

Revue de l'OMAEP  
Automne

3

# Ensemble

*vers une nouvelle humanité*

**Grossesse**  
en conscience

**Approche**  
épigénétique

**Espace**  
de détente

**Santé**  
ce qu'il faut savoir



**OMAEP**

Organisation Mondiale des Associations pour l'Éducation Prénatale

ONG en statut consultatif spécial auprès de l'ECOSOC – Conseil économique et social de l'ONU

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

# Sommaire

Edito . . . . .	3
Science - Tradition . . . . .	4
Information - Education . . . . .	6
Art - Esthétique . . . . .	16
Principes de vie . . . . .	18
Divers . . . . .	20



## AIP suisse

Siège et secrétariat de la revue :

Rue des Alpes 51  
1023 Crissier  
Suisse

[info@aip-suisse.ch](mailto:info@aip-suisse.ch)

[www.aip-suisse.ch](http://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

[www.noicativa.biz](http://www.noicativa.biz)

Soutien



L'enfant

Arc-en-Ciel

FONDATION

## Conseil d'administration OMAEP

Présidente

Ioanna MARI, Grèce

Fondatrice et conseillère

Marie-Andrée BERTIN, France

1er Vice-Président

Gheorghe ANTON, Suisse

2ème Vice-Présidente

Lavinia NANU

Secrétaire générale

Evelyne LEMOIGNE, France

Secrétaire adjointe

Patricia NGOULOU, France

Trésorier

Denis RAY, Suisse

Contact OMAEP

Ioanna MARI

Conseillère d'Etat hon. de Grèce

31 Solomou, 106 82 Athènes, Grèce

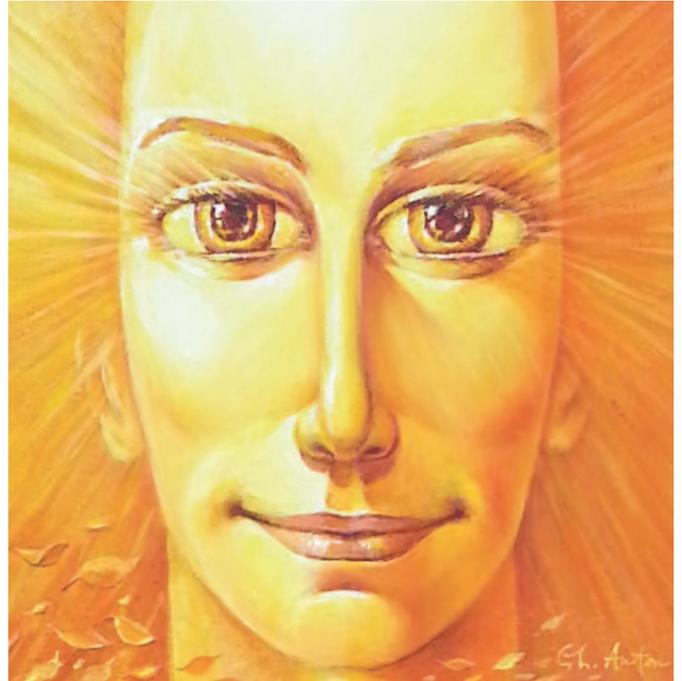
[prenatalgr@hotmail.com](mailto:prenatalgr@hotmail.com)

# Edito

Les découvertes récentes montrent que le fœtus perçoit toutes les émotions de la mère, ainsi que les vibrations du vécu de ses parents et celles de l'environnement. Pour cette raison, il est recommandé à la future mère de vivre sa grossesse dans une ambiance sereine et harmonieuse. Le capital génétique transmis par les parents à l'enfant au moment de la conception sera ainsi mieux activé pendant cette période de formation et de développement.

Par exemple, l'enfant d'une femme qui a vécu sa grossesse dans une ambiance mélodieuse montrera des dispositions musicales ; il reconnaîtra des morceaux qu'il a entendus lorsqu'il était fœtus. Mais si la future mère vit un événement triste ou choquant, qu'elle sache que son amour est un «bouclier protecteur» pour son enfant, comme l'affirme le psychiatre canadien Thomas Verny. Qu'elle dise à son bébé qu'il n'est pas concerné par ce problème et que c'est elle qui le résoudra. L'enfant, par son intelligence intuitive, captera le message et s'imprènera d'une force de résilience. Sachant que le fœtus se charge des émotions qui ne lui appartiennent pas – bonnes ou mauvaises – et qui l'influenceront pendant toute sa vie d'adulte, une relation constructive lui sera bénéfique. Vous trouverez dans ce numéro d'autres exemples et des témoignages.

L'éducation prénatale recommande d'utiliser particulièrement l'ouïe et le toucher. Parler et transmettre au fœtus des messages de qualité apporteront de l'équilibre à l'enfant, pour toute sa vie. Les expériences d'haptonomie ont montré que les tendres caresses du père sur le ventre de la mère augmentent chez l'enfant la confiance en lui-même. Lorsque la future mère admire les beautés de la nature ou contemple des œuvres artistiques de valeur, elle capte leur harmonie et la transmet naturellement au fœtus, véritable capital de beauté, d'optimisme et de confiance dans la vie. L'espace consacré à la détente et à la méditation présenté dans ce numéro vous en apprendra plus.



Automne

L'OMAEP informe, éduque et accompagne, mais ne se substitue en aucun cas au suivi médical. La revue apporte des informations s'adaptant aisément – en les complétant – aux démarches entreprises par les futures mamans pour augmenter leur bien-être. Des parents bien informés sur tout le processus de la période prénatale sauront protéger leurs futurs enfants des influences néfastes et leur apporter les meilleurs éléments sur tous les plans : nutritionnel, sensoriel, affectif, mental et spirituel.

La qualité de la société de demain dépend de l'éducation de nos enfants et l'humanité ne peut être transformée que par des pères et mères avisés qui sont appelés à leurs rôles d'éducateurs.



# Science - Tradition



## La femme enceinte

par Ioanna MARI, présidente de l'OMAEP

Réponse du biologiste anglais Frederick Truby King à des politiciens lui demandant comment améliorer la santé du peuple : «Occupez-vous des 9 mois avant la naissance et des 9 mois après!»

**B**ruce Lipton dans son ouvrage *Biology of the belief* affirme que «Deux mécanismes, processus essentiels, sont prévus pour la survie, la santé et l'évolution de l'être humain: le processus de développement (capital pour la femme enceinte et l'être en formation, mais aussi pour nous tous, car des milliards de

cellules tous les jours sont mortes et doivent être remplacées) et le processus de protection, qui est mis en marche toutes les fois que la vie est menacée par un grand danger. Il est alors urgent que toutes les énergies soient utilisées pour la survie. Ce que les recherches ont démontré, c'est que ces deux comportements de développement et de protection, tous les deux indispensables pour la vie, ne peuvent pas fonctionner de la meilleure façon en même temps. Quand l'organisme fonctionne dans les conditions de protection, à cause d'une menace pour la vie, pour l'intégrité, les cellules forcément arrêtent – ou limitent considérablement – leur comportement de développement. Toutes les énergies sont alors utilisées pour la survie, ce qui limite inévitablement les énergies orientées pour le développement».

En cas de menace pour la vie, de stress, d'anxiété, l'énergie vitale utilisée pour assurer le fonctionnement des organes se retire du centre et s'oriente vers la périphérie, muscles des jambes et des bras, pour assurer la sauvegarde. Nous en avons tous fait l'expérience.

Ce sont les hormones qui déclenchent le fonctionnement de l'un ou l'autre processus, de développement ou de protection.

Les endorphines, hormones du calme et de la joie, dilatent les vaisseaux sanguins, le sang circule et le développement se poursuit librement. Au contraire, en cas de danger imminent, les catécholamines, les hormones du stress et de l'action, rétrécissent les vaisseaux et poussent le sang vers les extrémités du corps, au détriment du processus de développement. Le système immunitaire en subit également les conséquences.

La nature a prévu que l'organisme fonctionne en général pour le développement, ce qui lui assure santé et équilibre. Rarement, il agit comme protecteur. Dans les états d'anxiété, de stress, de peurs chroniques emprisonnées dans les cellules, le développement est arrêté ou limité

pendant une longue période, ce qui, en cas de grossesse, peut nuire considérablement à la croissance et à la formation de l'être in utero. Il est capital pour la mère d'être calme, dans la paix intérieure, puisque ses énergies sont nécessaires au développement de l'enfant. Vivre dans la joie, l'amour et la reconnaissance permet à son organisme de bien poursuivre la formation harmonieuse de l'enfant.

La nutrition de la mère enceinte est très importante puisque son sang est la première matière des cellules et des organes de l'enfant en formation. A ce sujet, j'aimerais vous transmettre une information intéressante :

Pendant dix ans, autour des années 1960, l'OMS (Organisation mondiale pour la santé) a conduit une enquête sur la nutrition de la population de sept pays (Finlande, Etats-Unis, Hollande, Italie, Yougoslavie, Japon et Grèce) afin de déterminer quelle population avait le plus bas pourcentage de cancers et maladies cardiovasculaires. L'enquête a montré que les Grecs, et surtout les Crétois, jouissaient de la meilleure santé. Depuis 35 siècles, ils consomment la même nourriture, connue depuis lors sous le nom de régime méditerranéen. Celui-ci comprend la prise journalière abondante de céréales non raffinées, de plantes sauvages et cultivées, de fruits frais et secs (amandes, noix, noisettes, pistaches), d'un peu de légumineuses, de quelques produits laitiers, fromage, yogourt, d'œufs, de poissons et produits de mer en quantité, d'huile d'olive exclusivement et de miel plutôt que du sucre. La viande n'était consommée que très rarement (deux ou trois fois par an, car les habitants ne voulaient pas tuer leurs brebis ou leurs chèvres, qui leur donnaient le lait).

Cette nutrition très saine a été recommandée en grande partie par l'OMS, qui en a fait une représentation sous la forme d'une pyramide. D'une manière générale, le régime méditerranéen est recommandable pour la femme enceinte.

«Il n'y a pas de plus grande priorité que la bonne

nutrition, le bien être et la joie de la femme enceinte» dit le Dr Michel Odent.

Pour l'enfant dans le ventre de sa mère tout est nourriture : l'air que la mère respire, la lumière et les couleurs qu'elle admire, la musique qu'elle chante, joue et écoute, les beaux parfums qu'elle sent, les paroles qu'elle dit à son bébé, les caresses qu'elle lui envoie et surtout l'amour qu'elle lui porte ainsi que les vertus qu'elle lui souhaite. Il en est de même pour le père.





# Approche épigénétique de la grossesse

par François AMIGUES, osthéopathe

Ces 50 dernières années ont vu éclore le monde de la périnatalité comme une science à part entière. Cette nouvelle n'en finit plus de nous étonner par ses applications pratiques en santé préventive et par les solutions fondamentales qu'elle suggère pour résoudre les grands problèmes que nous posent le vaste domaine de la santé sociale.

**A**près avoir affirmé que tout se jouait avant six ans, puis trois ans, puis à la naissance, on se rend compte maintenant que c'est au niveau du «terrain parental préconceptionnel» que se détermine en fait la santé du futur individu.

S'il est devenu plus clair que les fondements de la santé de l'enfant se préparent avant même la conception, c'est cependant durant la vie prénatale que nombre d'influences environnementales induites par la mère, le couple et leur environne-

ment direct et indirect, ont un impact très important sur l'encodage génétique, dominant la santé de l'individu. Il existe donc une période «sensible» d'imprégnation environnant la génétique parentale préconceptionnelle, l'œuf, l'embryon, le fœtus et le nouveau-né, où se fonde et s'enracine la santé potentielle de l'être humain. La véritable éducation de l'enfant ne semble pouvoir se faire que par une attention toute particulière des parents, et notamment de la mère, portée à la vie prénatale. Après la naissance, tout est en place et les efforts éducatifs peuvent seulement tendre à dresser des comportements sociaux selon le support constitutionnel de l'enfant qui les intégrera de façon naturelle ou forcée.

Précurseur en la matière, Thomas Verny a démontré l'importance de la vie prénatale. L'enfant se forme dans la nuit utérine selon un ensemble de stimuli maternels agissant sur son développement embryonnaire et selon des forces morphogénétiques chères à David Bohm et Rupert Sheldrake. Ceux-ci furent les premiers à remettre en cause le déterminisme génétique en relevant l'existence d'une véritable plasticité génétique «sensori-modelante» qui peut modifier le génome initial tout au long de la grossesse.

Les découvertes de Bruce Lipton sur la plasticité protéique de l'ADN ont alors bouleversé toutes les théories génétiques préalables, par la confirmation des observations cliniques ayant conduit à l'hypothèse d'une plasticité génétique interactive entre la mère et le fœtus. Ces découvertes firent basculer l'approche de la vie prénatale vers des perspectives de santé sociale durables.

En effet, la découverte de l'épigénétique a requis plus de trente années de recherche et d'approfondissements, pour être finalement corroborée par un ensemble de chercheurs. Le milieu universitaire a découvert tout récemment l'ampleur des applications que l'épigénétique peut apporter au monde.

Il reste cependant tout à faire pour tirer profit de la découverte des lois de l'épigénétique, aussi

bien en médecine qu'auprès des jeunes couples de notre époque.

Par exemple, une cicatrice non traitée est un tissu rétractile qui, avec le temps, génère des tensions sur une zone. Cet état tissulaire pathologique finit par influencer toute une région, puis le corps en entier. Un mal-être émotionnel et psychique en découle, dont la nature dépend des zones lésées (ainsi, si une telle zone est proche du foie, un sentiment d'inassouvissement apparaît, en rapport avec les fonctions de stockage en graisse ou en glucose). Ces lésions et les champs électromagnétiques correspondants sont alors capables de recoder la génétique du corps afin de l'entretenir tout en s'adaptant à ce nouvel état. Toute information reçue ultérieurement par cet organisme sera perçue à travers les lunettes de ces états internes acquis. Ceci explique qu'un même stimulus puisse apporter des réponses différentes à deux organismes de même type.

### **La neurologie cognitive, une porte ouverte sur l'épigénétique**

Les chaires de neurologie cognitives qui ont vu le jour un peu partout dans le monde sont le fruit des recherches étonnantes de la psychiatrie, première science à avoir révélé un champ de correspondances à double sens entre l'état du corps et celui des humeurs et du psychisme (somato-psychique et psychosomatique). Les universités ont investi dans de nombreuses recherches pour établir des correspondances grâce à d'autres approches complémentaires, comme l'éthologie. Cette dernière, appliquée avec brio par l'éminent Boris Cyrulnik, a démontré des résultats étonnants dans la récupération du retard de développement psycho-sensorimoteur chez des enfants attachés pendant toute leur jeunesse dans les orphelinats de Roumanie: Boris Cyrulnik, en observant des enfants abandonnés en Roumanie, très dégradés du point de vue du développement physique et psychique, eut l'idée de faire passer des scanners qui mon-

trèrent une atrophie proche de patients lobotomisés. Pourtant, placés dans des familles d'accueil, ces enfants montraient une disparition de l'atrophie neuro-limbique en moins d'un an ! Si on modifie le milieu, on modifie non seulement la manière dont fonctionne le cerveau, mais même le support biologique sur lequel s'appuient les fonctionnements cognitifs. On sait donc que les stimulations affectives, tout à fait banales, sont vitales pour structurer l'affectif, montrer qu'on ne peut pas tout se permettre, apprendre à se freiner, à s'intéresser au monde mental des autres.

Là encore, que ce soit dans les prémices des recherches cliniques de George Groddeck ou plus récemment dans les travaux d'Arthur Janov notamment, le même constat est fait d'une «réponse du vivant au milieu qui l'entoure pour s'y adapter». Les stress négatifs ou positifs détermineront une vie allant de la survie extrême à l'épanouissement des plus hauts degrés de manifestation de la vie, tels que la fraternisation et le service des uns aux autres.

C'est sans aucun doute Daniel Goleman qui a le mieux démontré cette réalité par la découverte majeure de ces fameux neurones miroirs reflétant l'environnement pour le ressentir et développer l'empathie, mais aussi comme moyen essentiel d'apprentissage et d'adaptation.



# Grossesse

## voyage vertigineux

par Claude PIPITONE, naturopathe

De l'extérieur, la grossesse apparaît comme l'évolution tranquille d'un fœtus dans le ventre maternel. La réalité intérieure nous révèle une aventure extraordinaire où tous nos repères disparaissent.

**T**out commence avec un petit têtard obstiné de quelques millièmes de millimètres et porteur de quelques milliardièmes de chromosome, éjecté avec 300 000 congénères de la virilité paternelle à une vitesse de 10 km/heure.

Flagelle au plancher, 1 cm/heure, ses mitochondries autour du cou et son potentiel génétique protégé par une espèce de casque de cycliste, le voilà qui escalade la glaire cervicale, l'échelle magique, dilatée par l'œstrogène, l'hormone du désir. Tous les enfants sur terre sont désirés, car sans œstrogène, sans désir, il ne peut y avoir de fécondation.

Sans se tromper, c'est à dire sans se tromper de trompe (vous me suivez ?), au bout de 15 cm de

voyage, revitalisé par le glycogène de l'utérus, le voilà avec quelques centaines de congénères en vue de l'ovocyte. L'ovocyte, 85 000 fois plus grand que lui. Planète énorme pour cette capsule spatiale minuscule. L'ovocyte, seul objectif visible, choisi entre les 400 000 autres ovocytes stockés dans les ovaires.

Et la rencontre se fait, l'ovocyte choisit le spermatozoïde au potentiel génétique le plus éloigné du sien, s'ouvre à lui et se referme instantanément. Première cellule et, très vite, quelques centaines d'autres, pareilles à des mûres ou framboises d'un dixième de millimètre, roulent vers l'utérus, comme vers une terre promise. Au cinquième jour, la première mue de l'humanité amène la perte de la membrane pellucide ; on perd « la paix lucide », on roule vers la Terre. Huit semaines après, on est passé de 1 cellule à 8 milliards, et si ce rythme était prolongé jusqu'à la naissance, un être humain aurait un crâne équivalent au globe terrestre ! Si la vitesse de la croissance d'un enfant de 1 à 10 ans était celle de l'embryon humain, une grossesse humaine devrait durer 500 millions d'années, soit l'équivalent de la vie sur Terre !

Dans les deux premiers mois de vie, les étapes successives de votre morphologie, de l'amibe à l'embryon (nageoires, queue, extrémités palmées) vous ont fait traverser virtuellement toutes les espèces connues sur Terre. Voilà l'Arche de Noé abritée dans le ventre maternel. Voilà dans ce corps comme un don d'amour pour accueillir chaque être humain. Son ocytocine, ses œstrogènes, sa progestérone ont préparé et entretenu votre nid dans la mère universelle.

La femme enceinte, « en sainte » – et rappelez-vous que la sainteté est joyeuse – aura besoin de la sagesse, comme la femme en sainte aura besoin de la sage-femme pour parvenir à la réussite : un nouvel ETRE sur TERRE.





# Témoignage

## d'une jeune mère

par Céline ANNEN, thérapeute

Le toucher, la parole et la pensée sont autant de liens présents dès les premiers instants de la vie. La relation entre les parents et leur enfant commence donc bien avant sa naissance.

Dès qu'elle apprit qu'elle était enceinte, une jeune femme de 23 ans établit un contact très fort avec son bébé. Elle ne sentait encore rien bouger dans son corps, pourtant elle posait déjà instinctivement ses mains avec amour sur son ventre. Elle parlait avec le bébé dans sa tête et à haute voix, «comme s'il était déjà là», car selon elle, même si l'embryon devait être de quelques millimètres à peine, leur relation commençait depuis ces premières semaines de vie.

A sept semaines de grossesse, les jeunes parents se réjouissaient de la première échographie ou plutôt «de ce premier rendez-vous visuel» avec le bébé. Alors que leurs deux regards étaient dirigés vers l'écran, quelle ne fut pas leur

surprise de voir à l'écran le tout petit embryon, même pas deux centimètres de haut, leur faire coucou par un petit saut!

Dès le quatrième mois, le couple fut accompagné en haptonomie (toucher léger qui permet aux deux parents d'entrer en contact avec le bébé) par une sage-femme. Puis le moment vint où ils purent décider de connaître le sexe du bébé. Bien que n'ayant pas de préférence, la jeune femme avait la certitude qu'elle attendait une fille, et elle s'en serait voulue de s'être trompée. Comme le futur papa souhaitait également savoir afin de pouvoir se représenter plus concrètement le bébé à venir, les parents choisirent d'un commun accord de connaître le sexe du bébé lors du prochain contrôle.

L'échographie était prévue au cinquième mois. Les parents s'y préparèrent avant de partir, leurs quatre mains posées sur le ventre, en expliquant au bébé leurs motivations mutuelles à connaître son sexe. Ils lui dirent que s'il était d'accord avec cette vision des choses, ils souhaitaient sa collaboration, mais que, si pour une raison ou une autre cela ne se faisait pas, ils n'insisteraient pas. Et que de toute façon, ils l'aimaient de tout leur être, fille ou garçon!

Pendant le contrôle, le gynécologue, n'eut même pas le temps de leur expliquer quoi que ce soit puisque le bébé écarta aussitôt les jambes! Les parents virent de manière très distincte qu'il s'agissait d'une demoiselle. Le médecin, un peu surpris, doutait encore, alors le bébé écarta à nouveau les jambes; cette fois plus de doute!

Mais ensuite, lorsque le médecin voulut montrer à l'écran le visage de l'enfant, le bébé se mit dans une position qui cachait sa figure et il ne bougea plus.

Quel meilleur témoignage de l'importance des liens (toucher, parole, pensée) dès les premiers instants de la vie et de la preuve que la relation entre les parents et leur enfant commence bien avant sa naissance ?

# Information - Education



## Education prénatale naturelle

par Marie Andrée BERTIN, fondatrice de l'OMAEP

L'éducation prénatale résulte des processus naturels de la grossesse et s'opère au quotidien à travers la mère.

**P**our commencer, quelques définitions. L'éducation, ce n'est pas la même chose que l'instruction. Celle-ci est la transmission de savoirs et de savoir-faire, alors que l'éducation concerne le développement des potentialités de l'individu et sa relation au monde. De la racine latine «educare» dérivent deux notions complémentaires, l'une étant de nourrir et de prendre soin, l'autre de faire sortir, tirer hors de, conduire vers ; et c'est bien de cela qu'il s'agit quand nous parlons d'éducation prénatale.

La distinction entre éducation et instruction prévient toute erreur aux conséquences potentiellement graves pour l'enfant. Il n'y a rien à apprendre au fœtus : tenter de le faire serait arbitraire et dangereux.

Pourquoi dangereux? Parce que l'embryon, puis le fœtus, ont un immense travail intime à accomplir. Chaque embryon récapitule la phylogénèse, l'histoire de la vie depuis l'apparition de la pre-

mière petite algue bleue née du soleil et de la mer, jusqu'à l'être humain si complexe ! Puis, embryon et fœtus intègrent les informations particulières venues des deux lignées parentales, et inscrivent ensuite celles de leur propre vécu prénatal dans leurs mémoires cellulaires. Chaque cellule s'informe en même temps qu'elle se forme.

L'éducation prénatale apparaît comme une évidence lorsqu'observations et recherches sont regroupées en un ensemble cohérent, qui prend un sens global, permettant aux futurs parents de vivre et d'agir d'une manière bénéfique pour l'enfant. Pour l'enfant mais aussi pour eux-mêmes, le couple qu'ils forment, la famille qu'ils créent et, par conséquent, pour la société tout entière.

Comment l'être humain peut-il s'éduquer positivement dès sa formation ?

Sur le plan physique, rappelons brièvement que le fœtus construit son corps avec les matériaux apportés par le sang de la mère, eux-mêmes imprégnés des émotions et des pensées de celle-ci. L'enfant absorbe tout, sans avoir la possibilité de faire un tri entre ce qui est profitable et ce qui est nocif. C'est à la mère de faire ce choix. A elle de proscrire les substances nuisibles: alcool, tabac et autres drogues... et de privilégier les aliments vivants et vitalisants: fruits, légumes, céréales, sans oublier les poissons des mers froides dont les acides gras sont si précieux pour la construction du cerveau du bébé humain. A elle aussi de bien oxygéner son sang par une respiration aussi importante que la nutrition.

Les cinq sens, ces antennes qui nous relient au monde et alimentent nos activités intellectuelles, sont dynamisés, leurs organes renforcés et leurs fonctions affinées par les stimulations correspondantes – notamment tactiles au auditives – qui viennent de la mère et, à travers elle, du père et de l'environnement.

Que la mère se mette à l'écoute du bébé: il sait très bien ce qui lui convient et ce qui le dérange.

En n'usant d'aucun artifice, la mère qui enrichit sa propre vie, se nourrit elle-même de la beauté des sons, des formes, des couleurs, des œuvres artistiques, offre le meilleur à son bébé.

Affectivement, l'enfant partage les émotions de sa mère. Nous savons depuis plusieurs décennies qu'elles lui sont communiquées par les hormones de stress ou de détente, de peur ou de confiance, de joie et de bonheur. Ces hormones créent chez l'enfant des états physiologiques correspondant aux émotions maternelles. La répétition de ces états a des répercussions sur les prédispositions de caractère. La future mère devra donc éviter conversation, lecture, musique, spectacle violents ou déprimants. Peurs, doutes et sentiments d'ambivalences sont normales. Qu'elle n'en éprouve aucune culpabilité, mais sache les accepter et lâcher prise – des techniques comme le yoga peuvent l'y aider – puis qu'elle recherche tout ce qui lui rendra sa joie de vivre et la certitude enthousiasmante d'être, avec la nature, cocréatrice de son enfant.

Mais la vie d'aujourd'hui apporte souvent son lot de difficultés, par exemple des motifs de colère et de révolte. Maladies ou chagrins peuvent affecter le couple et surtout la mère. L'enfant le ressentira-t-il ? La réponse est oui, et on ne peut l'éviter. Mais la mère doit savoir qu'elle possède ce que Thomas Verny appelle «un bouclier protecteur» pour son enfant, son amour. Qu'elle explique au fœtus ce qui se passe, comme le recommande Françoise Dolto. Qu'elle le rassure. Cet effort courageux sera bon pour elle, et l'enfant enregistrera que la vie assène des coups durs, mais qu'on peut les surmonter. Les bases d'un caractère fort seront dès lors posées en lui. Il sera ainsi, dès la période prénatale, doté des fondements de cette capacité de résilience dont parle Boris Cyrulnik, cette capacité que possèdent les êtres précocement structurés dans l'amour et la confiance, de se reconstruire après un choc déstabilisant.

Les pensées de la mère peuvent influencer l'enfant, affirment Marie-Claire Busnel et son équipe de l'Université Paris V. Après avoir étudié en laboratoire et depuis de nombreuses années l'audition fœtale, ces chercheurs ont constaté que «le fœtus réagit aussi bien à la pensée de la mère qu'à sa parole», non pas lors d'un futile bavardage intérieur, mais si la présence et la densité de la pensée sont bien réels.

Le père joue un rôle tout aussi important. Il peut communiquer avec l'enfant par la voix et le toucher, et surtout lui apporter joie et confiance en faisant tout pour assurer à la mère bonheur et sécurité.

Le biologiste cellulaire américain Bruce Lipton a rapporté des travaux récents qui contredisent le déterminisme génétique. Ces études montrent que «l'activation des programmes des gènes est contrôlé par l'ambiance du milieu. Plus exactement, par la perception que l'organisme a de cette ambiance... Les émotions maternelles, telles que la peur et la colère, ou au contraire l'amour ou l'espérance, influencent biochimiquement la sélection et la réécriture du code génétique de l'enfant in utero avec des conséquences évolutives très profondes sur les générations futures. Les futurs parents sont de véritables ingénieurs génétiques. Il est urgent qu'ils en soient informés.»

Le pouvoir créateur de la femme s'exerce donc au cœur même des cellules de l'enfant qu'elle porte ! C'est une formidable invitation à transmettre à l'enfant le meilleur d'elle-même et à utiliser la puissance de son imagination créatrice pour lui faire cadeau les plus belles images et le sensibiliser aux plus grandes qualités humaines.

# Gestation

## le bain d'amour

par Jacqueline et André GROBETY, sophrologues

Des études scientifiques récentes ont démontré que tous les états d'âme (sentiments – émotions – humeurs) de la future maman se transmettent au fœtus. Les états d'âme de la femme enceinte sont en grande partie conditionnés par son environnement.



Les trois phases de l'acte de procréation (conception – gestation – accouchement) ont des correspondances dans les domaines spirituel, psychique et physique. Pour faciliter la compréhension de ces correspondances, nous vous proposons un tableau synoptique :

procréation	spirituel	psychique	physique	verbe	Interaction permanente
conception	sagesse	intellect	lumière	méditer	
gestation	amour	coeur	chaleur	aimer	
accouchement	vérité	volonté	mouvement	accomplir	

Philosophiquement, nous pouvons rattacher un verbe à chacune des trois phases : méditer pour la conception, aimer pour la gestation, accomplir pour l'accouchement.

Présentée sous cette forme, lorsqu'elle est accomplie, chacune des phases semble terminée et séparée des deux autres. En réalité, il n'en est rien, car il existe une interaction permanente entre elles, et chacune d'elle imprègne la personnalité de l'être durant toute sa vie.

La gestation est donc en rapport avec le cœur, siège symbolique de l'amour. Idéalement, la femme enceinte devrait être « baignée » dans une ambiance chaleureuse durant toute sa grossesse.

Le premier rayon d'action des futurs parents, c'est de créer une atmosphère délicate et rassurante. Les couleurs, les sons, les odeurs, les

formes sont autant d'éléments qui peuvent être utilisés pour rendre l'environnement doux et chaleureux. Symboliquement, la future mère peut élargir la perception matricielle jusqu'à se sentir elle aussi protégée et nourrie par la nature des éléments qui l'entourent.

Chez la femme enceinte la sensibilité est exacerbée et l'imagination joue un rôle important, permettant de nourrir psychiquement l'enfant à naître. Dans un de ses romans, Victor Hugo parle d'une jeune fille marquée par la beauté des yeux d'un inconnu qu'elle avait croisé par hasard sur la place du marché. Bien qu'elle ne l'ait jamais revu, la jeune fille pensait régulièrement à ce regard échangé furtivement. Des années plus tard, lorsqu'elle fut enceinte de son premier enfant, la jeune femme imagina que son enfant aurait lui aussi des yeux magnifiques. Quelle ne fut pas sa surprise, lors de la naissance de son fils, de

réaliser que celui-ci avait les mêmes yeux et le même regard que l'inconnu croisé des années auparavant.

Cet exemple devrait inviter la future maman à imaginer le meilleur pour son enfant, à lui transmettre par la pensée les vertus et les qualités dont elle désire le doter.

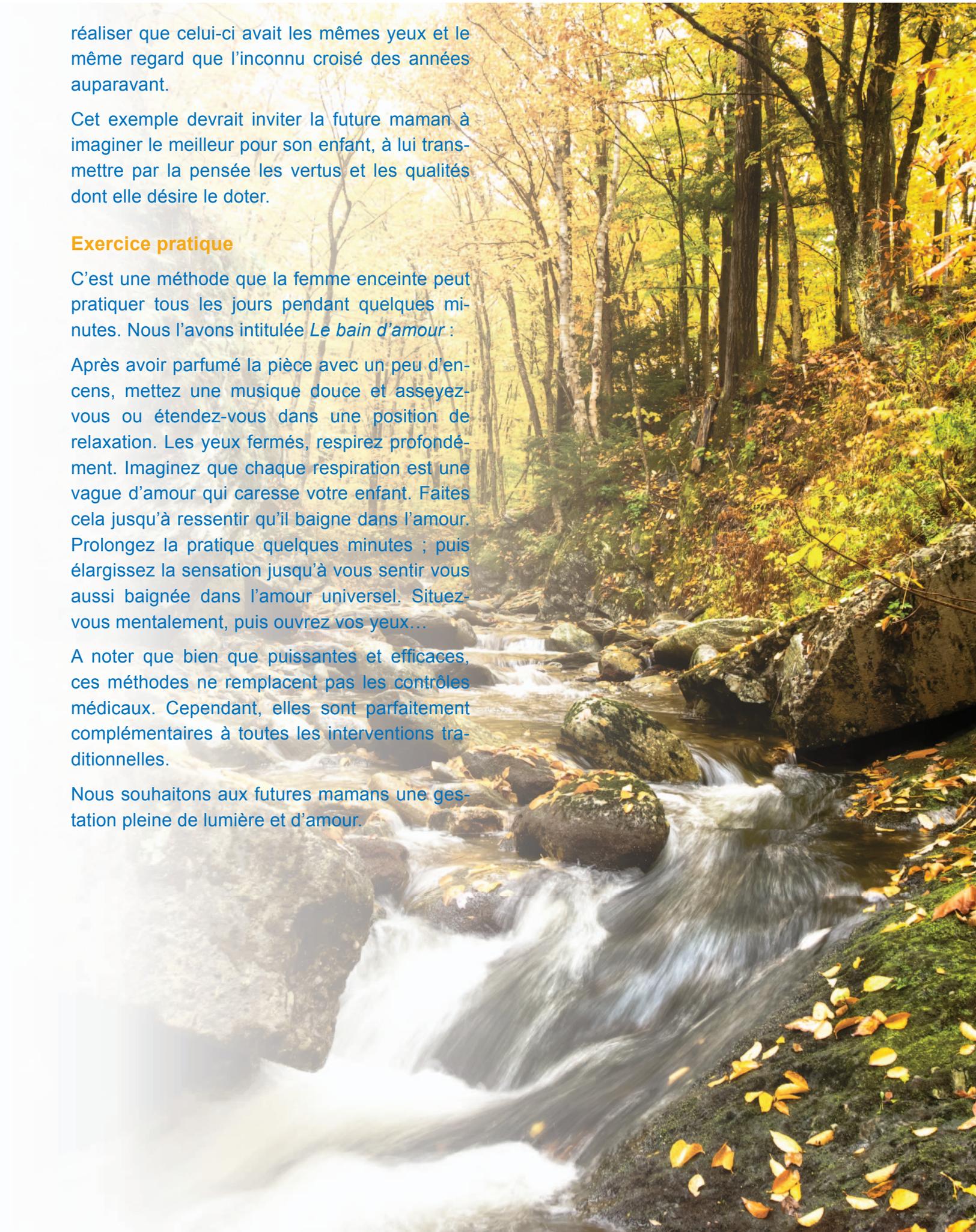
### Exercice pratique

C'est une méthode que la femme enceinte peut pratiquer tous les jours pendant quelques minutes. Nous l'avons intitulée *Le bain d'amour* :

Après avoir parfumé la pièce avec un peu d'encens, mettez une musique douce et asseyez-vous ou étendez-vous dans une position de relaxation. Les yeux fermés, respirez profondément. Imaginez que chaque respiration est une vague d'amour qui caresse votre enfant. Faites cela jusqu'à ressentir qu'il baigne dans l'amour. Prolongez la pratique quelques minutes ; puis élargissez la sensation jusqu'à vous sentir vous aussi baignée dans l'amour universel. Situez-vous mentalement, puis ouvrez vos yeux...

A noter que bien que puissantes et efficaces, ces méthodes ne remplacent pas les contrôles médicaux. Cependant, elles sont parfaitement complémentaires à toutes les interventions traditionnelles.

Nous souhaitons aux futures mamans une gestation pleine de lumière et d'amour.





# Grossesse

## et l'énergie nécessaire

par Cendrine FUCHS, sage-femme

Soyez véritablement qui vous voulez être et faite ce que vous voulez transmettre à votre enfant, car il s'imprègne naturellement et avec facilité de ce qu'il vit pendant ces 9 mois.

**J**e transmets tout à mon enfant pendant les neuf mois où il vit en moi : pensées, émotions, habitudes, croyances, mal-être ou bien-être, attitude face à la vie.

C'est une période d'intense activité intérieure. Construire ou créer un être humain physiquement, psychiquement, émotionnellement est un travail à 100 %, invisible durant les trois premiers mois et indétectable, d'où la difficulté de le concevoir pour les pères et les mères. Une grande partie de l'énergie vitale est utilisée pour ce travail. La mère doit continuer à vivre et à fonctionner avec beaucoup moins d'énergie que d'habitude, car la vie privilégie la vie et donne en priorité l'énergie nécessaire à l'utérus. La mère passe en second plan. Donc, la logique et l'intelligence voudraient que la mère diminue son travail et ses activités sociales afin de ne pas vivre

au-dessus de ses moyens et de ne pas puiser dans son capital santé.

Pour vivre sa grossesse dans les meilleures conditions tout ayant encore assez d'énergie pour l'accouchement et l'allaitement puis, pour s'occuper complètement d'un être dépendant, il faut d'une part dépenser moins d'énergie que d'habitude pour le quotidien et la digestion et, d'autre part, prendre du temps pour gagner de l'énergie grâce à l'hygiène de vie ou une thérapie. Pendant la grossesse, la mère perd environ un quart de l'énergie nécessaire à la digestion, au cerveau, aux muscles, à l'immunité. Cela explique un grand nombre de troubles de la grossesse, comme nausées, fatigue, baisse de la mémoire, du moral et de la patience, etc. C'est la raison pour laquelle un apport d'énergie est toujours le bienvenu.

Pendant la grossesse, à chacun son rôle.

Le père est à l'extérieur. Ses pensées, son énergie, ses paroles et leur contenu, tout comme l'impact de ses actes, parviennent au bébé à travers les émotions et les sentiments de la mère. C'est au père que revient la responsabilité de l'ambiance, de l'environnement et des conditions de vie. Il doit sécuriser la maman et la soulager des tâches fatigantes, comme les courses et les travaux ménagers, comprendre sa fatigue, limiter la vie sociale.

### **Pour la mère, le travail est intérieur et implique :**

Qu'elle pense à elle, à ce qui est juste, acceptable et confortable pour elle. Qu'elle sache qu'elle est le garant du bien-être de son enfant, qu'elle soit attentive à ce qu'elle ressent - bien-être ou mal être - afin de prolonger cet état ou d'y remédier. Qu'elle comble ses besoins (relaxation, paix, beauté).

Qu'elle soit consciente de son attitude intérieure face à la vie, aux événements et à ses pensées, car l'enfant apprend en même temps qu'il se construit.

Qu'elle se tienne à l'écoute d'elle-même et soit présente à son bébé. Cette présence apporte la sécurité et la confiance à l'enfant, lui permettant de construire les mêmes qualités en lui. Lorsque je suis chez moi et que je m'occupe de moi, j'écoute mon intelligence innée, et non l'extérieur, le bruit des autres. En observant mes pensées, mes émotions, mes croyances et réactions, je peux mettre le doigt sur ce qui m'empêche d'être bien, y remédier ou compenser tout de suite. Quel apprentissage pour mon bébé, qui est là, avec moi, qui ressent et enregistre toutes les informations !

Que la maman accueille cauchemars et angoisses, sans juger ni s'effrayer. La période de la grossesse voit les défenses habituelles tomber, laissant apparaître des problématiques de fond. La mère a là une occasion exceptionnelle d'entamer une thérapie, véritable cadeau pour elle et pour le bébé.

Le vécu positif et le vécu négatif sont comptabilisés. Idéalement, chaque être cherche à ce que le positif soit plus important que le négatif. Lorsque l'on est conscient de cela, on peut choisir ce que l'on vit et se protéger de beaucoup de pollutions (images, paroles, bruit, stress, etc.) ou contrebalancer un vécu négatif. Exemple : si je vis une journée stressante, je vais consciemment m'octroyer un long moment de détente, de plaisir, de belles pensées, de beauté. Cela peut être une balade dans la nature, l'écoute d'un CD qui me plaît et me ressource, une méditation ou une relaxation, un câlin, etc.

La vie prénatale est faite d'instantanés où tout se met en place, où des décisions sont prises par le fœtus en fonction de ce qu'il vit et des suppositions qu'il fait, car le bébé ne vit aucune séparation, il est tout et tout le monde. Donc, il se sent responsable de tout chagrin, tristesse, angoisse, stress, joie que la mère éprouve, d'où l'importance pour la mère d'être présente à elle-même, attentive à ses émotions et prête à expliquer à son bébé que ce qu'elle vit lui appartient à elle,

et qu'il n'y est pour rien. Cela le décharge de la responsabilité qu'il a tendance à prendre naturellement et qui lui pèse beaucoup.

Lorsque je suis ici et maintenant, je suis dans l'instant présent. C'est là où tout se joue et que tout est possible. Lorsque je suis présente à moi-même, je suis toute puissante. Tout découle de cette présence à moi-même ou de cette absence. Etre en dedans, aligné, c'est être en équilibre, centré, stable, juste pour soi et créatif. Etre en dehors, c'est être absent, décentré, en déséquilibre, dans le doute, chez le voisin.

Nos pensées, émotions, actes, paroles sont perçus et enregistrés par l'enfant à différents niveaux : les oreilles, le plexus, la peau, les yeux captent et enregistrent tout à l'état brut, au premier degré, sans conscience ni analyse. Il appartient aux parents de choisir ce qu'ils veulent entendre, penser, voir, dire et faire. Il ne suffit pas d'une fois, c'est la répétition qui donne de l'importance et inscrit dans l'esprit et la cellule. Cela devient une croyance, une habitude, une réalité inéluctable. On doit retenir que l'enfant apprend par imitation dès la conception, d'où l'importance pour les parents d'être des modèles.

[www.cadodelavie.ch](http://www.cadodelavie.ch)





# Grossesse

## en conscience

par Marianne BARNAVOL, thérapeute en périnatalité

La grossesse, tout comme la conception et la naissance, est l'un des moments les plus importants de la vie. Elle va profondément imprégner toute la vie de l'Être.

**P**endant que le petit d'homme se forme au creux de sa mère, il s'informe sans arrêt. Tout ce qui concerne sa mère le concerne directement.

Il est nourri par le sang de sa mère. Ce précieux fluide transmet fidèlement non seulement l'état de santé de la maman, mais aussi ses états d'âme, ses émotions, ses impressions, ses pensées ainsi que ses apprentissages. La pureté et la santé du sang détermineront en grande partie le potentiel de santé, de vitalité et de devenir du bébé. Le sang de la mère est pour ainsi dire l'humus du bébé.

En mesurant l'importance de ce constat, la maman peut se sentir émue, impressionnée, incrédule ou, au contraire, émerveillée par cette aventure dont elle est un acteur primordial, sans en avoir forcément conscience. Mais se peut-il que l'avenir de son petit dépende pareillement d'elle?

Naturellement, la Vie s'occupe de tout. L'enfant grandit tout seul dans le ventre maternel et sa mère peut continuer à vivre tranquillement, avec quelques suivis médicaux, des conseils alimentaires et du repos. Une œuvre plus impliquante l'attend. Car, oui, l'avenir de son enfant dépend en grande partie d'elle. Bien sûr, le père aussi joue son rôle, et pas des moindres, puisqu'il a le pouvoir de veiller sur la mère et l'enfant qu'elle porte, de prendre soin d'eux avec tendresse, de soutenir la maman, de la soulager dans la vie quotidienne et de comprendre que s'il a donné le germe, maintenant c'est elle, la femme, qui nourrit leur projet. Elle le nourrit, de toute sa propre vie, de la chimie de son sang puisque toute pensée, toute émotion modifie sa physiologie sanguine.

Peut-elle aider son bébé? Certainement. Pendant les neuf mois de la grossesse, la maman peut œuvrer pour et avec son enfant.

Ces neuf mois sont tellement importants qu'ils méritent la plus grande attention, mais une attention détendue, optimiste et heureuse, dans une sorte de bulle de bonheur et de protection. Une attention faite de petits rendez-vous d'amour avec celui qui vient. Une attention toute particulière qui le baigne quotidiennement d'amour et de lumière et le protège de tout ce qui ne le concerne pas.

L'enfant à naître sent tout à travers sa mère et il «interprète» ses sensations, d'où l'importance de bien l'informer. Si une forte émotion surgit brusquement dans la vie de sa mère (ou dans son environnement), il est bon qu'elle le lui dise (en pensée ou à voix haute) et qu'elle le rassure. Les bébés peuvent facilement se sentir

mal venus, non désirés, rejetés ou coupables. Comme vous et moi, ils sont des personnes qui ont besoin de comprendre ce qui bouleverse leur univers. Si précédemment il y a eu interruption de grossesse, quel qu'en soit le motif, il est bon de rassurer le bébé en lui disant qu'il est désiré et que tout sera fait pour qu'il reste dans le sein maternel, qu'il y grandisse, qu'il vive et qu'il naisse.

Mais l'enfant a lui aussi une influence sur sa mère. Pendant la grossesse, la qualité du sang maternel subit une modification importante, via l'activité du foie, ce qui peut parfois déclencher en elle des réactions physiologiques intenses. La présence de l'enfant peut aussi réveiller chez la mère ses propres mémoires de vie intra-utérine. Ces remontées émotionnelles sont parfois très douloureuses et provoquent des symptômes divers, comme nausées, vomissements, épuisement, crises d'angoisse, contractions. Il convient alors que la mère se fasse aider par des thérapeutes qualifiés tels que naturopathe, acupuncteur, kinésologue et sophrologue.

Voici quelques exemples des conséquences sur l'enfant d'un incident pendant la grossesse :

Une jeune patiente de cinq ou six ans présentée en thérapie portait des drains dans les oreilles (bouchées par du liquide) et montrait de l'hyperréactivité. Pendant la grossesse, la mère avait été informée par son médecin qu'elle risquait de perdre son fœtus à cause de la prise d'un certain médicament et que son enfant serait certainement handicapé. Pourtant, la fillette était parfaitement saine et vivante, mais elle s'était «bouché les oreilles pour ne plus entendre» et mise à bouger, comme un fœtus sain, pour montrer qu'elle était bien vivante. Ce comportement, qui perdurait après la naissance et était cause de plusieurs troubles, put être complètement corrigé après ré-information de la mémoire fœtale.

Un musicien s'étonnait de bien connaître une partition qu'il n'avait jamais étudiée auparavant. Intrigué, il interrogea sa mère, elle-même musi-

cienne, et apprit qu'elle avait travaillé cette partition durant la grossesse. Il l'avait donc apprise en même temps qu'elle.

En Europe, dans un village, des jeunes recrues militaires présentaient tous, à 20 ans, de l'obésité. Des recherches révélèrent une famine qui avait eu lieu 20 ans auparavant, en pleine guerre! On peut imaginer toutes les mères affamées, obsédées par la nourriture et enregistrant ainsi un besoin énorme de nourriture chez leurs petits.

Ainsi donc, vous les mamans de la Terre, possédez un magnifique potentiel de bonheur, de santé et de paix pour l'humanité. Rêvez de vos enfants. Imaginez-les et ressentez-les heureux, sains, généreux, aimants, doués, artistes, créateurs, coopérants, faiseurs de paix, musiciens de vie, artisans de beauté, rayonnants de lumière et de couleurs, protégeant la vie, répandant l'amour...

Ne vous privez pas. Sortez de la routine, des tensions, du stress quotidien, des soucis, des tracasseries. Entrez dans la magnificence de la création, et soyez heureuse de votre grossesse. Entrez dans la magie de la maternité et savourez sa poésie. C'est bien vous qui l'écrivez cette poésie... Vous êtes maîtresse en ce domaine. Le saviez-vous?

Baignez-vous dans la lumière, concentrez-la dans vos cellules et dans les cellules de votre bébé. Parcourez les plus pures couleurs de l'arc-en-ciel.

Riez, chantez, dansez, écoutez Mozart. Contemplez la nature, le ciel étoilé, le soleil naissant, le ruisseau qui murmure.

Et cet enfant, votre enfant, don de la vie, consacrez-le à la Vie...

Préparez-le à protéger la vie. Préparez-le à la paix. Et ainsi les enfants de vos enfants sortiront de l'ombre, de la guerre, de la violence, de la douleur et de la misère. Ils iront accrocher leur charrue à une étoile, semant la lumière.



# Emotions

## pendant la grossesse

par l'AEP, Roumanie

Les pensées, les émotions, les sentiments produisent des effets durables dans notre être ; par l'influence précise qu'ils exercent sur les gènes et l'ADN de nos cellules, ils peuvent préserver l'état de santé ou ouvrir la porte à la maladie.

**L**es sentiments et les émotions que vous éprouvez pendant la grossesse agissent de manière ininterrompue dans l'activité cellulaire, ainsi que le démontre scientifiquement la psychologie contemporaine. Selon que vous aurez éprouvé joie, allégresse, relaxation, paix, inspiration, confiance, amour, harmonie..., les portes qui s'ouvrent à votre bébé le conduiront vers un monde nouveau, dont il franchira le seuil déjà prêt à faire face à tout événement ou épreuve qui se présenteront à lui dans la vie.

La femme enceinte transmet son vécu à son bébé, en influençant de manière dynamique la multiplication et la différenciation des cellules du petit corps fœtal. Sous l'impact d'une intense émotion, le cerveau de la maman produit des hormones qui atteignent, à l'instant même, ses propres cellules et celles de l'enfant.

Le bébé reçoit à son insu tout ce que sa maman lui transmet. Si elle subit un stress prolongé ou si elle ne souhaite pas l'enfant, le petit être qui est dans son ventre éprouve un état d'alerte et d'effroi : des hormones telles que l'adrénaline et le cortisol, secrétées par les glandes de la mère, produisent chez l'enfant prénatal un état d'agitation, d'inquiétude, de peur – émotions qui s'enregistrent dans les cellules fœtales sous la forme d'un programme d'échec, et dont les effets se manifesteront après la naissance.

A contrario, l'état de bien-être déclenche chez la mère la sécrétion d'endorphines ; ces hormones inondent l'enfant qu'elle porte, induisant un état de communion et d'harmonie qui s'imprime profondément dans la mémoire inconsciente du bébé à venir.

Pendant la période prénatale déjà, l'amour parental fonde et renforce l'estime, le respect de soi, la capacité relationnelle, la réactivité, la résistance au stress et la sécurité émotionnelle du petit être en devenir. C'est durant cette période que se construit la personnalité du futur enfant (avec son psychisme et ses émotions, sa réactivité, son tempérament, son architecture neuronale, etc.) Cette identité, qui l'accompagnera tout au long de son existence, est modelée par ce que vit la maman pendant la période prénatale et, indirectement, par toutes les influences provenant du père et de l'environnement.

Les études scientifiques prouvent que les femmes en proie à une dépression persistante pendant la grossesse mettent au monde des enfants turbulents, manifestant un déficit d'attention et qui développent, à l'adolescence ou à l'âge adulte, différents troubles émotionnels.

Pour assurer à votre enfant l'harmonie émotionnelle, voici quelques exemples pratiques :

Chaque fois que vous êtes sous l'emprise du stress, pensez au petit être qui vit au-dedans de vous et faites-lui partager votre amour ; ainsi, vous le protégez.

Inspirez profondément, en éliminant toute sensation ou tout vécu désagréables avec l'expiration.

Gardez dans votre mémoire les plus beaux moments de votre vie et activez-les chaque fois que vous vous sentez déprimée, triste ou nerveuse.

Écoutez de la musique – celle qui vous plaît – et chantez aussi souvent que possible à votre enfant.

Quelques pas de danse ou vos mouvements habituels de gymnastique bercent le petit, lui procurant une sensation agréable.

Choisissez et réservez certains moments de la journée ou de la semaine pour partager avec ceux qui vous sont chers la joie de la venue au monde de votre enfant.

Réjouissez-vous au contact de la nature, entrez en communication avec tout ce qui vous entoure ; les fleurs, les arbres, les oiseaux, le ciel sont les meilleurs calmants qui soient.

Contemplez de belles images, écoutez de la musique classique, elles apportent à votre bébé ses premières leçons d'harmonie.

Par leur façon de vivre, les parents offrent au futur enfant la chance de se nourrir sainement dans tous les plans – par l'alimentation, la respiration, les sentiments, les pensées, les idéaux ; ils préparent ainsi les meilleures conditions pour son développement.



# Art - Esthétique



## Centre prénatal

par Gheorghe ANTON, architecte

Rétablir pour les futures mères le lien vivant et régénérateur avec la nature permet d'assurer la santé et la vitalité nécessaires à une naissance réussie.

## Espace

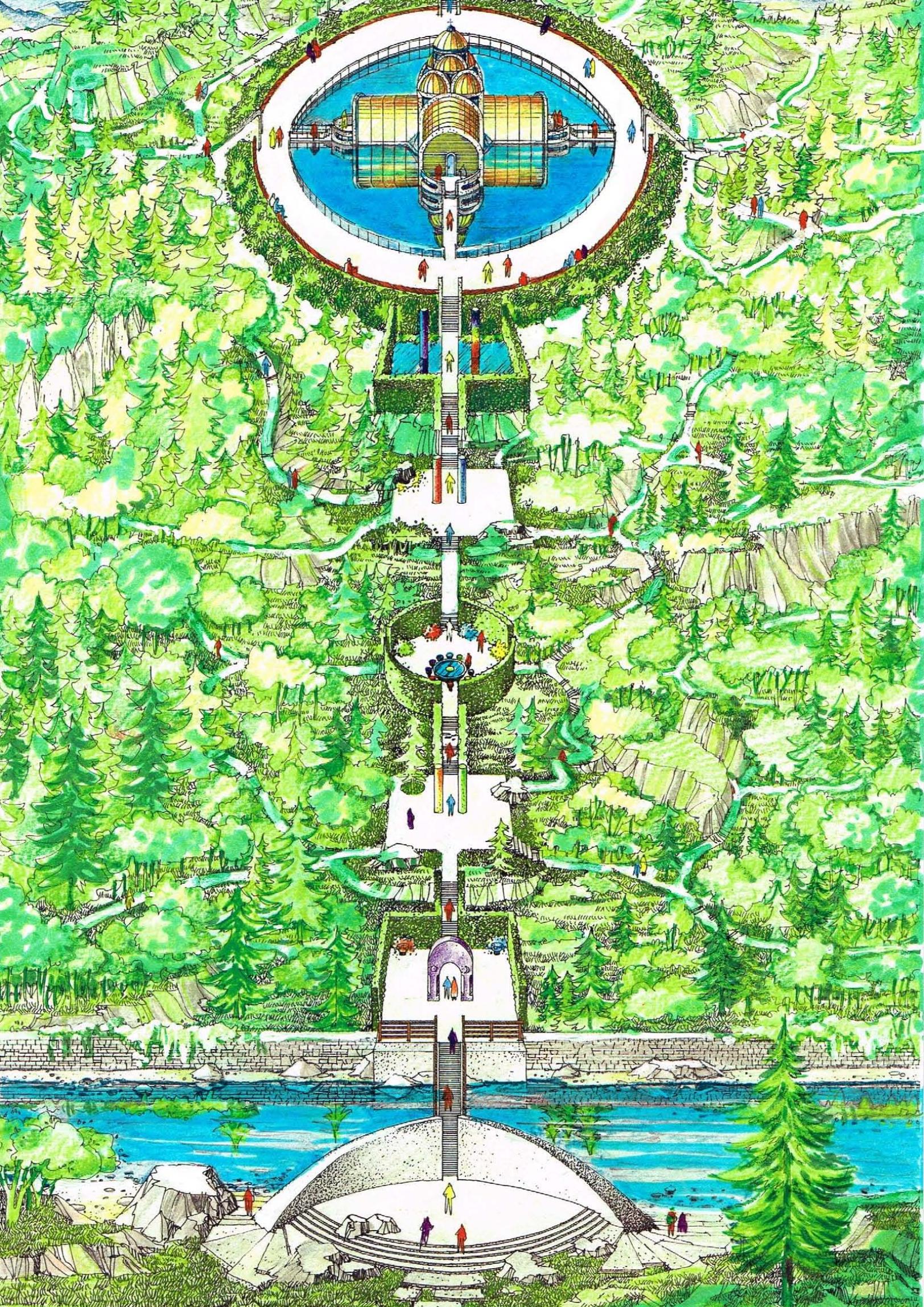
### de détente et méditation

**C**e que l'homme produit devrait être un instrument à sa disposition. Or, que voit-on ? Il arrive que l'homme se rende dépendant de ce qu'il produit, jusqu'à se construire une vraie contre-nature, une sorte de prison qui le coupe des lois, du rythme et des bienfaits de la nature.

Seuls des échanges vivants avec celle-ci permettront d'éviter cette terrible dépendance. Chaque centre prénatal devra inclure des possibilités pour les futures mères de se connecter et se régénérer avec les forces nourricières de la nature, par exemple lors d'une promenade. Ci-après, nous vous présentons l'exemple d'un parcours, ainsi que des espaces de détente et de méditation. Par la magie de l'imagination, nous vous invitons à suivre ce parcours inspiré du mythe «du passage», que nous retrouvons dans la tradition de plusieurs peuples.

Pénétrons tout d'abord dans un couloir étroit situé entre deux murs et ne laissant passer qu'une personne à la fois. Empruntons la passerelle qui enjambe la rivière et qui conduit à des stations de contemplation, offrant des ambiances spécifiques. Ensuite, gravissons le sentier et visitons d'autres espaces, chacun préparant notre état d'âme jusqu'à l'arrivée dans la place circulaire, en haut, et au centre de laquelle se trouve un édifice consacré à la détente et à la méditation. Conçu comme une sculpture de Brâncusi, il offre cependant un espace intérieur imprégné d'une ambiance favorable à la détente et à la méditation (Cf. image l'ambiance de l'espace). La structure du bâtiment est créée par quatre arcades qui se retrouvent sur trois niveaux et l'ensemble forme une spirale liant le visiteur aux qualités des énergies que contient la lumière. Ces énergies sont celles des sept couleurs décomposées du prisme qui couronnent le sommet de la voûte. Projetées sur les gradins de l'amphithéâtre, elles permettent à ceux qui se trouvent là de bénéficier d'une véritable chromothérapie.

Une flamme brille au-dessus d'une grande table ronde en pierre qui paraît léviter grâce à l'effet visuel provoqué par la cascade d'eau de forme circulaire se trouvant dessous. La flamme s'élanche à la verticale et nous rattache à l'énergie de la nature, tandis que l'eau qui s'écoule vers le bas nous restitue les forces vitales de la Terre.



# Principes de vie présentés par Ardalís, esthète



## Equilibre

Dans l'univers, le vide n'existe pas. Quand nous déclenchons un mouvement d'énergie, nous recevons quelque chose en retour.

Toute la vie est basée sur ce principe. Tout étant en mouvement, nous devons trouver la juste mesure pour vivre le plus possible dans un état harmonieux, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de nous-même. En réalité, pour que la vie physique se manifeste, un léger déséquilibre est nécessaire car, si un équilibre total existait, le mouvement serait absent. Sans mouvement, il n'y aurait pas de vibration et donc pas de vie.

Le mieux est l'ennemi du bien, et cela signifie qu'une exagération peut provoquer un grand déséquilibre. En en prenant conscience, il est plus facile de trouver la juste mesure dans nos actions.

Le symbole de la balance domine toute la création. Même dans la cellule, la plus petite unité vivante d'un organisme, et dont la reproduction par division révèle un équilibre semblable

aux deux plateaux d'une balance traditionnelle quand on équilibre ses charges.

Cet équilibre existe aussi dans le monde psychique, à travers la loi d'échange: donner et recevoir. Nous constatons souvent que certains êtres donnent sans arrêt mais ont des difficultés à recevoir, tandis que pour d'autres, c'est le contraire. La loi d'équilibre démontre que pour recevoir, il faut savoir donner donc préserver l'équilibre en toute chose.

### Aspect pratique

Nous savons qu'il est bénéfique de cultiver, surtout chez les enfants, le sens du merveilleux. Ils aiment beaucoup cela, preuve en est qu'ils adorent les contes. Mais, si nous les laissons continuellement baigner dans un climat de rêve et d'imaginaire, cela peut se révéler dangereux pour eux. Il est donc nécessaire de trouver un juste équilibre afin d'éveiller chez eux les côtés intellectuel et pratique, pour qu'ils puissent se débrouiller sur le plan matériel et faire face aux difficultés de leur quotidien.





## Correspondance

Grâce au principe de correspondance, nous pouvons bénéficier des forces existant dans l'espace pour notre bien-être et notre santé.

Deux éléments en résonance vibrent obligatoirement sur la même longueur d'onde, comme par exemple deux diapasons de tonalité identique qui entrent en résonance lorsque l'un d'eux se met à vibrer. L'homme peut aussi bénéficier de certaines énergies quand il entre en concordance avec elles, vibrant à l'unisson sur la même longueur d'onde. Ne dit-on pas «qui se ressemble s'assemble» ?

Le principe de la correspondance nous permet de comprendre, par analogie, les réalités supérieures de l'existence. Pour cela, il convient de surveiller et analyser nos pensées et nos sentiments, les trier pour ne garder que ce qui nous fait vibrer harmonieusement. Si une femme enceinte entre en correspondance avec l'âme de son futur enfant, elle peut comprendre facilement les besoins de celui-ci.

Entre les réalités matérielle et énergétique, s'étagent beaucoup de degrés, sans qu'il soit possible de les différencier avec précision car tous s'imbriquent l'un dans l'autre, ne marquant qu'une frontière diffuse au passage d'un plan vibratoire inférieur à celui qui lui est supérieur.

### Aspect pratique

Comme la loi de correspondance est absolue, qui nous lie à des plans de conscience supérieurs à travers la beauté des formes, des couleurs et des parfums, nous introduisons en nous leurs énergies d'harmonie. Si nous nous lions chaque jour à la source de vie, par exemple le soleil, et en absorbons son énergie vitale par la respiration et la réflexion, nous bénéficierons de ses forces et qualités, tant du point de vue physique et psychique que spirituel.



# Santé

## il faut le savoir

par Pierre DUBOCHET, ingénieur radio



Dans une publication de l'OMS, le professeur S. M. Michaelson explique que les ondes à haute fréquence permettent à des ions libres de passer dans et entre les cellules des tissus humains. L'industrie tente de gagner du temps.

Le sujet des effets biologiques des champs électromagnétiques qui envahissent notre environnement divise le public. Je vis sans téléviseur ni radio, je ne lis pas les journaux parce que je trouve que les médias ne m'apportent pas grand-chose de positif ou d'utile au quotidien. J'ignorais les effets des ondes. Je les ai expérimentés à mon insu, lorsque je me suis établi dans un appartement soumis à des rayonnements.

Mois après mois, j'ai commencé à me sentir de plus en plus fatigué, à souffrir régulièrement d'insomnie et de troubles de mémoire, à perdre de la joie de vivre. Mon style de vie sain m'a incité à analyser l'origine de ces sensations inconnues, à éliminer les facteurs possibles jusqu'à découvrir que j'étais exposé à des rayonnements électromagnétiques qui interféraient sur mes fonctions biologiques. La location d'un appareil de mesure m'a révélé que certaines zones de l'appartement étaient soumises à des rayonnements élevés d'hyperfréquences (aussi appelées micro-ondes) provenant d'appareils sans fils employés par un voisin. En évitant ces zones, j'ai pu réduire les troubles.

Au cours des mois de recherches, j'ai appris que les dangers des champs électromagné-

tiques sont connus et documentés depuis les années 1940. De nombreuses études confirment les influences négatives des ondes au point qu'il est vain de minimiser le problème. A. Huss (2006) a analysé 222 études parues dans des revues scientifiques réputées entre 1995 et 2005 ; il en a retenu 59 pour leurs critères permettant une comparaison. Quand le financement d'une étude sur les effets des ondes provient de l'industrie des télécommunications, elle conclut à 8,3% d'effets préjudiciables à la santé et 8.3% d'effets incertains. Quand le financement émane d'agences publiques ou caritatives, l'étude conclut à 57.1% d'effets préjudiciables à la santé et 28.6% d'effets incertains. Aucune publication médicale au monde (livre ou revue) – qu'elle parle de physiologie, histologie, biologie moléculaire, microbiologie, biochimie, pédiatrie, neurologie, génétique, médecine interne, chirurgie, ou de cardiologie – n'indique que la cellule humaine a été conçue pour résister en permanence aux rayonnements artificiels.

Les rayonnements électromagnétiques sont des séries d'ondes et de charges électriques qui se déplacent dans l'air et dans les matériaux à la vitesse de la lumière. Ces séries d'ondes oscillent très rapidement. Un récepteur radio FM va de 88 à 108 MHz, c'est-à-dire que l'onde vibre environ cent millions de fois par seconde. La télévision analogique utilisait des fréquences plus rapides, entre 470 et 860 MHz. Les émetteurs radio et TV étaient placés en général sur des sommets de montagnes. On entendait peu parler de problèmes liés à l'exposition aux ondes, sauf lorsque les émetteurs se trouvaient trop proches des habitations, comme celui de Schwarzenburg près de Berne. Ainsi, Abelin, Altpeter et Rössli de l'Université de Berne ont montré une relation de causalité des troubles de la population du village de Schwarzenburg, soumise à des signaux radio intenses et permanents.

L'arrivée du numérique a ouvert le champ à des fréquences qui oscillent des milliards, voire des

dizaines de milliards de fois par seconde et qui, de surcroît, pulsent désormais les ondes. Des industriels font tout pour en couvrir chaque zone, pour vendre des appareils recourant à ces technologies alors qu'il n'y a aucun seuil biologique sûr pour de telles irradiations artificielles. Cela s'applique à la téléphonie cellulaire et domestique (téléphone DECT), au Wi-Fi, au Bluetooth, aux souris d'ordinateur, à certains babyphones, aux compteurs «intelligents» et très généralement à tout ce qui communique des données, du son et des images sans fils. Certains fours à micro-ondes propagent aussi des rayonnements élevés à plusieurs mètres de distance.

Dès qu'ils projettent d'avoir un enfant, les couples doivent intensément se poser la question des risques qu'ils acceptent de prendre en approchant d'eux les appareils sans fils et ceux qui sont raccordés au réseau électrique, du fait que l'exposition chronique à l'électromagnétisme engendre des conséquences négatives à des échelles variables. Erogul, Oztas, Yildirim, Kir, Yadur, Komesli, Irkilata, Irmak et Peker (2006) ont observé une altération significative de la qualité du sperme humain exposé à des hyperfréquences. Plus on utilise longtemps des appareils à hyperfréquences quotidiennement, plus on altère le nombre des spermatozoïdes, leur mobilité, leur viabilité et leur morphologie, selon Agarwal, Deepinder, Sharma et Ranga (2008). Wdowiak A., Wdowiak L. et Wiktor (2007) mettent en cause l'usage du téléphone mobile dans les problèmes de fertilité des couples. Avoir régulièrement un téléphone en poche peut nuire.

En présence d'ondes électromagnétiques, que se passe-t-il au moment de la multiplication cellulaire, lorsque l'être n'est pas encore un fœtus? On sait que les organismes en voie de développement sont nettement plus vulnérables que les organismes adultes. Le Dr Jean Pilette, auteur du livre *Antennes de téléphonie mobile, technologies et santé*, estime que les femmes enceintes devraient éviter de téléphoner avec

un mobile. Le nombre d'enfants autistes est en forte augmentation dans les pays à haut niveau de vie. Aux États-Unis, ils étaient 8200 en 1992. En 2003, on en a recensé 148 200. Kane (2004) soulève la question d'un lien entre l'usage du téléphone mobile et l'autisme. Rezk, Abdulqawi, Mustafa, Abo El-Azm et Al-Inany (2008) ont découvert que l'exposition d'une femme enceinte aux ondes émises par un téléphone durant dix minutes accroît la fréquence cardiaque du fœtus et diminue le volume de sang éjecté par le cœur à chaque battement. Divan, Wilen, Sandstrom et Mild (2000) ont trouvé un lien entre l'exposition intra-utérine à des hyperfréquences et l'accroissement de troubles comportementaux lors de la scolarisation, notamment de l'hyperactivité.

Les appareils raccordés au réseau électrique devraient également susciter des précautions. Les plaques de cuisson par induction peuvent exposer la mère et le fœtus à des valeurs de rayonnement parfois considérablement supérieures à la valeur limite, indique une enquête du SECO et de l'OFSP (2011). Wertheimer et Leeper (1986) déclarent que l'utilisation de couvertures chauffantes et de lits chauffants durant la grossesse entraîne une augmentation du taux d'avortement. Hertel (1989) a conclu que la cuisson par micro-ondes modifie les substances nutritives de telle sorte que les changements se produisent également dans le sang des participants à l'étude.

Parce que nous sommes tous concernés, et pour vous aider à mieux connaître votre environnement électrique, j'effectue des mesures à domicile. Documentez-vous ! Gardez en permanence à l'esprit que, lorsque vous vous intéressez aux nuisances des champs électromagnétiques, vous entrez dans le royaume du mensonge organisé par certains représentants agissant pour le compte des milieux industriels et financiers.





## Compatibilités alimentaires

par Claude CHAPUIS, psycho-phonothérapeute

La plupart des troubles et maladies de la digestion et de l'assimilation proviennent de mauvaises, pour ne pas dire de désastreuses associations d'aliments.

**Q** u'est-ce qu'une incompatibilité alimentaire ?

C'est le mode de fonctionnement alimentaire courant qui consiste, par habitude et/ou ignorance, à ingérer ensemble ou pendant le même repas des aliments nécessitant des sécrétions ou processus digestifs différents, voire opposés, pour être transformés en nutriments nécessaires. C'est l'erreur alimentaire n°1, la plus commune, celle qui est ancrée dans nos mœurs, nos habitudes, nos traditions.

Les nutritionnistes et diététiciens qui suivent l'optique médicale confondent les processus de la digestion normale avec ceux de la fermentation et de la putréfaction gastro-intestinale com-

munes à la plupart des gens mangeant «normalement».

Quels sont les effets des incompatibilités sur l'organisme ?

Les aliments, selon leur nature, sont transformés en nutriments lors de la digestion stomacale puis intestinale sous l'effet de sucs digestifs bien particuliers, sécrétés dans un ordre propre à leur composition. Ces sucs sont de nature différente lors de la digestion d'un amidon ou d'une protéine. Leur ordre de sécrétion est également spécifique à leur nature protéique. Je n'entrerai pas dans la description de l'alchimie des sécrétions, il y a suffisamment d'ouvrages traitant du sujet de manière détaillée, avec une référence majeure, les travaux de Herbert M. Shelton (*Les combinaisons alimentaires et votre santé*, éd. Le Courrier du Livre, 1968).

La consommation d'aliments incompatibles produit des nutriments dénaturés, de faible valeur, et génère des toxines dans l'organisme. L'incompatibilité alimentaire engendre des fermentations, une putréfaction intestinale chronique, des ballonnements, des selles nauséabondes, trop liquides ou trop compactes.

C'est ce qu'on appelle... la normalité !

L'incompatibilité, source d'une digestion laborieuse, procure une sensation de lourdeur à laquelle nous ne prêtons plus attention, elle fait partie de la normalité. L'encombrement putride et constant du colon est un état de fait commun. Constipations et diarrhées, sommeil agité, souvent de mauvaise qualité, manque d'appétit, acidité d'estomac, haleine fétide, fatigues chroniques, entre autres, font partie des désagréments courants du manger «normalisé» prôné par la diététique officielle.

L'effet majeur des fermentations dues aux incompatibilités alimentaires est une production de poisons sous forme d'alcaloïdes dans le sang, dont la conséquence est l'intoxication chronique de l'organisme, un encombrement des organes

émonctoires, des tissus musculaires et des articulations. Le pH cellulaire est en constant déséquilibre et le terrain est ainsi affaibli. Il peut alors être squatté, normalité sociale oblige, par les microbes de dernière génération qui ont eu tout loisir de muter et de proliférer, pour s'adapter au jeu de la «guéguerre» lucrative de l'industrie pharmaceutique.

La consommation d'aliments bien combinés produit des nutriments et des résidus directement utiles au corps, peu ou pas toxiques, facilement éliminés par un transit intestinal normalement activé et sain, des selles pratiquement inodores ne laissant aucune trace, une haleine pure, suave, et une odeur de transpiration agréable. Le processus de digestion est court, procurant une sensation de légèreté et une énergie toujours disponible. Le flux sanguin nécessaire au travail d'une fonction digestive habituellement en difficulté est disponible pour le reste du corps, le cerveau en particulier. Le temps de sommeil peut être réduit, dans une bonne et juste qualité. Le terrain est sain, le pH reste dans un équilibre stable et les maladies courantes, virales et autres n'ont aucune prise.

Du système digestif, le flux sanguin doit recevoir de l'eau, des acides gras, du glycérol, des monosaccharides, des minéraux et des vitamines, et non de l'alcool, de l'acide acétique, des ptomaines, des leucomaines, du sulfite d'hydrogène, etc.

Autrement dit, le système digestif devrait fournir des substances nutritives et non des poisons. Certes, l'organisme peut tolérer ces poisons de manière épisodique, mais il est inconcevable de supposer qu'il s'adapte et neutralise sans conséquences un apport chronique.

Les justifications communes et populaires affirmant que «certains tolèrent et d'autres pas» ont cependant une part de vérité, démontrée par les caractéristiques digestives des groupes sanguins ; cependant, elles ne résistent pas à une évidence.

La biologie humaine répond à certaines lois physiologiques communes à tous les individus; il en est de même pour chaque espèce vivante. Les processus de fermentations liés aux incompatibilités alimentaires vont à l'encontre de ces lois.

Il ne suffit pas de constater que la putréfaction et ses conséquences sont généralisées dans notre société pour conclure à la normalité de ce phénomène. Le seul constat de santé florissante lié à cette situation est celui des lobbies pharmaceutiques, chimiques et médicaux.

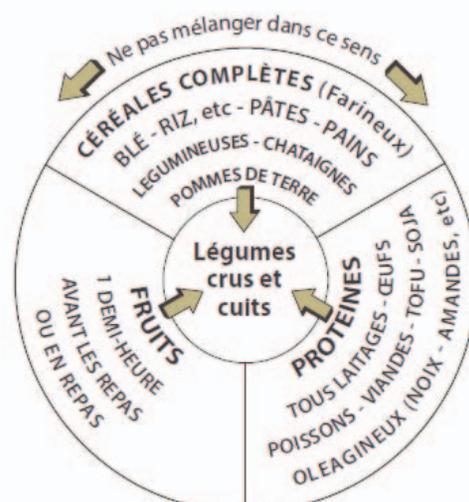
La logique des combinaisons alimentaires est sans appel. Il est vrai cependant que d'importants facteurs comportementaux sont à considérer pour vivre un heureux et fructifiant rapport avec sa nourriture. Il convient également de garder une certaine souplesse et une liberté d'esprit lorsqu'on a choisi la saine logique des compatibilités.

Certaines dérogations occasionnelles quasiment inévitables dans notre société actuelle font partie des plaisirs de la vie, de la convivialité.

Ce sont l'ignorance, l'irresponsabilité, les dépendances, la routine, les excès qui tuent. Il est ici question de connaissance, de responsabilité, de liberté, de conscience, de choix.

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

### La roue des compatibilités



Règle: les mélanges ne doivent se faire que vers l'intérieur

Notre collection

# Ensemble

continue !

