientant vers les professionnels de la santé. Plusieurs thérapies d'accompagnement sont également proposées aux femmes désireuses de vivre une grossesse harmonieuse. C'est dans la matrice que les cellules s'élaborent, ainsi que tous les liens neuropsychiques. L'amour des parents pour leur enfant en gestation s'inscrira au fur et à mesure dans ses cellules, l'aidant à développer ses meilleures potentialités.

Nous vous présentons aussi le concept d'un Centre prénatal où les femmes enceintes pourront vivre des moments de bien-être et d'harmonie ; ce sujet sera développé dans les prochains numéros.

Nous donnons également la possibilité à des auteurs de publier des articles scientifiques, spirituels ou traditionnels liés à la prénatalité. Le contenu de ces articles reste sous la responsabilité de leurs créateurs.

Science - Tradition



L'éducation commence à la conception

par Ioanna MARI, présidente de l'OMAEP

- Quand commence l'éducation de l'enfant ?
- Neuf mois avant la naissance, répondent à la fois Socrate et la science moderne. Après la naissance, il serait trop tard car l'enfant est déjà formé.

D'après la tradition chinoise, l'âge se compte dès la conception. Dans cette période de neuf mois se construit tout l'organisme du futur bébé et il est extrêmement difficile de faire face après la naissance aux éventuels défauts de sa formation originale.

Le sang de la mère est la matière première de la création des structures de l'enfant ; à travers le placenta, il doit donc lui offrir tous les éléments nécessaires. Pour cela, la nutrition de la femme enceinte est très importante, mais également

sa paix intérieure car des hormones bénéfiques sont secrétées quand l'homme est heureux (endorphines, ocytocine); et d'autres, destructives, quand il est longtemps triste ou stressé (adrénaline, catécholamines), nous explique le docteur Michel Odent. L'enfant dans l'utérus se construit non seulement à partir du sang et des hormones de sa mère, mais aussi à travers ses bioénergies, qui sont produites par les pensées, les émotions et les expériences. La tristesse et l'angoisse de la mère, longtemps éprouvés, peuvent influencer négativement la construction des organes de l'enfant, tandis que la joie, l'amour et l'optimisme constituent une matière première idéale pour la construction du cerveau, des systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire, ainsi que de tous les organes de l'enfant.

La formation et le développement des cellules de l'enfant en devenir sont marqués par la mémoire cellulaire, qui influera par la suite sur le psychisme et le caractère de l'enfant. C'est, en quelque sorte, des programmes qui peuvent engager toute la vie après la naissance, de l'enfant jusqu'à l'âge adulte.

Les pensées pessimistes, le stress ou la tristesse de la mère qui dure amènent chez l'enfant un tempérament nerveux, triste et pessimiste, réduisant l'envie de vivre et de communiquer, et sont très souvent la cause d'une agressivité se manifestant ultérieurement. Au contraire, l'optimisme, l'espoir et l'amour de la mère créent des enregistrements positifs, bases d'un caractère optimiste, joyeux et créatif.

Il a été prouvé que le fœtus sent les caresses de sa mère et de son père sur le ventre de celle-ci. Il entend les sons, la musique, leurs voix, les battements de leurs cœurs et leur amour pour lui. A contrario, leur désintérêt ou l'indifférence concernant sa naissance est une expérience négative qui rendra toute sa vie plus difficile, d'après Athanassios Kafkalides (*Le Savoir de l'utérus*).

La femme enceinte est formatrice. Les pensées,

les sentiments et les expériences vécus par la future mère et à travers elle par le père leur environnement, contribuent à l'expression du capital génétique pour le fœtus. «Les futurs parents sont les ingénieurs génétiques de leur enfant. Il est urgent qu'ils en soient informés», souligne Bruce Lipton.

Le Dr Masaru Emoto a démontré la qualité qu'a l'eau de recevoir et d'enregistrer des sons, de la musique, des images, des sentiments et des paroles. En photographiant sous microscope des cristaux de glace ayant préalablement été exposés à la musique de Mozart ou à des mots comme amour, merci, gratitude, il a observé des formes harmonieuses et de belles couleurs. Par contre, l'eau exposée à de la musique Heavy Metal ou à des mots tels que haine ou stupide, est à l'origine de cristaux aux formes disharmonieuses. Le corps humain adulte étant composé à 75% d'eau, et l'embryon de 95% environ, on comprend bien l'impact que peuvent avoir sur l'enfant en devenir les pensées et les sentiments des parents ou leur environnement.

Beaucoup de découvertes de la science moderne étaient déjà connues dans la tradition de certains peuples. Par exemple, dans la Grèce Antique, la première préoccupation des cités était de guider les couples afin qu'ils créent des descendants sains et beaux.

Quelques informations à ce propos

Pythagore enseignait qu'il n'est pas juste que ceux qui aiment les chiens, les chevaux et les oiseaux fassent tout pour que leur progéniture soit saine, alors que pour leurs propres descendants, les humains ne prennent aucune précaution. Cette négligence est le point de départ et la cause d'une descendance sans valeur d'âme.

Platon disait que les jeunes futurs parents doivent être attentifs à leur santé pendant la période de gestation et éviter la violence et l'injustice sous toutes leurs formes. Car ces choses s'enregistrent dans les corps et le psychisme de

leurs enfants.

Aristote recommandait aux femmes enceintes de vivre en paix durant la gestation car c'est à travers elles que les enfants absorbent la vie, comme les plantes le font à travers la terre. Les femmes de la Grèce Antique avaient la connaissance et la conscience de leur responsabilité sur la qualité de leurs enfants, futurs adultes qu'elles mettaient au monde.

Tous les penseurs actuels mettent leur espoir dans la jeunesse pour faire évoluer notre monde. Mais pour que l'enthousiasme et la vitalité de celle-ci soient efficaces, un processus de préparation est nécessaire, afin qu'elle dispose de savoirs et de solutions.

Mais qui va enseigner à la jeunesse actuelle les connaissances nécessaires pour vivre une vie harmonieuse, tant personnelle que familiale ou collective ? La solution ne serait-elle pas d'éveiller les consciences et d'améliorer la vie à sa source ? D'où la nécessité d'informer les futurs parents sur l'éducation prénatale et de l'intégrer aux enseignements scolaires et universitaires.





Conception

Comment la préparer ?

par Dr Lavinia NANU, présidente de l'AEP Roumanie

Quand les futurs parents doivent-ils commencer à ajuster leur façon de vivre afin de permettre une magnifique «entrée en scène» du futur membre de leur famille? L'article nous apporte des informations importantes à ce sujet.

Le bébé modèle sa structure physique, mentale, émotionnelle et spirituelle en fonction de la qualité du rapport sexuel fécondant et de toute la période prénatale.

Les cellules reproductrices masculine (le spermatozoïde) et féminine (l'ovocyte) reflètent l'état de santé des deux géniteurs et gardent la quintessence de leurs énergies.

Les ovocytes se forment dans les ovaires de la femme pendant sa propre période prénatale en tant que fœtus – alors qu'elle se trouvait donc dans le ventre de sa propre mère – et ils dépendent directement de l'harmonie ou de la disharmonie hormonale prévalant durant cette étape précoce de sa vie.

Les spermatozoïdes sont produits pendant toute la vie fertile de l'homme et dépendent immédia-

tement des circonstances : maladies, médicaments, exposition aux polluants, aux substances toxiques, aux radiations, etc.

Une préparation minimale de six mois pour les futurs parents avant la conception est nécessaire.

Préparation physique

Cas échéant, il est indispensable de renoncer à l'alcool, aux cigarettes, aux « substances récréationnelles » ou à la drogue.

Lors de traitement médicamenteux de longue durée, consulter son médecin traitant pour voir s'il est possible d'arrêter.

Adopter une alimentation saine – pas nécessairement coûteuse : éviter les produits industrialisés, appauvris ou dénaturés par la transformation alimentaire, contenant des additifs, des colorants et des conservateurs. En revanche, introduire dans sa diète des produits frais, notamment des fruits, des légumes ou des aliments complets à base de céréales, etc. La viande rouge, le lait et le poulet peuvent contenir des hormones et des antibiotiques. Il est souhaitable que les futurs parents privilégient les aliments biologiques – et s'assurent qu'ils le sont vraiment. A cette fin, qu'ils pensent à emporter une loupe de poche lors de leurs achats, pour lire les étiquettes de produits, souvent écrites en tous petits caractères.

Eviter de manipuler des solvants, des produits de nettoyage agressifs, des pesticides, des insecticides, des engrais, etc.

Eviter les perturbateurs endocriniens. Ces substances, qui miment l'effet des estrogènes dans l'organisme aussi bien de la femme que de l'homme, peuvent être sources d'infertilité, produire des défauts congénitaux, des troubles du développement chez l'enfant, des tumeurs. Les perturbateurs – ou disrupteurs – endocriniens proviennent de la dégradation de certains plastiques, des huiles minérales, des pesticides, des polluants organiques. Aussi, est-il conseil-

lé d'éviter les cosmétiques ou savons à base d'huile minérale et tout produit d'origine pétrochimique, ainsi que les vêtements en polyester. Ne pas chauffer au four à micro-ondes des produits enveloppés de plastique; éviter d'utiliser des pulvérisateurs contre les insectes, etc.

Arrêter les contraceptifs – si c'est le cas – plusieurs mois avant le moment choisi pour la conception et les remplacer, pendant cette période de préparation, par des moyens de contraception naturels : l'utilisation du calendrier mensuel et le préservatif.

Faire un contrôle sanguin pour vérifier la fonction hépatique, le taux de fer, la glycémie, la présence éventuelle des signes immunologiques des hépatites B ou C, de la rubéole, du toxoplasme...

Stabiliser son poids et sa glycémie est important pour les deux parents, mais tout particulièrement pour la future maman; les études médicales prouvent que l'excès de poids et l'hyperglycémie de la mère pendant la période prénatale augmentent de manière significative chez l'enfant les risques d'obésité, de diabète ou risques cardiovasculaires, y compris plus tard dans leur vie.

Préparation psychologique

Éviter le stress, les émotions destructives, les pensées négatives. Les recherches scientifiques prouvent que les facteurs du milieu intérieur – tout comme ceux du milieu extérieur mentionnés ci-dessus – sont d'une importance cruciale pour préparer la conception et la période prénatale.

Sous l'impact du stress et des émotions très intenses ou qui persistent pendant une longue période, le système nerveux produit des molécules signaux, neurotransmetteurs, qui agissent sur la membrane cellulaire, influençant l'activation de l'ADN présent dans le noyau – et implicitement de gènes responsables de certaines particularités physiques, ainsi que de certaines prédispositions physiologiques et comportementales.

Ce processus est continu. C'est pourquoi, pour

se trouver dans un bon état de santé physique et psychologique au moment de la conception, les futurs parents doivent adopter des comportements permettant de prévenir et évacuer le stress, et pratiquer des techniques de relaxation et de respiration, afin d'assurer leur équilibre émotionnel. La nature offre des ressources idéales de « reprogrammation émotionnelle ». On peut en profiter entre autres en s'adonnant à des activités sportives en plein air, en faisant des promenades et des randonnées, etc.

De la même façon, l'art –notamment la musique–, la créativité, la prière, la méditation peuvent faciliter une communication profonde et authentique avec soi-même et au sein du couple.

Prévenir et résoudre les conflits. Durant cette période de préparation, il est essentiel de guérir les traumatismes émotionnels, de s'accorder avec les autres et surtout de réaliser l'harmonie dans le couple. Tout au long de la grossesse et après la naissance de l'enfant, les nombreux défis auxquels les futurs parents ne manqueront pas de se voir confrontés peuvent aggraver les disparités entre eux s'ils ne sont pas pris en compte et gérés avant la conception.

Préparation consciente

Il est souhaitable que, même avant la conception, les parents pensent à leur futur enfant avec amour et respect, méditant à l'unicité de l'être qui naîtra sur terre à travers eux.

En se laissant guider par l'intuition, les parents sauront faire les meilleurs choix relatifs à la façon de préparer leur foyer, à l'ambiance dans laquelle ils vont accueillir l'enfant, aux conditions qui lui offriront sécurité, harmonie, stimulation et surtout beaucoup d'amour.

L'ouverture du couple aux changements que supposent cette préparation et cette façon d'accueillir le nouvel être dans leur vie permettra aux futurs parents de créer des liens indestructibles entre les générations.



Conception

dans les traditions

par l'AEP, Roumanie

Connaître la période propice de l'ovulation afin de créer au moment voulu; savoir préparer le corps et le psychisme pour la réussite d'une conception, a toujours été la préoccupation de l'humain. Cet article présente quelques exemples des différentes traditions.

Gâce aux recherches médicales, on sait que la femme peut concevoir un enfant pendant une période bien déterminée du cycle menstruel. La probabilité est maximale pendant 6 jours: celui de l'ovulation et les 5 qui le précèdent.

L'ovulation est le processus au cours duquel l'ovule (la cellule reproductrice féminine) est expulsé des ovaires. Si un rapport sexuel a lieu pendant cette période, l'ovule émet des signaux

et attire un des milliards de spermatozoïdes (cellules reproductrices masculines) présents, avec lequel il fusionne, participant à la création du futur être.

Il suffit d'un calcul très simple pour connaître la période de fertilité: elle est comprise entre le 10^e et le 18^e jours – pour un cycle menstruel de 28 jours ; entre le 12^e et le 20^e jours – pour un cycle menstruel de 32 jours; entre le 7^e et le 15^e jours – pour un cycle menstruel de 22 jours.

Les femmes qui connaissent bien leur corps et sont sensibles à ses signaux peuvent repérer facilement le jour de l'ovulation: celle-ci s'accompagne de légères douleurs abdominales et d'un mucus vaginal plus fluide et transparent, ressemblant à du blanc d'œuf.

D'autres conditions doivent également être remplies quand on souhaite concevoir un enfant.

Il est tout d'abord nécessaire que, du point de vue physique, les parents, notamment la future mère, soient en bonne santé et que leur organisme soit autant que possible déchargé de ses toxines.

Quand ils veulent avoir un enfant, et pendant les six mois précédant la conception, les futurs géniteurs doivent, par exemple, faire une cure de détoxification: écarter de l'alimentation les substances toxiques et artificielles, renoncer aux habitudes malsaines, comme fumer, boire de l'alcool, prendre des drogues. Après cette période de purification, ils doivent adopter une alimentation saine, privilégiant les produits naturels, bio si possible.

Une détoxification est tout aussi nécessaire au niveau émotionnel. On peut la réaliser par un travail intérieur visant à supprimer les blocages :

- se pardonner et pardonner aux autres,
- se libérer des empreintes émotionnelles du passé ou du clan familial,
- développer son empathie et sa compassion, qui sont des attitudes parentales fondamentales.

On assure ainsi au futur enfant un milieu sécurisant et harmonieux du point de vue émotionnel, qui lui permettra de développer toutes ses potentialités.

La conception de l'enfant dans différentes traditions

Extrême Orient

Selon les principes du système philosophique et religieux chinois, vieux de plus de 2000 ans, dans certaines conditions il n'est pas recommandé de concevoir un enfant :

- orage ou vent fort,
- lune décroissante,
- si l'un des partenaires est affaibli ou malade,
- si l'un des partenaires se trouve sous l'influence de l'alcool ou d'autres substances toxiques.

Avant la conception, il est également conseillé d'éviter les excès sexuels, afin de tonifier le corps et l'énergie sexuelle.

Inde (médecine ayurvédique)

Quand on souhaite concevoir un enfant, on doit s'y préparer longtemps avant le moment de la conception proprement dite, par :

- une diète appropriée,
- une période d'abstinence,
- une purification spirituelle propre au système de croyances indien, supposant certains rituels.

Les futurs géniteurs doivent être en bonne santé physique, mais aussi mentale et émotionnelle. Ils doivent donc commencer par soigner leurs problèmes de santé, en utilisant des remèdes ayurvédiques, là où c'est possible.

Judaïsme

Dans la tradition judaïque, pour que la conception ait lieu, les parents doivent visualiser l'enfant en train de descendre au-dessus du lit nuptial. L'éducation de l'enfant commence dès sa conception.

Australie (aborigène)

Selon la tradition des aborigènes d'Australie, le père de l'enfant qui sera conçu devrait le voir en rêve avant sa venue au monde.

Afrique

Il y a une tribu en Afrique Orientale où l'art de la véritable intimité et l'attachement sont fortement encouragés avant la naissance du bébé. Pour cette tribu, la date de naissance d'un enfant n'est pas celle de sa venue au monde ou de sa conception, comme dans d'autres cultures. Pour les membres de cette tribu, la date de naissance est le jour où l'idée d'avoir un bébé effleure l'esprit de la femme.

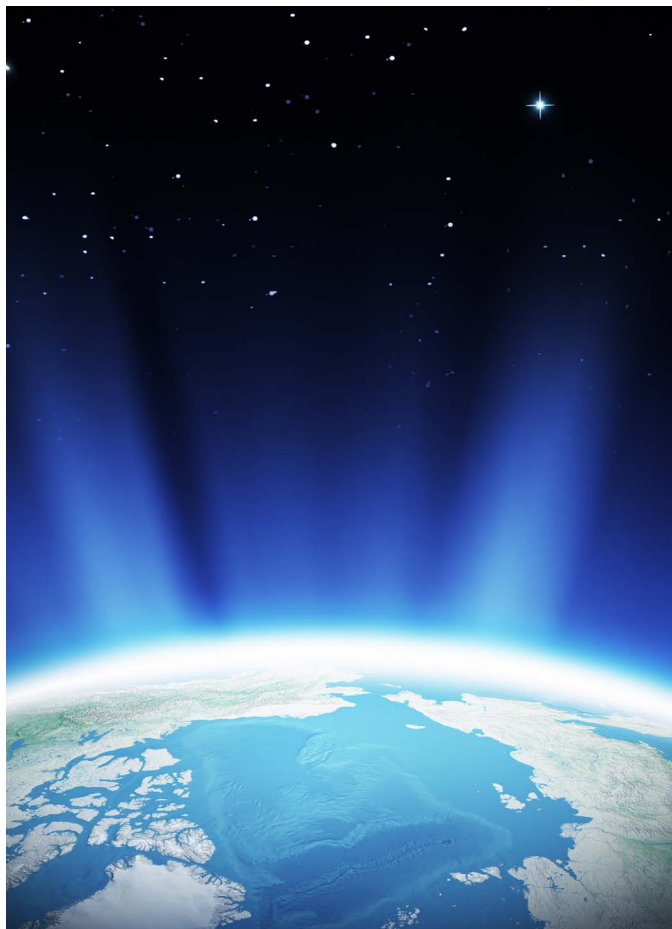
Consciente de son intention d'avoir un enfant avec un certain homme, la femme se retire dans la solitude. Elle reste là, attentive, à l'écoute, jusqu'à ce qu'elle entende une mélodie – qui sera la chanson de l'enfant qu'elle veut concevoir.

Dès qu'elle entend cette chanson, elle rentre au village et l'apprend au futur père, pour qu'ils puissent la chanter ensemble, en faisant l'amour et en invitant l'enfant à les rejoindre.

Après avoir conçu l'enfant, elle lui chante la chanson pendant qu'elle le porte en son sein. Ensuite, elle apprend la chanson aux vieilles femmes et aux sages-femmes du village, pour que, pendant le travail et les moments sublimes de l'accouchement, elles accueillent l'enfant en chantant cette mélodie.

Après la naissance du bébé, tous les membres de la tribu lui chantent cette chanson à chaque fois qu'il se fait du mal, se blesse ou tombe malade. Pendant son enfance et sa jeunesse, ils la lui chantent lors de certains rituels, de certaines initiations et à chaque fois qu'il remporte une victoire. La même chanson est intégrée à la cérémonie de son mariage et elle l'accompagne sur son lit de mort, lorsque les personnes chères la lui chantent pour la dernière fois.

Information - Education



Conception dans la lumière

par Jacqueline et André GROBETY, sophrologues

Le processus de la conception se manifeste sur plusieurs plans : physique, psychique et spirituel. Dans chaque plan de la conception existe un archétype-triple, comme les auteurs l'expriment dans cet article. La conception étant liée à la sagesse, il en va de la responsabilité des futurs parents de l'imprégner de sens.

Trois principes de l'univers se retrouvent dans différentes composantes de l'existence. En physique, la lumière, la chaleur, le mouvement ; en psychologie, le sens, le contenu, la forme ; et dans le domaine spirituel la sagesse, l'amour, la vérité.

Chacun de ces trois principes correspond symboliquement à une des trois phases de la création d'un enfant. La conception est en rapport avec la lumière, le sens, la tête, la sagesse. La gestation concorde avec la chaleur, le contenu, le cœur, l'amour. Et enfin, l'accouchement (la naissance) est en relation avec le mouvement, la forme et le corps.

Lorsqu'ils sont activés, ces trois principes s'inscrivent dans un double mouvement. Ils peuvent être activés de bas en haut et produire un mouvement d'évolution, ou de haut en bas et déclencher ainsi un mouvement d'involution.

A l'image de l'homme primitif allumant un feu en frottant deux morceaux de bois l'un contre l'autre, l'évolution commence par le mouvement. Peu à peu le mouvement de frottement produit de la chaleur et, en insistant, le feu (la lumière) surgit. L'évolution commence donc par le concret et se prolonge vers le subtil. A l'inverse, l'involution débute dans le subtil pour ensuite se matérialiser.

La création d'un enfant s'inscrit donc dans un mouvement d'involution. A l'origine du processus, le futur enfant n'est qu'une abstraction, un concept, une idée...

L'idée de concevoir un enfant est dans l'air et ce courant pénètre les futurs parents par la «porte» correspondant à leur niveau de conscience. Il existe trois portes principales ; la porte de l'inconscient, celle du subconscient et celle du conscient.

Lorsque le courant entre par l'inconscient, la conception est purement instinctive, elle est le fruit d'un désir biologique et répond presque exclusivement à un besoin physiologique.

Quand le courant pénètre par le subconscient, la conception devient plus affective. Elle n'est plus uniquement un acte physique, elle s'humanise par l'apport du sentiment. La tendresse, l'amicalité, la douceur interviennent dans le processus de procréation.

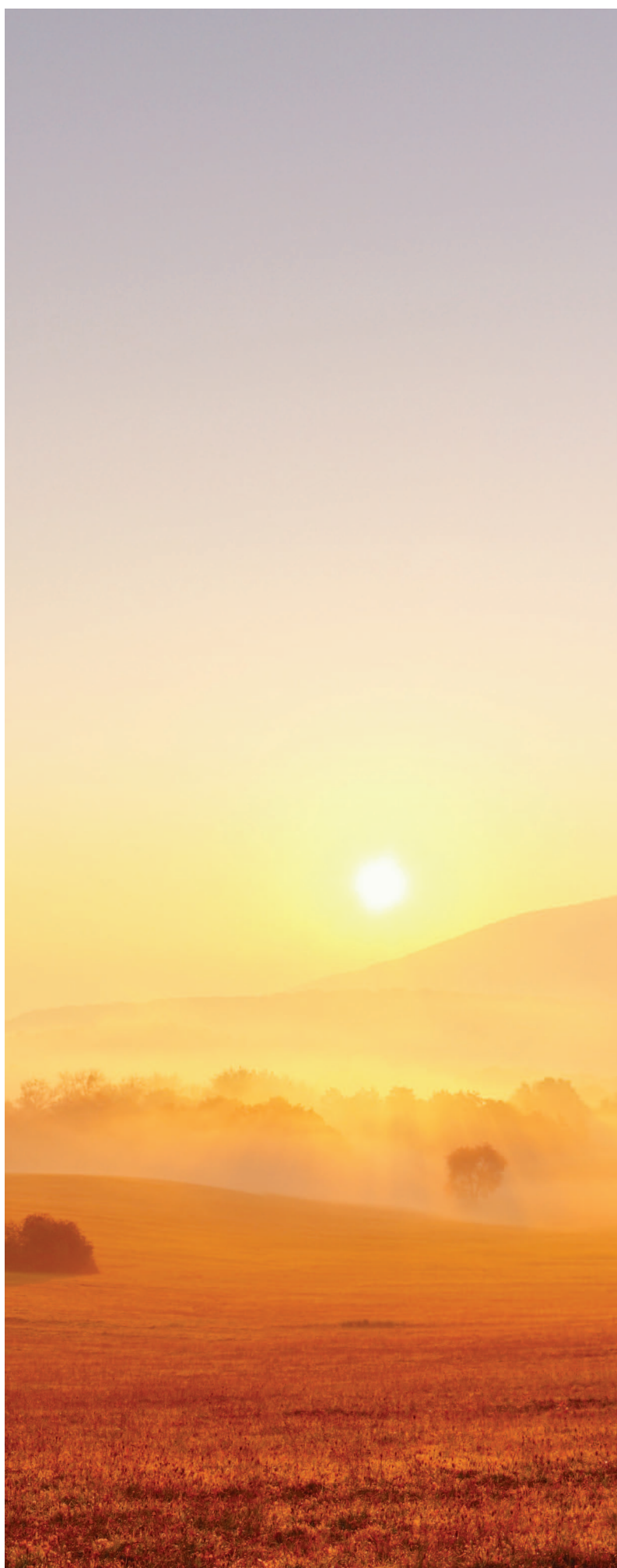
Enfin, lorsque le courant s'introduit par le conscient, la conception se spiritualise. La procréation devient consciente. La conception est liée à la sagesse et il en va de la responsabilité des futurs parents de l'imprégner de sens.

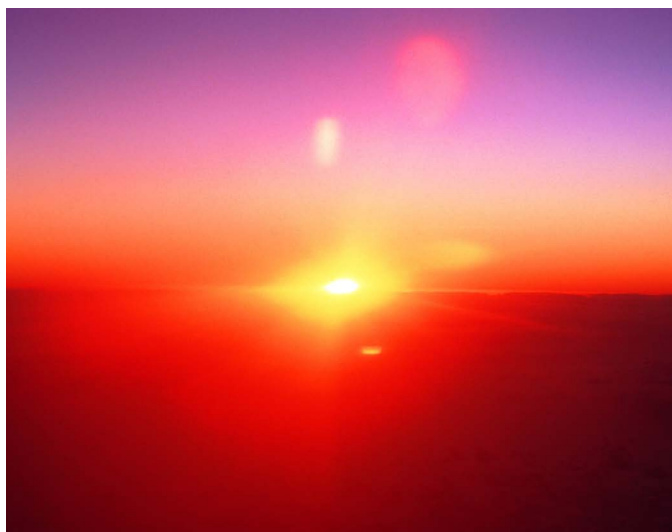
Afin d'offrir à leur futur enfant un potentiel de vie vaste et universel, il est souhaitable que les parents élargissent leur conscience à une dimension transcendante de l'existence. Pour ceux que cela intéresse, voici une piste pratique

La méditation

Assis, le dos bien droit, fermez les yeux et commencez à respirer calmement par votre nez... Laissez descendre votre respiration dans votre ventre... Plus la respiration devient profonde, plus le calme et la paix s'installent en vous... Lorsque vous vous sentez détendu, imaginez que tout votre être est comme un V ouvert vers le haut... D'une source lumineuse, qui se situe très haut, une pluie de lumière descend sur vous et vous pénètre... Vivez cela jusqu'à ressentir votre être plein de lumière... Percevez maintenant un rayon de lumière plus intense qui vous parvient... Imaginez que ce rayon lumineux est le véhicule de votre futur enfant qui fait corps avec vous... Prolongez l'expérience jusqu'à ressentir ce phénomène comme une réalité dans votre for intérieur... Et maintenant, revenez doucement dans votre environnement, bougez vos mains, vos pieds, étirez-vous et enfin ouvrez vos yeux avec un regard nouveau sur vous-même et sur le monde...

Pour la plupart des gens, une telle pratique est considéré comme de la pure fantaisie, parce qu'ils ignorent que l'acte imaginé est aussi réel que l'acte réalisé objectivement. Mais pour qui sait cela, il est motivant d'inscrire dans sa conscience – par l'imagination – ses idéaux les plus nobles et les plus élevés. Semblables à des graines plantées dans le terreau fertile de l'âme, ces idéaux vont germer et produire des fruits beaux et savoureux.





Conception et énergie

par Cendrine FUCHS, sage-femme

L'acte sacré de la conception nécessite une quantité d'énergie importante. Savoir où la trouver et comment l'augmenter favorisent la réussite d'une conception.

Avant la conception déjà, les bébés ont besoin que leurs parents leur préparent une place dans la famille et libèrent du temps pour eux. Ils désirent recevoir un sac plus léger pour voyager dans leur vie, raison pour laquelle ils attendent de leurs parents qu'ils trient le sac avant de le leur transmettre. Eh oui, les bébés aussi ont des attentes très exigeantes envers leurs parents.

C'est à l'instant précis de la conception que le capital énergétique est transmis à l'enfant par ses deux parents. Cela veut dire que la qualité et la quantité d'énergie reçues par celui-ci le sont en fonction de la qualité et de la quantité de l'énergie que les parents ont reçue eux-mêmes, ainsi que de leur hygiène de vie respective et de leur vécu au moment de la conception (reposés ou fatigués, alcool ou non, jeunes ou moins jeunes, etc.).

Nous ne sommes donc pas tous égaux. Certaines personnes ont reçu beaucoup d'énergie, d'autres peu. Il y a aussi les personnes qui ont dépensé inconsidérément leur capital énergie (nuits blanches, stress démesuré, surcharge de travail, alimentation riche en quantité et qualité nécessitant beaucoup d'énergie pour la digestion, etc.).

La conception nécessite une grande quantité d'énergie vitale et n'est possible que si la mère bénéficie d'un surplus d'énergie. La nature ne prendra alors pas l'énergie vitale de base de la mère mais seulement le surplus. Une infertilité peut être la conséquence d'un manque d'énergie.

La grossesse ne continuera que s'il y a un surplus d'énergie après celle dépensée pour la conception. Si ce n'est pas le cas, la grossesse peut s'interrompre avant la seizième semaine.

L'énergie dont il est question se trouve partout, dans la nature, les couleurs, les sons, etc. Pour augmenter la quantité d'énergie nécessaire à une conception et à la poursuite de la grossesse, on peut recourir à plusieurs moyens, seuls ou ensemble:

- Améliorer son hygiène de vie.
- Choisir où on utilise son énergie. On la met dans son travail ou dans son projet d'enfant. Ainsi, une femme qui travaille à plein temps, qui est fatiguée et n'arrive pas à avoir un enfant peut décider de baisser son taux d'activité afin d'utiliser moins d'énergie dans sa vie professionnelle et favoriser la réussite de l'acte de conception. Cela suffit parfois à rendre une grossesse possible.
- Se relaxer et se ressourcer par un travail intérieur, une promenade dans la nature, la méditation, une visualisation positive.
- Faire appel à une thérapie qui apporte de l'énergie directement utilisable (chromothérapie, reiki, magnétisme) ou des thérapies qui libèrent les énergies bloquées (chromothérapie, kiné-

siologie, réflexologie, psycho-généalogie, massages énergétiques, acupuncture, ostéopathie, musicothérapie, etc.)

La conception, tout comme la santé, le moral, l'enthousiasme, le courage, la volonté, les performances, etc. est fonction de la quantité d'énergie que nous avons à disposition. Celle que nous avons reçue à la conception, celle que nous donne l'hygiène de vie (pensées, paroles, actes, respiration, nourriture), celle que nous acquerons avec une technique énergétique.

L'infertilité peut être vue comme un temps mis à disposition pour:

- mener une réflexion personnelle sur sa vie, sa santé, son bien-être ou son mal-être, son désir d'enfant, le climat familial.
- Transformer ce qui ne nous convient pas ou nous fait souffrir.
- Mieux observer le cycle afin de mieux connaître le fonctionnement de son corps, ce qui favorise la conception.
- Faire une place au bébé en lui préparant une chambre.
- Apprendre à s'occuper de soi et être à l'écoute de ses besoins.

C'est l'occasion de se préparer à transmettre le meilleur de soi-même et à accueillir un être dont nous devons prendre soin.



Art - Esthétique

Centre prénatal

par Gheorghe ANTON, architecte

L'information et l'accompagnement des futurs parents, et spécialement des futures mères, sont favorisés par la structure adéquate d'un centre prénatal pouvant offrir des séjours allant de quelques jours à plusieurs mois, à un prix accessible. Les femmes enceintes y sont informées, accueillies et choyées pour que leur bien-être se transmette à leur bébé et s'inscrive dans ses cellules au fur et à mesure de sa formation.

Eloge à la beauté

Sur la couverture d'un livre du XI^e siècle, un anonyme avait écrit : « La beauté, c'est l'éclat de la vérité ». Quelle belle définition, parce que la vérité n'existe pas en tant que telle, elle est la synthèse, la résultante harmonieuse de la sagesse et de l'amour ! Notre identité profonde est le fruit de cette union et il nous appartient d'être l'expression d'une intelligence aimante, autrement dit d'un amour éclairé.

Au fil du temps, l'expérience a démontré que le subtil, le léger, ont toujours plus d'importance et sont des facteurs déterminants. Par exemple, dans notre organisme, c'est le système nerveux qui dirige les fonctions des systèmes plus concrets: osseux, musculaire, circulatoire et respiratoire. Nous avons donc intérêt à découvrir le contenu subtil, énergétique, de notre corps et de notre environnement, réalité que notre civilisation si matérialiste a oubliée.

Selon Fulcanelli, «Dans l'œuvre gothique, la forme demeure soumise à l'Idée ; dans l'œuvre renaissante, elle la domine et l'efface. L'une parle au cœur, au cerveau, à l'âme : c'est le

triomphe de l'esprit ; l'autre s'adresse aux sens : c'est la glorification de la matière» (*Le Mystère des Cathédrales*). Aujourd'hui, nous devons trouver l'unité des deux, aussi bien dans notre organisme que dans notre environnement. Ceci implique la connaissance du processus de la transmission d'énergie dans la vie.

Le point et le cercle représentent une structure de vie omniprésente, archétype de la concrétisation de l'énergie dans la matière: atome, cellule, homme, système solaire et univers. L'architecture en fournit un très bon exemple avec la «Maison avec patio», que l'on retrouve partout dans le monde (Fig. 1). Dans une telle maison, l'énergie de l'univers, apportée par les rayons du soleil, pénètre par la partie supérieure ouverte ou vitrée du patio. Elle rencontre l'énergie de la terre, apportée spécialement par l'eau et la végétation. Ces énergies fusionnent et se distribuent dans les chambres vitrées ouvertes sur le patio, mais fermées à l'extérieur pour empêcher la fuite de l'énergie.

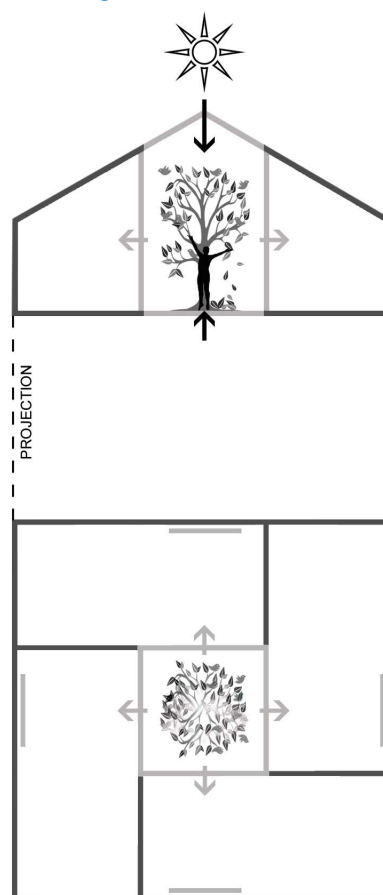


Fig. 1 : Maison avec patio

En regardant une maison avec patio du haut vers le bas, on voit un carré, qui en contient un autre plus petit au milieu, le patio. Si on fait une rotation de ces carrés autour du même centre, on obtient le cercle et le point. C'est cet archétype de vie que nous prenons pour la structure d'un centre prénatal.

Dans la nature, tout trajet subtil d'énergie est une sorte de plan qui dirige à travers son réseau les énergies environnantes. Celles-ci se manifestent par des vibrations, qui à leur tour, se révèlent par des ondes et, finalement, se concrétisent dans des formes.

Le nombre d'or est la clé de cette concrétisation ; il représente l'idéal de la forme appliquée à l'homme et à son environnement, et se trouve partout. Dans chaque organisme, y compris humain, dans la spirale de l'ADN, dans la suite de Fibonacci, dans l'arborescence du règne végétal, dans le rapport de l'harmonie musicale, dans les vibrations d'une couleur... La spirale de la coquille de l'escargot, par exemple, est construite selon une proportion «dorée».

La définition initiale du Feng Shui, culture millénaire orientale, est celle-ci : l'homme est un intermédiaire entre les énergies du Ciel et de la Terre. L'une des expressions de la vie, c'est l'énergie en mouvement. Ainsi, en imaginant une pyramide en mouvement de rotation autour de son axe, on constate qu'elle forme un cône. Vue de face, elle présente un triangle ; observée d'en haut, elle montre aussi le cercle et le point (Fig. 2). Le triangle ne représente-t-il pas une hiérarchie de vie ? Et le cercle et le point une structure de vie ?

Développons cette réflexion

Einstein, via la loi de la relativité, a établi que les rapports entre l'énergie, sous forme des vibrations subtiles et la masse, sont deux pôles d'une même réalité, mais à des degrés de vibrations différentes.

Le sommet du triangle de la pyramide en rota-

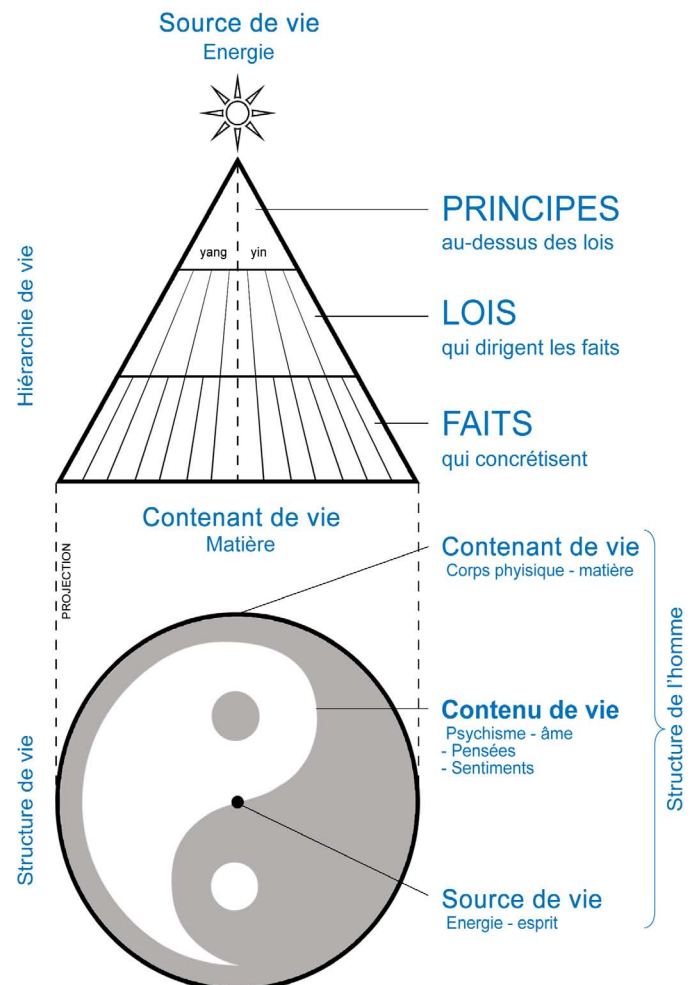


Fig. 2 : Hiérarchie et structure de vie

tion représente l'énergie, tel un principe unique. Dans le système solaire, le principe unique qui dirige les deux principes fondamentaux masculin (yang) et féminin (yin) est le soleil. Il est très important que ces deux énergies puissent pénétrer dans l'habitat, d'une manière équilibrée et tout au long de la journée (Fig. 4). Le matin, le soleil se lève à l'est, à midi il est au zénith (au sud) et nous apporte les énergies yang, pleines de vitalité. L'après-midi, le soleil apporte des énergies yin, à l'ouest, qui augmentent jusqu'à minuit, au nord. C'est pour cette raison que le salon, la cuisine et la salle à manger se situent dans la zone yang et la chambre à coucher dans la zone yin.

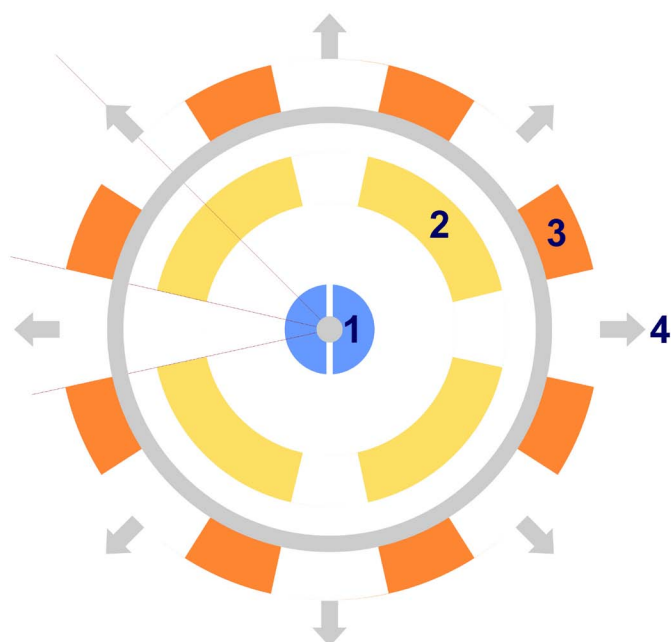


Fig. 3 : Archétype de l'espace

Structure d'un centre

1 Pavillon central

Administration, salles polyvalentes pour réunions.

2 Pavillon d'activités prénatales

Ateliers, espaces d'activités thérapeutiques et pédagogiques.

3 Modules d'habitations

Diverses possibilités, dont la maison avec patio.

4 Activités

Agriculture, artisanat, art, espace de promenades, détente et relaxation, approvisionnement...

Fonctionnement

But

Participer ensemble à l'émergence d'une nouvelle humanité par l'éducation prénatale.

Contenu

Information

- Sources de l'éducation prénatale
- Education à la vie, principes de vie, éthique et repères de vie, connaissance de soi, préparation pour devenir parent, etc.

Prévention de la santé

Préparation pour la naissance à travers diverses thérapies :

- Psychothérapie, sophrologie, art-thérapie, haptonomie, feng shui, physiothérapie, massage et fitness prénatals...

Moyens

Théoriques

En lien avec les activités d'information

- Articles, interviews, reportages, témoignages
- Informations, conférences, séminaires, ateliers, tables rondes...
- Livres, brochures, journaux, CD, revues, Internet, radio, film, TV, stands

Pratiques

En lien avec les activités pour le bien-être et la prévention de la santé

- Cours, séminaires, atelier, diverses thérapies

Public cible

Les futures mères, futurs parents et adolescents.

Maison Feng Shui

L'octogone est la forme idéale pour une habitation Feng Shui

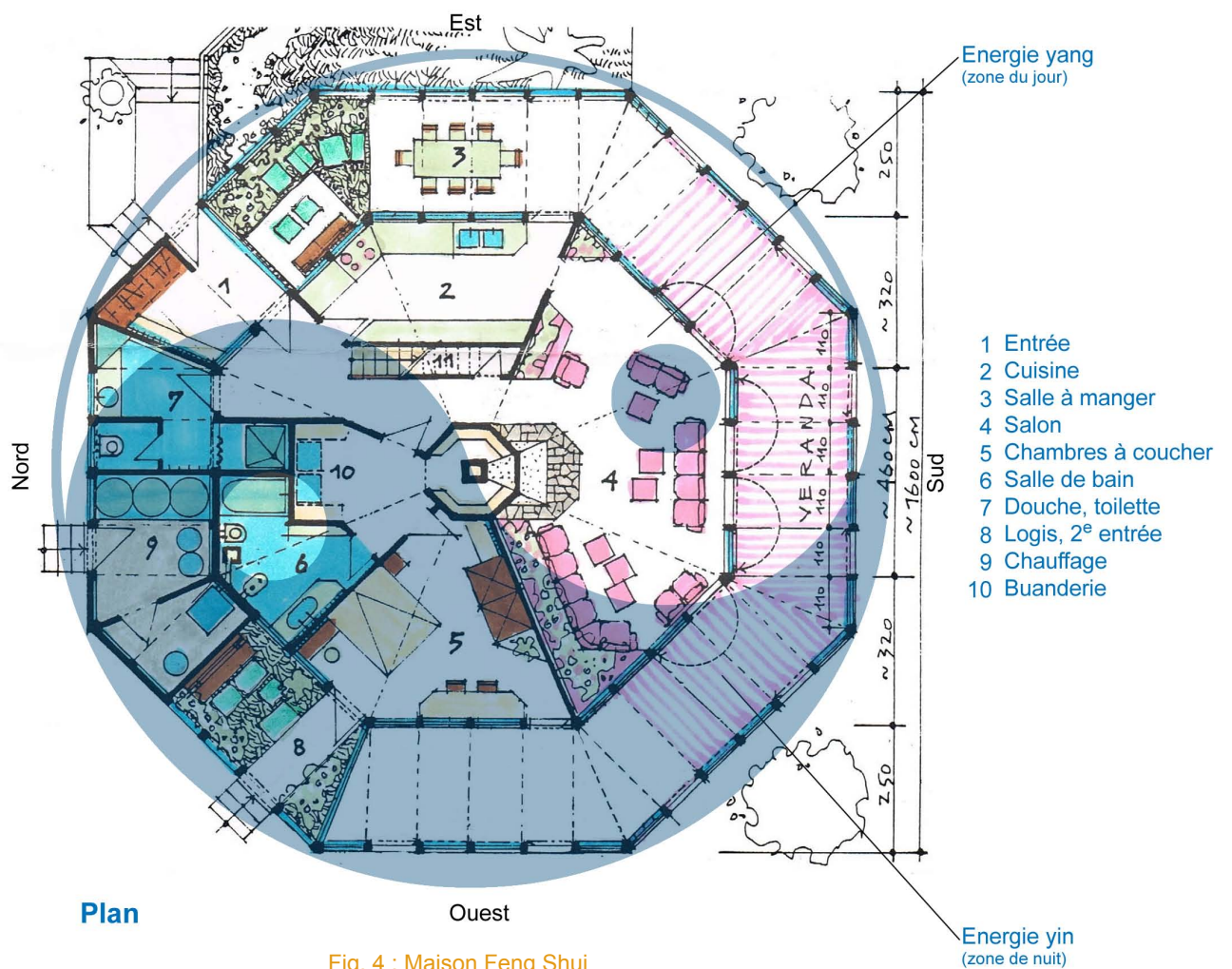
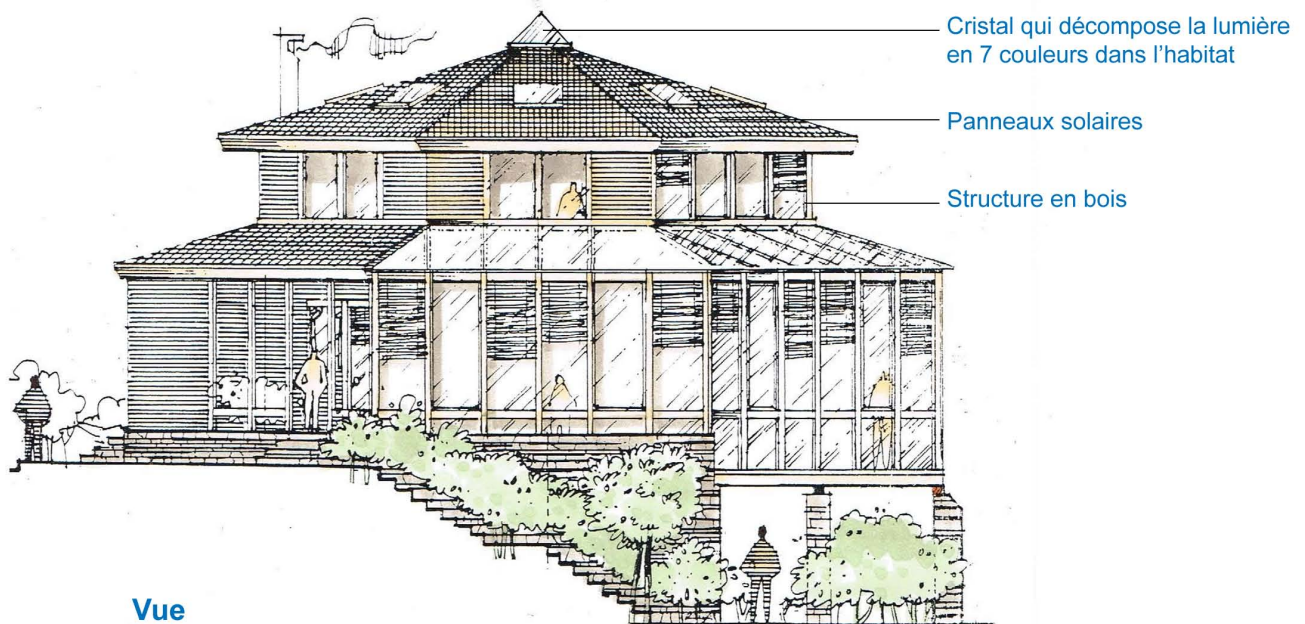


Fig. 4 : Maison Feng Shui

Principes de vie présentés par Ardalís, esthète



La vibration

La connaissance de ce principe de vie nous permet d'améliorer notre psychisme, notre état intérieur et de mieux nous accorder à l'autre.

«Tout est vibration et perpétuel mouvement»

L'image d'une roue qui tourne de plus en plus rapidement et sans limite permet de se représenter les niveaux vibratoires de la matière au plan de l'énergie. Le mouvement commence lentement et sans bruit. Avec l'accélération, les rayons de la roue semblent disparaître et un son jaillit graduellement. Plus la vitesse augmente, plus la tonalité passe du grave à l'aigu, comme dans une gamme musicale, jusqu'au point où le mouvement semble s'être arrêté ; en réalité, il n'est plus perçu par notre ouïe et, à partir de ce niveau, les vibrations qui se libèrent de l'influence des molécules et des atomes deviennent lumineuses. La chaleur augmente et un processus de dilatation déclenche des effets lumineux, du rouge au violet. Si les vibrations croissent encore, les couleurs disparaissent, l'œil ne les percevant plus. Ici commence le monde des radiations invisibles où l'univers physique se modifie. C'est le domaine des rayons X, de l'électricité et du magnétisme. Au-delà de cette zone, les molé-

cules se désagrègent en atomes, qui eux-mêmes se séparent en corpuscules pour, finalement, disparaître dans l'éther. A ce niveau, les énergies fusionnent avec les forces psychiques des pensées et des sentiments. Cela signifie qu'en faisant le chemin inverse, passant de l'énergie à la matière, nos pensées et nos sentiments se matérialisent en fonction du temps écoulé et de l'intensité de leurs vibrations.

Les deux pôles de la réalité physique et énergétique étant un tout, c'est donc la différence de tension entre eux qui détermine le mouvement et la vie. Nous pouvons en tirer la conclusion suivante: ce n'est qu'en s'élevant mentalement jusqu'à un plan supérieur de l'énergie que l'on peut transcender l'effet pour devenir la cause. Un acte de volonté est essentiel pour atteindre ce stade. Tout comme il est primordial de changer son état d'esprit, il est nécessaire de modifier sa vibration.

En fixant l'attention sur l'état à atteindre, la volonté dirige l'imagination vers cet état et attire par affinité l'énergie correspondante. Cela modifie la vibration et on obtient l'état désiré. Avec le temps, ce travail intérieur permet d'arriver à la maîtrise des états intérieurs et de soi-même.



Exercice pratique

Lorsque nous sommes tristes ou dans un état intérieur négatif, nous pouvons y remédier en utilisant notre vidéothèque intérieure, constituée de moments heureux de notre vie. Au lieu de rester paralysés, concentrons-nous sur un de ces moments heureux. Par affinité, notre imagination attirera l'énergie de cet état et nos vibrations intérieures changeront positivement en très peu de temps.



La Joconde de Leonard de Vinci n'exprime-t-elle pas l'état de plénitude que donne chez une personne l'équilibre des deux pôles, masculin et féminin, que la tradition appelle androgynat ? Le mystérieux sourire de Mona Lisa ne représente-t-il pas aussi l'état de conscience auquel un être, femme ou homme, peut parvenir quand il arrive à harmoniser ces deux énergies à l'intérieur de lui-même ?

La polarité

La connaissance de la polarité nous permet d'accepter le point de vue de l'autre et d'harmoniser nos relations.

Toute réalité a deux pôles, qui, bien qu'opposés et vibrant à des degrés différents, sont de même nature. Considérer le monde de cette façon nous aide à comprendre certains paradoxes de la vie. Le chaud et le froid sont, par exemple, deux aspects de la même réalité qu'est la température.

Les pôles peuvent se « côtoyer » s'ils ont une nature identique comme la matière et l'énergie, le yang et le yin, le masculin et le féminin, la lumière et l'obscurité, le positif et le négatif, le bruit et le silence, etc. Par contre, les éléments qui sont de nature différente ne peuvent ni se polariser, ni se mélanger les uns avec les autres. Ainsi, le rouge ne peut se polariser avec le chaud ou avec le froid, car il appartient à un autre domaine ou à une autre dimension.

La polarité nous montre que chaque chose du monde physique possède son correspondant dans le monde éthérique. L'aura, qu'il est possible de photographier avec l'appareil Kirlian, est le double éthérique d'une personne. Cette énergie entretient la cohésion physique de notre

corps. Lorsque nous agissons, le double correspondant de l'empreinte de notre acte reste dans la mémoire de nos cellules.

La polarité s'applique aussi aux énergies psychiques et permet de changer notre état mental par la modification de ses vibrations. Une personne craintive peut transcender sa peur en transformant ses vibrations mentales et en concentrant sa pensée sur une représentation du courage. Il est aussi possible de supprimer une mauvaise habitude en se concentrant fortement sur la qualité opposée. Même la haine peut être transformée en se focalisant sur l'amour. Cela cependant demande de la pratique et du temps.

En modifiant les valeurs de notre polarité par la maîtrise de nos émotions, nous changeons nos états intérieurs tout en formant notre caractère.



Exercice pratique

Lorsque deux aimants de polarité différente sont rapprochés, ils s'attirent et restent « collés ». Mais s'ils sont de la même polarité, ils se repoussent et il est presque impossible de les rapprocher. Comment cette particularité peut-elle nous être profitable psychologiquement ?

Prenons l'exemple d'une scène de ménage : l'homme et la femme sont en train de se disputer. Celui qui connaît la loi de la polarité laisse l'autre manifester sa colère en se polarisant en négatif et en restant calme et passif jusqu'à ce que son partenaire soit apaisé. Lorsque c'est le cas, il se polarise alors en positif, prend l'initiative et invite à un dialogue constructif. Le plus souvent, il est ainsi possible d'éviter un conflit et de clarifier la situation. La connaissance de la polarité nous permet d'accepter le point de vue de l'autre et d'harmoniser nos relations.



Chiropratique pratique thérapeutique

par Dr Jörg FISCHER, chiropraticien

Les soins chiropratiques au cours de la grossesse diminuent la durée de l'accouchement et apaisent les douleurs inhérentes à cette période. Ils éliminent le stress superflu des muscles et des ligaments, établissant un bon fonctionnement du bassin pour une meilleure présentation de l'enfant lors de l'accouchement et la restauration de la fonction physiologique.

La chiropratique est une pratique diagnostique et thérapeutique favorisant les traitements naturels. Cette pratique, essentiellement manuelle, traite les troubles fonctionnels et douloureux de l'appareil locomoteur ainsi que leurs effets sur d'autres fonctions, bioméca-

niques et neurophysiologiques par exemple. La chiropratique est une thérapie officielle de première intention, reconnue par les caisses maladies de base.

Les fondements conceptuels

Les conceptions des pères fondateurs de la chiropratique étaient proches de celles des biologistes de l'époque: une sorte d'énergie universelle régulerait les équilibres du vivant. Cette force permettrait aussi bien le maintien des équilibres de la santé que la mise en œuvre des processus d'auto-guérison, rejoignant ainsi la «vis medicatrix» de l'enseignement hippocratique traditionnel. La santé de la personne est le résultat d'un équilibre reposant sur trois piliers: physique, nutritionnel et émotionnel. Ces piliers pourraient être comparés aux trois pieds d'un tabouret. Lorsqu'ils sont forts, ils assurent la santé de la personne.

Les mécanismes

Nous pouvons représenter l'être humain équipé d'une sorte de réservoir dans lequel le stress s'accumule, qu'il s'agisse de stress physique, nutritionnel et/ou émotionnel. Lorsque ce réservoir commence à déborder, des symptômes apparaissent et quelque chose commence à dysfonctionner.

La chiropratique, de par sa vision globale de l'homme, est une thérapie visant à restaurer le plus naturellement possible la libre circulation des énergies, en réduisant le stress accumulé dans ce réservoir.

Chiropratique et grossesse

Le traitement chiropratique tend à corriger les dérèglements de la fonction articulaire grâce à des manipulations spécifiques, douces et bien orientées. La chiropratique permet de détecter et d'éliminer les dysfonctionnements dans les muscles et les ligaments. Divers conseils (posture) et des exercices, font partie de ce traitement.

Le traitement chiropratique est indiqué dès qu'il y a un dérangement de la statique ou de la dynamique du corps humain. Ce dérangement peut être dû à une maladie, à un accident, ou à toute exposition à un stress particulier, par exemple une grossesse. Le rétablissement du bon fonctionnement du bassin peut diminuer les tensions de l'utérus et amener à une meilleure présentation de l'enfant lors de la naissance. Un bassin bien équilibré permet donc un accouchement plus sûr pour la mère et l'enfant.

Lors de la grossesse, la femme prend du poids chaque semaine. Sa posture change constamment et elle doit s'y adapter. Cette adaptation est plus difficile si le système ostéo-articulaire se bloque; l'enfant aura plus de difficulté à prendre la bonne position pour la naissance.

Le rétablissement de la mobilité vertébrale et pelvienne, associé à la bonne coordination de la musculature, particulièrement celle soutenant le dos et le bassin, favorisent le maintien du mouvement normal et libre de la femme enceinte. La manipulation permet un écoulement aisé et constant de tous les fluides corporels et un apport veineux normal, conduisant à une grossesse et un accouchement plus faciles.

Trois quarts des femmes enceintes déclarent avoir mal au dos pendant la grossesse et 30% des femmes ayant des douleurs intenses rapportent avoir des difficultés à accomplir des activités normales. Mais pourquoi rester dans cet état alors que des solutions existent?

Environ 23% des femmes enceintes sont atteintes d'une restriction de la mobilité sacro-iliaque, sans pathologie antérieure de la colonne lombaire et des hanches. Cette limitation se manifeste par des douleurs dans la région du sacrum et par des mouvements asymétriques du bassin. Sur onze femmes traitées, dix soit 91% ont ressenti un apaisement de la douleur

et ne montraient plus de signe de restriction du mouvement sacro-iliaque.

Les soins chiropratiques réguliers au cours de la grossesse diminuent de manière significative le temps de travail lors de l'accouchement. Enfin, à la naissance, dans le cas où le bébé montre des flexions latérales de la tête, des rotations des épaules ou du bassin, il convient de contrôler le système ostéo-articulaire du bébé par la chiropratique.

Les manipulations se font avec très peu de force, l'enfant peut même être en train de dormir.

En conclusion

La souffrance n'est pas une fatalité lors d'une grossesse. L'intelligence innée du corps ne demande qu'à se manifester. Donnez-lui une chance, soyez conscients des possibilités de votre corps, agissez.



Sophrologie méthode de relaxation

par Carole SERRAT, sophrologue

Comment appréhender sereinement la grossesse et l'accouchement ? La sophrologie, méthode de relaxation aujourd'hui bien éprouvée, propose avec ses différents outils des réponses particulièrement adaptées à ce passage de vie de la femme.

En quelques décennies, la sophrologie, mise au point dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, puis développée par d'autres praticiens, a su s'imposer comme méthode de détente et de relaxation.

Respiration, détente corporelle, visualisation positive : en préparation à l'accouchement, les mêmes techniques sont utilisées. Une discipline qui, en contribuant à instaurer un climat de bien-être et de détente, trouve parfaitement sa place durant la grossesse, période de profonds changements physiques et psychologiques ; périodes de doutes, de peurs, dont celle, quasi universelle, de l'accouchement.

Respiration et détente

La respiration est la première étape pour se déconnecter du monde de l'éveil et pénétrer dans un niveau de conscience différent, le niveau

alpha. Un niveau de conscience très agréable, entre veille et sommeil, dans lequel le cerveau est au repos, libre de toutes peurs, de toutes inhibitions, ce qui permet au corps de se régénérer. Un état de conscience qui permet de se concentrer sur un besoin spécifique – la détente durant la grossesse, la prise en charge de la douleur durant l'accouchement.

Cette respiration profonde, de type abdominale, est la respiration anti-stress par excellence, à fortiori durant la grossesse, alors que l'utérus prend de plus en plus de place. Quand on respire par le ventre, tout un mécanisme s'enclenche : le ventre se gonfle, le diaphragme s'ouvre et libère la zone du système nerveux.

Guidée par les intonations de voix douces et monocordes du sophrologue, les yeux fermés, la femme enceinte relâche son corps, muscle par muscle, tout en respirant profondément. Détendue, elle prend conscience de son schéma corporel et accepte ainsi beaucoup plus facilement les multiples changements qui s'y opèrent pendant neuf mois. La sophrologie l'aide à comprendre son corps, à le maîtriser, et donc à se relaxer lors de crise de panique ou d'angoisse, comme l'atteste une jeune maman ayant suivi une préparation en sophrologie. Un processus de relaxation à utiliser également pour vaincre les insomnies, un des maux courants pendant la grossesse.

Créer le lien avec son bébé

Toute mère a pu le constater : les mouvements du bébé sont davantage perceptibles une fois qu'elle est détendue et allongée, et que le tumulte de la journée est fini. Comme si le bébé se réveillait, sentant sa mère reposée et disponible.

En tant que méthode de relaxation corporelle, la sophrologie permet de multiplier ces moments de complicité et contribue à créer un lien privilégié avec le bébé, in utero déjà. Un lien encouragé au fil des séances par des techniques de sophrologie, appelées bercements. A certains

passages, on pose les mains sur le ventre, on respire, on est à l'écoute des sensations du corps, à l'écoute des vibrations du bébé.

Un paysage de sérénité

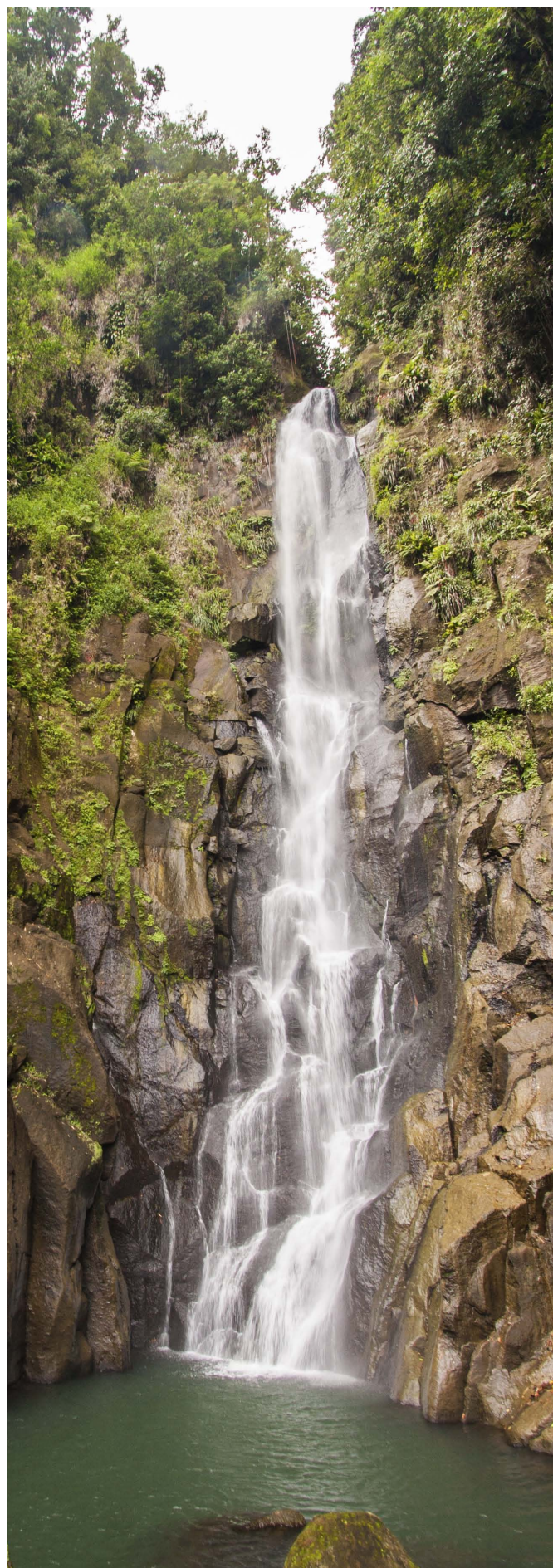
La visualisation dite positive est l'autre pendant de la sophrologie. Elle permet d'imaginer sans être entravé par la peur, le doute, les jugements, car dans l'état de conscience induit par la sophrologie, nous sommes déconnectés des influences extérieures et reliés directement à notre inconscient. Nous pouvons donc imaginer sans limites. Et en particulier imaginer de façon positive un événement ou une épreuve redoutée, avec la réussite à la clef. Une manière de reprogrammer le mental, en mode optimiste. Dans cet état sophronique par anticipation, les futures mères sont ainsi invitées à visualiser, étape par étape, le déroulement de leur accouchement.

La visualisation est également utilisée comme outil de détente. Dès la première séance, les femmes sont invitées à se créer un paysage de détente. Un paysage agréable, enrichi à chaque séance d'outils de sophrologie : des sensations de chaleur, des bruits, des couleurs agréables. Une petite photo de bien-être, un lieu de détente à garder durant toute la grossesse, et sur laquelle se reconnecter pour trouver la sérénité à tous moments – y compris le jour J.

La sophrologie est une véritable aide pour toutes les femmes durant l'accouchement ; elle permet de se relâcher entre les contractions, de faciliter la dilatation du col, mais aussi de mieux récupérer pour affronter les moments difficiles.

Prendre confiance en soi

A l'heure où de plus en plus de mamans recherchent un accouchement respectant davantage la physiologie, la sophrologie a beaucoup à offrir en tant qu'outil de lâcher-prise et de confiance en soi, deux prérogatives indispensables pour devenir active durant son propre accouchement.





Nutrition

Catégories des aliments et leurs rôles énergétiques

par Claude CHAPUIS, psycho-phonothérapeute

La nutrition concerne tout le monde car elle nous apporte simultanément tous les éléments pour conserver et rétablir notre santé. Il est nécessaire cependant d'avoir quelques connaissances de base concernant le rôle énergétique des aliments, ainsi que sur la manière et le moment de les consommer.

Une nutrition intelligente implique l'ingestion quotidienne et équilibrée de composants de base, dont une liste par catégorie est proposée ci-dessous.

D'une manière générale, l'origine biologique des aliments – végétaux et animaux – est à privilégier.

Les **glucides**, ou **hydrates de carbone** sont des **sucres lents** : ils libèrent leur pleine action deux à trois heures après l'ingestion.

- Céréales: pâtes complètes de diverses cé-

réales : avoine, blé, millet, orge, riz complet, quinoa, sarrasin, couscous, boulgour, etc.

- Flocons de diverses céréales, porridge.
- Pain complet de diverses farines ; préparation au levain.
- Pain de blé ou d'épeautre germés.
- Biscottes complètes, galettes sans ajout de sucres.
- Biscuits de farines complètes au sucre de canne ou au fructose.
- Farines bises ou complètes.
- Autres farineux: pomme de terre, châtaigne, etc.

Les **sucres, fruits, miel, confitures, et dérivés**, sont des **sucres rapides** disponibles immédiatement dans le sang. Ils ne nécessitent pas de digestion dans l'estomac.

Les sucres lents ou rapides sont le carburant nécessaire au mouvement, à l'effort, à l'action, au travail. Il convient de les absorber le matin et à midi. Consommés le soir, l'énergie qu'ils dispensent perturbe le bon repos.

Les **protéines** participent essentiellement au renouvellement et à la construction cellulaire. Elles peuvent être d'origine animale ou végétale

Protéines animales

- Viandes: animaux d'élevages biologiques.
- Poissons: sauvage, de mer et de lac, ou d'élevages.
- Laitages: fromages blancs, fromages à pâtes dures.
- Oeufs: provenant d'élevages biologiques.

Protéines végétales

- Oléagineux: noix, noisette, amande, avocat, olive, etc.
- Légumineuses: tofu et autres extraits protéiques du soya, comme le tempeh (graines de soya fermentées, riches en vitamine b12),

haricots, pois chiches, petits pois, fèves, lentilles.

- Seitan: préparation à base de protéine de blé.
- Champignons : en raison de leur incompatibilité avec la prise simultanée de glucides, il convient de les consommer le soir, accompagnés uniquement de légumes crus ou cuits.

Légumes

Les légumes cuits et crus sans assaisonnement, aliments alcalinisants par excellence, sont à consommer sans modération le midi avec des glucides, et le soir avec des protéines.

Les légumes crus assaisonnés en salade doivent impérativement être consommés en entrée de repas. Les salades, composées de légumes de saison, seront abondantes et variées. Les légumes crus permettent de limiter l'effet de la «leucocytose digestive», soit une élévation des globules blancs lors de la digestion d'aliments cuits. Mais attention à l'assaisonnement des salades, souvent trop acide et incompatible avec une bonne digestion des glucides ou amidons.

Les fruits transitent par l'estomac avant de passer dans l'intestin grêle pour se transformer en nutriments directement disponibles: eau, fibres, sucre, vitamines et éléments minéraux. Ils se consomment un quart d'heure au moins avant les repas ou hors des temps de digestion (trois heures après le repas), jamais en dessert ! Il faut éviter tout dessert à base de fruits crus ou cuits, glaces et tartes comprises. Ces desserts sont des sources de fermentation majeures !

Les boissons se consomment en entrée de repas plutôt qu'en mangeant ou durant la digestion. L'excès de liquide pendant l'ingestion dilue les sucs digestifs, les rendant moins efficaces.

Corps gras ou lipides

Les graisses ont un rôle calorifique et de transporteur des vitamines liposolubles, nécessaires à l'étanchéité relative des cellules et des tissus.

Les lipides sont la source d'énergie «à long terme».

- Huile: pour assaisonner les salades, agrémente des mets ou en complément alimentaire. Privilégier essentiellement olive, tournesol, lin et colza, mais aussi noix, noisette, caméline, germe de blé, bourrache et onagre ; chaque fois que possible, choisir une huile de première pression à froid.
- Graisses pour la cuisson: la graisse de palme non hydrogénée est le corps gras qui convient le mieux à la cuisson (et aux fritures). Mais il vaut mieux éviter la friture quelle qu'elle soit, et la supprimer totalement en cas de fragilité hépatique.
- Corps gras pour tartiner: margarines végétales non hydrogénées, beurre de qualité en quantité limitée.

Les fibres

Les fibres alimentaires sont les substances non transformées par les enzymes stomacales. Leur présence permet l'élimination des déchets de l'intestin. Elles ont notamment le pouvoir d'absorber les sels biliaires et le cholestérol. Elles doivent impérativement provenir d'une alimentation biologique, car elles stockent en priorité les apports chimiques de la culture dite traditionnelle.

On distingue deux types de fibres

- Les fibres solubles, soit la pectine qu'on trouve dans les fruits et les légumes. Elles aident à lutter contre le mauvais cholestérol.
- Les fibres insolubles, cellulose, hémicellulose, lignine, qu'on trouve dans les céréales complètes et les légumineuses. Elles sont nécessaires au transit intestinal.

- Extrait du livre *La nourriture intelligente*

- Dans le prochain numéro : *Les compatibilités alimentaires, ce qu'il faut en savoir*

www.holopsonic.com

Evénements

Lettonie

Latvian Association for Perinatal Development

Séminaire international

Formation unissant science et traditions populaires sur la parentalité

Séminaire de formation dans le cadre du projet européen Grundtvig réunissant en partenariat 5 associations européennes d'éducation prénatale.

Date : 17 au 21 juin 2013

Lieu : Riga, Lettonie

Commission OMAEP

de l'ECOSOC à l'ONU



New York

Dans le cadre de l'année internationale de la famille, à l'occasion de son 21^e anniversaire, la commission OMAEP de l'ECOSOC des Nations Unies lance **Initiative Prenatal Global**.

Cette action commencera le 1^{er} janvier 2014, au lever du soleil en Nouvelle Zélande, passera ensuite par l'Australie, l'Inde, l'Afrique, l'Europe et les Amériques. Elle finira le 31 décembre, au coucher du soleil, à Hawaï.

Genève

Proposition écrite de l'OMAEP : **Education à la vie, valorisation de la femme et l'accompagnement prénatal, bases du Développement durable.**

Date : 1^{er} au 5 juillet 2013

Lieu : Palais des Nations, Genève, Suisse

Bénin

Participation au colloque international sur : **L'importance de la vie prénatale pour l'individu, la famille et la société.**

Date : 7 et 8 août 2013

Lieu : Cotonou, Bénin, Afrique

France

ANEP France

Séminaire

Du désir d'enfant à la naissance - une approche écologique et humaniste de la parentalité

Ce séminaire s'adresse aux jeunes, futurs parents et professionnels.

Date : 21 au 24 septembre 2013

Lieu : Aix-en-Provence, France

Suisse

AIP suisse

Salon Babyplanet

L'association AIP suisse sera présente au palais de Beaulieu pour promouvoir l'éducation prénatale à travers conférences et livres.

Date : 11 au 13 octobre 2013

Lieu : Lausanne, Suisse



Associations de l'OMAEP

ALLEMAGNE

VvE

Présidente
Rosa Butz
vve@vorgeburtliche-erziehung.de

AUSTRALIE

PEAA

Présidente
Faye Read
info@peaa.org.au

BENIN

ANEP Benin

Présidente
Michel Goutomey
goutdanmich@yahoo.fr

BRESIL

ANEP Brésil

Présidente
Carla Machado
carla@omaep.com

BELGIQUE

EPI

Présidente
Francine Jacobs
e.p.i@belgacom.net

BULGARIE

ANEP

Présidente
Tania Ilova
tania_ilova@yahoo.fr

BAPE

Présidente
Krassimira Kostadinova
kr_kostadinova12@yahoo.com

CANADA

IDEAL FAMILY

Président
François Amigues
francois.amigues@gmail.com

CHYPRE

ANEP Chypre

Présidente
Christina Christodoulou
Christina_christodulu@hotmail.com

AFRIQUE

République du Congo

ANEP Congo/PN

Présidente
Agnès Koubikani
agnes_koubikani@yahoo.fr

AEP/BZV

Président
Telesphore Kimpolo
tkimpolo@yahoo.fr

République démocratique du Congo

ANAEP

Présidente
Claude Iluta
ilutaclaude.acdi@gmail.com

COTE D'IVOIRE

ANEP Côte d'Ivoire

Présidente
Françoise Amadou Loukou
Amadoufrancoise2001@sfr.fr

ESPAGNE

ANEP Espagne

Présidente
Pilar Viczaino
pilarviczaino11@hotmail.com

FRANCE

ANEP France

Présidente
Evelyne Lemoigne
evelyne.lemoigne@sfr.fr

GRECE

AHEP

Présidente
Ioanna Mari
prenatalgr@hotmail.com

ITALIE

ANEP Italie

Présidente
Valeria Ceron
info@anep.org

ANPEP

Président
Gino Soldera
gsoldera@alice.it

LETTONIE

LAPD

Présidente
Mirdza Liepina
mirdzaliepina@gmail.com

PORTUGAL

ANEP Portugal

Présidente
Maria de Lurdes Santos-Rodrigues
anepor@netvisao.pt

ROUMANIE

AEP Roumanie

Présidente
Lavinia Nanu
aep_ro@yahoo.com

SUISSE

AIP suisse

Président
Gheorghe Anton
info@aip-suisse.ch

VENEZUELA

ANEP Venezuela

Présidente
Eva Gundberg
eva_gundberg@yahoo.com

Notre collection

Ensemble

démarre !

