

Revue de l'OMAEP

Hiver

4

Ensemble

vers une nouvelle humanité



Naissance
dans la vérité

Aider les jeunes
à devenir parents

Education prénatale
en 10 points

Groupe sanguin
et la nourriture



OMAEP

Organisation Mondiale des Associations pour l'Education Prénatale

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

www.omaep.com

Sommaire

Edito	3
Science - Tradition	4
Information - Education	10
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
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

Soutien



L'enfant

FONDATION

Arc-en-Ciel

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, Roumanie

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

Edito

L'ECOSOC (Conseil économique et social des Nations unies) a organisé en 2012 une session sur l'éducation au Palais des Nations Unies à Genève. En conclusion à cette session, les participants ont admis que l'éducation est le thème central pour l'avenir de l'humanité et la clé pour réunir toutes les forces progressistes du monde, afin de faire évoluer la société. A cette occasion, plusieurs actions ont été entreprises pour une durée de deux ans.

L'OMAEP a proposé d'introduire dans les programmes scolaires, de préférence secondaires, des cours de préparation à la parentalité et à la vie. La session de l'ONU a également mis en évidence plusieurs priorités, en affinité avec le positionnement de l'OMAEP (voir le [Link to Official Document E/2011 NGO/47](#)). Nous proposons que les programmes scolaires incluent une préparation à la vie et à la parentalité.

La qualité de la société de demain dépend en bonne partie de l'éducation de nos enfants. Si nous voulons vraiment travailler pour les générations à venir, nous devons penser tout d'abord à la manière de mettre les enfants au monde et établir dès le début de la vie une éducation prénatale. Médecins, infirmières, psychologues sont de plus en plus nombreux à s'intéresser à la période prénatale. C'est un grand progrès d'admettre que l'enfant in utero est un être conscient et que la mère peut entrer en relation avec lui et exercer sur lui une influence plus forte que tous les moyens matériels. Pendant les neuf mois de grossesse, elle peut, avec l'aide du père et au moyen de la pensée et des sentiments, former un être qui, plus tard, saura apporter plus de paix et d'harmonie dans le monde.

Que les femmes le sachent! L'avenir de l'humanité est entre leurs mains, pour autant qu'elles s'y préparent par une éducation prénatale.

Grâce à cela, l'enfant deviendra un être sain et équilibré. Le couple sera plus solide, la naissance heureuse et l'éducation de l'enfant facilitée. Enfin, la société, ayant créé des conditions



Hiver

pour que les enfants soient conçus, portés et mis au monde avec amour et responsabilité, sera faite de gens non violents, coopérants et créatifs.

A l'avenir, l'éducation prénatale fera partie intégrante de la vie quotidienne des futurs parents, pratiquée dans toutes les cultures en fonction des spécificités et des moyens de celle-ci.

Ce quatrième numéro de la revue boucle une période d'essai. Nous espérons que vous avez apprécié le contenu et souhaitons réaliser par la suite une revue professionnelle où la qualité serait enrichie par la participation des nouvelles compétences qui s'annoncent déjà.

A bientôt, de nouveau «Ensemble» !



Science - Tradition



Le pouvoir formateur de la femme

par Ioanna MARI, présidente de l'OMAEP

Sentiments heureux et échanges harmonieux de la mère avec son environnement, profitent aussi à l'enfant, qui reçoit tout en même temps qu'elle.

Voici quelques voix qui s'expriment à ce sujet :

«Les rythmes précoces et les sons qui nous ont bercés in utero ont participé à l'élaboration de notre sensorialité et de notre système nerveux. Ils participent au développement de l'écoute, de la parole et de la communication». (Guy Baleyrier, Congrès d'éducation prénatale, Athènes, 1994).

«L'écoute est la réponse phénoménologique de l'être humain à un univers qui lui parle», nous dit le professeur Tomatis.

Les pensées, les sentiments, les idées, la mentalité et l'idéal de la mère et, à travers elle, du père, sont captés et enregistrés par l'enfant pré-

natal grâce à ses neurones-miroirs naissants, ces neurones propres à la qualité sociale de l'espèce humaine (découverte en 1992 de Giacomo Rizzolatti, professeur en neurosciences, Université de Parme).

L'épigénétique, branche de la génétique, enseigne que tout ce qui entoure l'enfant in utero, le beau et le bien, tout comme le laid et le mal, contribuent à la sélection et à la réécriture du capital génétique de l'enfant. L'entité physique, psychique, mentale et spirituelle de celui-ci provient de ses parents et de leur environnement.

Les philosophes grecs de l'Antiquité parlaient du pouvoir formateur de la femme enceinte : «L'enfant ressemble à l'image que la femme enceinte admire ou porte dans son imagination, au moment de la conception et lors de la grossesse. Des femmes amoureuses de statues de dieux ou de héros ont mis au monde des enfants qui leur ressemblaient » (Empédocle). La décoration des villes au moyen de belles statues représentant des dieux devait conduire à la naissance d'enfants beaux et sages comme leurs modèles.

Nous vous présentons quelques recommandations faites par des mères et des couples ayant vécu l'expérience prénatale :

- Vivez l'attente de la naissance comme une fête où l'enfant est l'invité d'honneur.
- Même dans les difficultés, par exemple un deuil, parlez calmement à votre enfant. Dites-lui que la vie est faite aussi de difficultés, mais qu'elle est avant tout un grand cadeau, rempli aussi de joies, et que votre amour pour lui est inaltérable. C'est ainsi qu'il apprendra à faire face aux difficultés de la vie.
- Que la future mère se repose et respecte sa santé et tous ses nouveaux besoins.
- Dormir et se lever tôt. Le sommeil qui commence tôt dans la soirée est le plus régénérateur.
- Pas d'alcool, de cigarette et de boissons

chimiques. Les médicaments ne peuvent être pris que sur conseil du médecin.

- Respiration profonde, de préférence dans le parc, dans la forêt, au bord de la mer, au soleil matinal et même pendant les repas. Les inspirations intenses oxygènent le sang et le cerveau, favorisant la formation des organes.

- Natation, promenades, danse (d'une manière douce), musique, peinture, poésie, lecture à haute voix de beaux textes, etc. constituent des exercices bénéfiques, tant pour la mère que pour son bébé.

- Admirer la beauté et chasser de la conscience tout ce qui est négatif.

- Contempler le soleil levant, le ciel étoilé, les hautes montagnes, la mer, les fleuves, les arbres, les fleurs... Par exemple, à l'île grec de Karpathos, on conseille à la femme enceinte, de contempler le soleil levant, et avec la main droite sur le ventre, souhaiter pour son enfant : que son intelligence soit comme sa lumière, que sa bonté soit comme sa chaleur et que sa santé soit forte comme sa puissance. Après on conseille de regarder les cimes des hautes montagnes et souhaiter pour son enfant d'exprimer les plus hautes vertues.

- Voir avec l'imagination l'enfant baigner dans la lumière du soleil et les couleurs les plus belles, celles de l'arc-en-ciel.

- Porter tous les jours une couleur vive et lumineuse. L'expérience montre que le bébé est inquiet quand la mère porte du noir.

- Ouvrir la maison à la lumière du soleil et la décorer avec des couleurs lumineuses.

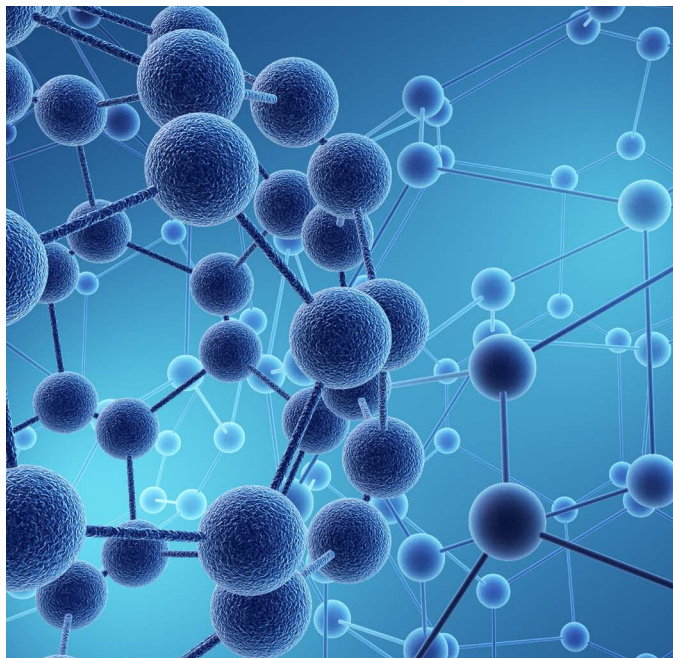
- Souhaiter et imaginer de tout cœur la santé et les meilleures qualités pour le bébé.

- Imaginer l'enfant comme un être créatif et plein de vertus. Une mère souhaitait pendant sa grossesse que son enfant ait l'intelligence de son propre père, la bonté de son mari, l'ordre de sa belle-mère et sa beauté à elle... Et il en fut ainsi!

- Parler au bébé parce qu'il entend et se sent en sécurité.

- Accepter et aimer votre futur enfant, qu'il soit garçon ou fille. Le refus de la grossesse ou du sexe de l'enfant à venir est hautement perturbateur pour celui-ci. La seule chose à souhaiter, est de donner naissance à un être humain beau, sain et fort.





Couple enceint

par François AMIGUES, osthéoopathe

La grossesse est la mise en place de programmes de vie, activés pendant la grossesse puis affinés et éprouvés tout au long de l'existence. Ces programmes sont la rencontre de la force de l'enfant, empreint de son encodage génétique à la conception et de son vécu prénatal.

Si l'enfant porte en lui les plus beaux espoirs du monde, encore faut-il lui offrir pendant la grossesse les moyens de les incorporer.

Le père est «enceint de sa femme»

Qu'il en soit conscient ou non, la grossesse débute par l'ambiance que le père offre à sa conjointe. En effet, les plus gros facteurs de stress d'une grossesse proviennent habituellement du mari. Les Orientaux et les peuples indigènes l'ont bien compris, eux qui ont toujours enseigné au père l'art de se sentir enceint de son aimée. Ainsi éduqué, il peut offrir une ambiance

heureuse, épanouissante, inspirante et motivante, comme s'il la portait dans son cœur pour y accoucher les meilleures émotions et sensations capables d'agir de manière bénéfique sur leur enfant, selon les lois de l'épigénétique.

Le pouvoir formateur de la femme enceinte

Qu'elle en soit consciente ou non, qu'elle l'assume ou le dénie, la femme enceinte est fondamentalement plongée dans le même état qu'un artiste en pleine élaboration de son œuvre. Elle est appelée à relever les mêmes défis : responsabilité de son engagement artistique ou déni de sa cocreativité, laissant à son inconscient le soin de former à sa place son enfant, son œuvre de vie! Dès que la mère réalise son pouvoir formateur, elle peut agir consciemment sur l'émergence des plus grands potentiels de son enfant.

Le premier trimestre de la grossesse et les premières années de la vie

Ces deux périodes sont soumises aux mêmes principes édicteurs. Dans la genèse des organes de l'embryon ou le développement sensorimoteur et cognitif du petit enfant, c'est la beauté et la richesse des stimulations sensorielles qui harmonisent et agencent au mieux la formation des organes et leurs branchements sensoriels, moteurs et cognitifs.

Il convient que le couple enceint – puis les nouveaux parents – s'entoure d'esthétique, d'ordre, de musicalité, d'art et d'une fête des sens, afin de susciter le développement optimal du corps et de la santé de l'enfant, en lui donnant le sentiment de se savoir aimé et en sécurité pour toute la vie.

Le deuxième trimestre de la grossesse et l'enfance

Ici aussi des ressemblances existent. Le début de la vie fœtale correspond à la mise en fonction des cinq sens ; l'enfance, dès la première dent définitive à l'âge de six ans et jusqu'à l'adolescence, correspond à la croissance et au dévelop-

pement de la volonté et de la vitalité par le biais des cinq sens. Il est alors bénéfique d'entourer ces deux périodes d'une ambiance affective pure, noble, morale et édifiante. La partie la plus admirable et inspirante des cultures humaines pousse au dépassement de soi par l'imagination, stimulant le meilleur de chacun des cinq sens, aboutissant pour l'enfant à une perception saine de son corps et du monde, et inscrivant en lui un solide sentiment de confiance en soi.

Le troisième trimestre de grossesse et l'adolescence

Ces deux périodes sont encore analogues ; le développement des fonctions cérébrales de cognition du fœtus est en miroir avec le développement de la sensibilité de l'adolescent pour mieux se connecter au monde. Ces deux étapes fondamentales de la vie seront soutenues en offrant pendant la grossesse, et ensuite à l'adolescent, des stimulants psychiques très denses, en nourrissant la réflexion de la femme enceinte, et plus tard celle de l'adolescent, avec les trésors sur lesquels l'humanité s'est construite.

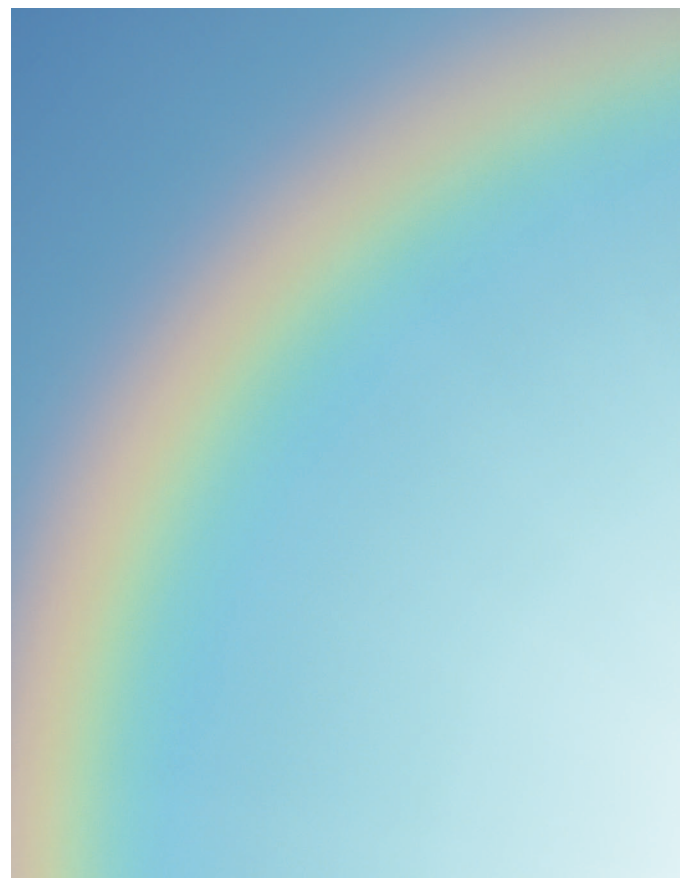
Ainsi stimulées grâce la littérature, les films, les échanges de et sur ceux qui ont bouleversé et amélioré la destinée humaine, la sensibilité et la connectivité aiguë qui se mettent en place dans le fœtus ou chez l'adolescent seront nourries d'une raison orientant au mieux les potentiels affectifs et relationnels en pleine formation. Il sera alors atteinte une saine confiance en la vie et dans les autres.

La naissance, l'activation des programmes prénataux et l'âge adulte

Le passage exigeant de la naissance est un apprentissage à la transformation et confère à l'enfant sa capacité à devenir adulte plus tard. L'épreuve de la naissance offre, tel un rituel, une force de résilience, de réactivité aux épreuves, qui permettra au futur adolescent de devenir conscient du monde et d'y répondre en adulte cocréateur. Le passage de la programmation

inconsciente de ses potentiels durant la vie prénatale à son activation consciente se déroulera d'une manière inverse tout au long de la vie. Il y a plusieurs théories à ce sujet. L'une préconise que le premier tiers de la vie, comme la fin de la vie fœtale ou l'adolescence, est naturellement vouée à la prise de conscience émotionnelle de la connexion de l'individu avec le monde. Le deuxième tiers de la vie, comme le début de la vie fœtale ou l'enfance, lui permet, grâce aux cinq sens, d'orienter consciemment sa vie. Le dernier tiers de la vie, comme la vie embryonnaire ou la petite enfance, est habituellement consacré à se dépouiller de l'inutile pour tendre à incarner l'amour de façon pure et épuré.

À la lumière de ces mécanismes communs à tout un chacun, il incombe au père «enceint de sa femme» et à la mère enceinte de son enfant, de formuler une proposition artistique sublime marquant l'embryon et le fœtus des empreintes d'une profondeur, d'une richesse et d'une beauté capables de préparer les futurs adultes à une vie des plus consciente, sensée et utile.





Naissance

dans la vérité

par Jacqueline et André GROBETY, sophrologues

La vérité dont il est fait mention dans le titre de cet article n'est pas un fait ou une doctrine, c'est un état d'être, un «état de conscience».

La naissance d'un enfant est, par nature, un moment d'authenticité, un instant de vérité.

L'accouchement est l'aboutissement concret, physique, corporel d'un processus qui a débuté dans l'abstraction d'une idée. L'âme s'habille du corps qui lui correspond, et qui sera son véhicule dans l'existence.

Chaque vertu, lorsqu'elle est vécue consciemment, produit un effet. La lumière (conception) engendre du sens ; l'amour (gestation) amène la paix et la santé ; la vérité (naissance) apporte la liberté.

L'accouchement est donc un acte libérateur. La mère doit accepter de libérer l'enfant qu'elle porte depuis neuf mois. Non seulement le délivrer physiquement, mais également le libérer de tous les attachements psychiques.

De nombreuses mères ne sont pas prêtes pour libérer totalement l'enfant qu'elles portent dans leur sein. En raison d'un attachement excessif, elles gardent une mainmise psychique sur leur enfant. Cette attitude entraîne par la suite toutes sortes de problèmes, dont le plus connu est le «célèbre» complexe d'Œdipe, freudien s'il en est.

«Toute souffrance vient de l'attachement», disait Bouddha. Pour justifier cet attachement et expliquer les souffrances qui en découlent, les parents évoquent souvent l'amour maternel ou paternel. Mais demandons-nous comment l'amour peut engendrer de la souffrance, alors que partout il est dit et écrit que l'amour véritable apporte la paix et la sérénité? En réalité, ce prétendu amour sert de paravent pour camoufler une attitude égoïste. «C'est mon enfant», disent-ils.

Pour se préparer à un accouchement dans la vérité, il est bon de relire Khalil Gilbran : «Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même. Ils viennent par vous, mais non de vous, et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas» (Le Prophète).

En réalité, c'est l'âme de l'enfant qui devrait rester libre des projections parentales. Pour cela, les parents doivent se préparer et ne pas coller d'étiquettes à leur futur enfant, ni projeter sur lui leurs propres désirs, ni encore les conditionner.

Une petite blague pour illustrer cela. Une mère se promène avec ses deux enfants dans un parc. Elle rencontre une voisine qui lui demande l'âge de ses enfants. «L'avocat a trois ans et le chirurgien cinq ans», répond la mère.

Si l'accouchement se réalise dans la vérité, l'âme libre qui vient au monde cheminera avec aisance et facilité dans son monde intérieur. Bien évidemment, la tendresse et l'amour des parents accompagneront l'enfant.

Ce chemin dans la vérité est celui de la connais-

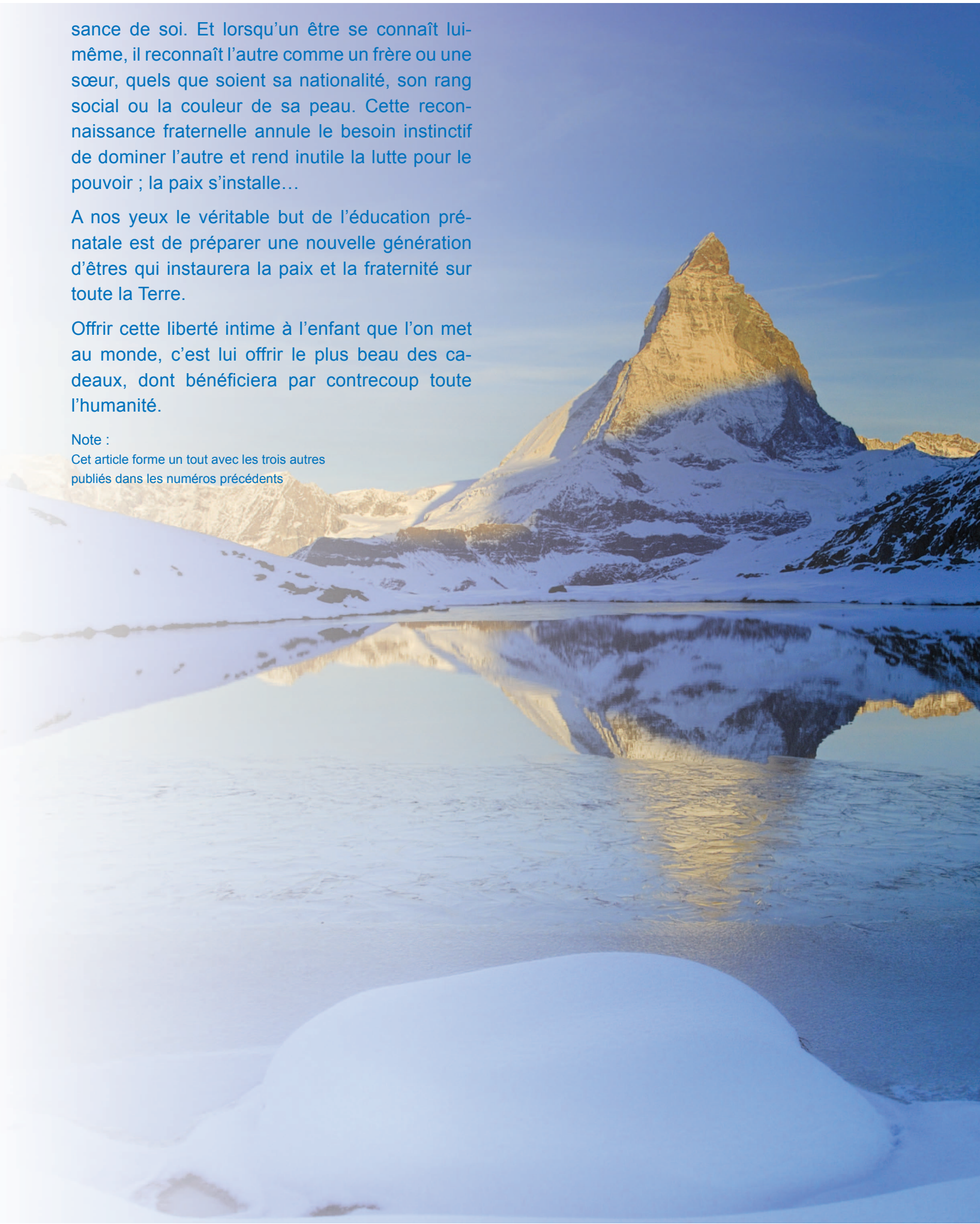
sance de soi. Et lorsqu'un être se connaît lui-même, il reconnaît l'autre comme un frère ou une sœur, quels que soient sa nationalité, son rang social ou la couleur de sa peau. Cette reconnaissance fraternelle annule le besoin instinctif de dominer l'autre et rend inutile la lutte pour le pouvoir ; la paix s'installe...

A nos yeux le véritable but de l'éducation prénatale est de préparer une nouvelle génération d'êtres qui instaurera la paix et la fraternité sur toute la Terre.

Offrir cette liberté intime à l'enfant que l'on met au monde, c'est lui offrir le plus beau des cadeaux, dont bénéficiera par contrecoup toute l'humanité.

Note :

Cet article forme un tout avec les trois autres publiés dans les numéros précédents



Information - Education



Aider les jeunes à devenir parents

par Marie Andrée BERTIN, fondatrice de l'OMAEP

Trois processus essentiels d'éducation accompagnent l'être humain de sa conception à sa mort : l'imprégnation, l'imitation et l'expérimentation, celle-ci prolongée et complétée par l'étude et la réflexion.

Plus l'être est jeune, plus l'imprégnation est importante et forte. Maximale dans le ventre de la mère, elle est très intense dans la période sensible qui suit la naissance. Dès la première heure après la naissance, les liens mère-enfant et père-enfant se recréent sur de nouvelles bases.

Les parents doivent en être avertis afin qu'ils puissent vivre ce moment en plénitude, dans une ambiance respectée par les professionnels. Le processus d'imprégnation reste fort durant toute l'enfance et subsiste ensuite à des degrés divers.

L'enfant s'imprègne des réactions émotionnelles et comportementales de sa mère, de son père, de la relation qu'ils ont entre eux et surtout de celle que l'un et l'autre établissent avec lui. Ces

modèles parentaux « engrammés » dans le subconscient sont des schémas fondateurs de notre mode relationnel futur.

Le processus d'imitation pousse à reproduire ces schémas ou, à un certain moment, à s'y opposer, ce qui est encore en dépendre, mais c'est un passage obligé pour se trouver soi-même. Quelle responsabilité pour les parents pris comme modèles, qu'ils le sachent ou non, qu'ils le veuillent ou non ! Heureusement, l'enfant comme plus tard l'adolescent, n'a pas besoin de parents parfaits. Prétendre l'être serait une illusion dangereuse, n'engendrant que malaises, déceptions, conflits.

Enfants et adolescents n'ont besoin que de parents « suffisamment bons » selon l'expression de Winnicott. Ils ont besoin d'un père et d'une mère qui soient authentiquement eux-mêmes, assez fermes et solides pour être des points d'appui, assez ouverts pour dialoguer et interagir avec eux, assez chaleureux pour que les jeunes construisent une bonne estime de soi, assez confiants dans la vie pour qu'ils gardent leur foi naturelle en l'avenir.

Si l'enfance a été bien vécue, le passage à l'adolescence a de bonnes chances de bien se dérouler. Mais les parents doivent savoir que le jeune passera par une période d'opposition aussi inévitable que nécessaire. A eux de comprendre que ses accès d'humeur, parfois de révolte, sont le côté maladroit de ses efforts pour s'enfanter dans une certaine douleur. A eux de poser des limites si nécessaire, de négocier d'indispensables nouvelles libertés mais de les accompagner de responsabilités. A eux de maintenir une écoute et un dialogue constructifs, dans une confiance et un respect mutuels. Ils doivent accepter que le jeune, sous l'impulsion de sa créativité, a besoin, pour se dépendre de la prénance des modèles parentaux, de se rapprocher des copains.

Il est rassurant de se regrouper avec ceux qui ont les mêmes pulsions, les mêmes désirs, les

mêmes problèmes. Le garçon recherchera une bande avec laquelle partager des activités, la fille plutôt la meilleure amie avec qui échanger petites confidences ou grands états d'âme.

Les parents peuvent, là encore, fortifier leurs grands enfants contre les excès du groupe, des modes qui le traversent et qui sont la forme adolescente de la pensée unique et du comportement conforme.

Ils peuvent très tôt ramener le jeune vers lui-même : «Et toi, que ressens-tu? Que penses-tu? Que souhaites-tu vivre? Que veux-tu faire de ta vie?» Echanger avec sincérité sur ces questions aidera le jeune à affiner son discernement et à prendre conscience que liberté et responsabilité sont un couple indissociable, dans un juste équilibre.

Mais père et mère sont-ils semblables et interchangeables ? Dans la vie quotidienne, leurs rôles peuvent s'interpénétrer. Mais au plan de la fonction symbolique, c'est-à-dire des images du maternel et du paternel, du féminin et du masculin qui s'enregistrent dans le subconscient de l'enfant, chacun a sa spécificité, complémentaire de l'autre.

La fonction maternelle est nourricière alors que la fonction paternelle est structurante. La mère apporte la nourriture, les soins, la tendresse, la beauté et la délicatesse. Le père est le NON qui pose une limite, crée une séparation, provoque une frustration organisatrice du psychisme et du comportement. A la naissance, il coupe le cordon ombilical qui reliait le fœtus à la mère. Il reconnaît ainsi l'autonomie de l'enfant. Puis il le nomme, le désignant comme un nouvel individu entrant dans la société. Plus tard, par sa présence et son rôle dans le couple, le père pose l'interdit de l'inceste, ultime frustration qui sort l'enfant de la fusion-confusion, lui permet de distinguer les sexes, d'accepter le sien et de faire le deuil de celui qu'il n'a pas. L'homme a en lui une part de féminité et la femme une part de masculinité.

L'enfant a besoin d'une certaine identification au parent porteur du même sexe que lui, tout en se nourrissant de la polarité du parent de l'autre sexe. Les parents avertis peuvent favoriser ce processus. Ainsi, la mère laissera s'exprimer la féminité, voire le désir de maternité de sa fille et montrera à son fils qu'elle apprécie ses qualités masculines.

Le père de son côté, confirmera subtilement la féminité de sa fille et acceptera que son fils devienne son alter-ego, tel Tarass Boulba d'abord furieux puis ravi d'avoir été mis à terre par des fils devenus plus forts que lui. Ce qui fut pour lui une grande victoire d'amour et de sagesse.

Notons une tendance à éviter : celle du père-copain qui laisse ses enfants orphelins. Car alors, où ces enfants rencontreront-ils le père? Certains risquent de le chercher au bout de la délinquance, de la drogue ou dans des embrigadements divers.

En somme, pour les parents, préparer leurs enfants à devenir parents à leur tour, c'est les aider à devenir des adultes libres, équilibrés et responsables. Leur rôle est primordial.



Education prénatale en 10 points

par l'ANEP, France

L'éducation prénatale naturelle est une réalité que confirment les recherches scientifiques et psychologiques actuelles. Elle résulte des processus de la grossesse.

Pendant neuf mois, l'enfant construit les premières bases de sa santé, de son affectivité, de ses capacités relationnelles, de son intelligence, voire de sa créativité.

Dès qu'elle se forme, chaque cellule intègre et mémorise les informations qui lui viennent de la mère et, à travers elle, du père et de leur environnement familial, social et culturel.

En informer les futurs parents, c'est leur permettre de donner consciemment à leur enfant les meilleurs matériaux pour un développement optimal des potentialités incluses dans son capital génétique.

Santé et vigueur seront apportées à l'enfant par une alimentation saine et variée de la mère, qui veillera aussi à garder une respiration profonde et un repos suffisant. Là réside la prévention la plus fondamentale.

Une sensorialité riche et fine, le goût de la beauté seront éveillés par les stimulations reçues d'une mère qui se nourrit elle-même de la beauté des sons, des formes et des couleurs, des œuvres artistiques et de la nature vivante.

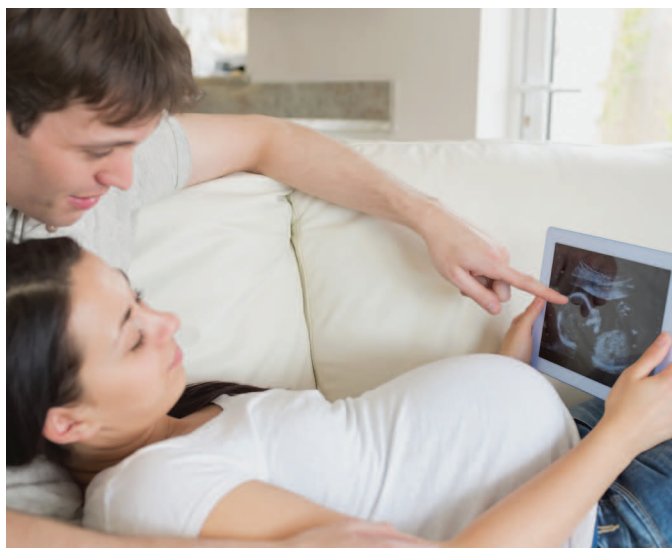
Une vie émotionnelle sensible et stable s'édifie à partir du vécu partagé avec la mère (grâce aux hormones et à l'empathie naturelle du vivant). La mère peut protéger son enfant des émotions négatives et cultiver l'harmonie, les rendant heureux tous deux ; l'enfant aura le goût du bonheur.

La relation d'amour que ses parents établissent avec l'enfant à venir éveille ses propres capacités d'aimer. Cet enfant aura confiance en lui, dans les autres, dans la vie. La violence lui sera étrangère. Il saura dialoguer et trouver des solutions équitables aux inévitables conflits familiaux et sociaux.

Les pensées, les images mentales de la mère – secondairement celles du père – induisent des liens de forces structurantes pour l'enfant.

Le couple qui vit ainsi une attente créatrice est consolidé. Homme et femme connaissent une véritable transformation personnelle. Educateurs fondamentaux de leur enfant par leur façon de vivre, ils créent avec lui des liens profonds qui faciliteront la relation éducative future.

Par conséquent, les sociétés elles-mêmes seront transformées et largement bénéficiaires sur les plans financier et surtout humain. Dès maintenant, elles doivent informer les jeunes et les futurs parents, et leur donner les meilleures conditions pour réussir cette évolution positive à l'échelle de l'humanité et assurer la paix dans le monde.



La beauté de la maternité

par Pierre BERSIER, artisan

La prise de conscience dans chacun de nos choix donne à cet instant la profondeur et la confiance en la vie.

La conception, la gestation et la naissance d'un enfant constituent des passages aussi merveilleux qu'importants dans le cheminement d'un couple. La prise de conscience de la coresponsabilité des partenaires de cet instant créatif peut devenir alors un outil de développement fabuleux pour l'avenir du couple et de la future famille. En effet, se donner le choix d'ouvrir son couple à la venue d'un enfant transforme radicalement le cheminement du vécu de leur amour. Se préparer, ouvrir son cœur à cette aventure apporte à l'amour un autre regard, comme le disait Saint-Exupéry, «aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction.»

Le bonheur d'imaginer que peut-être dans cet instant, dans cette fusion, le miracle de la création s'inscrit dans leur vie... voilà qui change tout l'état d'esprit de chacun et la qualité de l'appel à l'enfant.

La joie de la confirmation d'une grossesse amène au couple cette espérance extraordinaire et sans pareille. La femme sent cette vie en elle et, dans le partage avec l'homme, voici venir le possible d'une écoute nouvelle de la vie à la vie. Puis dans le partage avec l'homme qui pose son oreille sur son ventre, les voici à l'écoute de cette nouvelle vie. Voilà le cadeau offert à l'homme de se positionner face à sa tendresse, à la découverte de toute sa sensibilité intérieure, tout en gardant cette nécessaire rigueur à poser dans les moments difficiles.

Plus la future mère est rayonnante, paisible et emplie d'amour, plus l'enfant en devenir baigne dans un océan de confiance et de bien-être. Plus l'homme réalise qu'il est vital de protéger cette indispensable sérénité, plus le couple s'accorde de richesse dans cette famille en devenir.

Ce nouveau dialogue propose à chacun de prendre sa part au miracle de la vie et neuf mois s'offrent à eux pour les préparer à devenir parents. Quel cadeau pour l'enfant qui, durant les premières années, attend tout d'eux!

Lorsque chacun ose prendre sa place dans cette maternité parentale, le couple gagne en richesse et en communication. Les messages de tendresse et d'affection s'échangent naturellement, en douceur. La compréhension mutuelle permet à chacun d'atténuer au mieux les tensions éventuelles et les responsabilités se partagent avec humour et bonheur, donnant ainsi au quotidien l'espace indispensable pour approcher au mieux le vécu dont chacun rêve au fond de son cœur et à la lumière de son idéal.

La naissance sera alors le premier pas posé sur le chemin de la famille et en inspiration de la Vie.





La naissance

par Cendrine FUCHS, sage-femme

C'est une aventure qui demande d'être soigneusement préparée, car elle donne le «la» de la vie de l'enfant. L'accouchement se déroule en fonction de l'état d'esprit de la mère, de sa condition physique et énergétique.

La naissance est un passage qui prend du temps. Le temps de quitter un monde, un état, pour passer à un autre.

Quitter un monde fermé, sécurisé, intérieur, chaud, sombre pour entrer dans un monde ouvert, extérieur, froid, lumineux. Le chemin doit se parcourir physiquement et psychiquement

pour la mère et pour l'enfant. D'où l'importance d'avoir le temps nécessaire.

Le corps sait ce qu'il doit faire, car il a une intelligence innée. Le laisser faire sans réfléchir est sage. L'intellect ne sait rien et ne devrait avoir aucune place, car il est un frein plus qu'autre chose.

Une bonne condition physique, la faculté de se détendre, la joie d'accueillir l'enfant dans ses bras et de l'énergie en réserve, sont de grandes aides pour l'accouchement. C'est la raison pour laquelle la préparation du moment si spécial et intense de la naissance est importante. Elle devrait commencer dès le début de la grossesse afin que la respiration, la position du corps et la détente deviennent automatiques lors des contractions de l'accouchement.

L'enfant va sortir du corps de sa mère, où il était en sécurité, et apparaître aux yeux de tous. Il laisse un vide intérieur. Porter l'enfant dans ses bras est très important pour la mère et pour lui, leur permettant de retrouver des sensations vécues pendant neuf mois.

La naissance donne la possibilité au père de vivre une relation seul avec son bébé, tactile et visuelle. Elle demande à la mère de partager. Durant l'accouchement chacun a son rôle.

Le travail intérieur de la mère :

- Fermer les yeux et les oreilles pour couper le contact avec le mental et l'extérieur. Afin qu'elle entre dans son monde intérieur tout en étant attentive à son corps et à son bébé.
- Respirer consciemment, amenant son enfant à sortir, dans la détente, l'accueil, le laisser-faire et l'ouverture du passage. Sans rien vouloir, la mère laisse son corps travailler sans résistance, en suivant toutes ses demandes.
- Ouvrir le bas du corps pendant le travail et être attentive à ce que la pointe des pieds et les genoux soient tournés l'un vers l'autre et

se touchent, quelle que soit la position que son corps adopte, assise, couchée, à quatre pattes, debout. Si aucune position ne s'impose d'elle-même, en voici deux à privilégier: accroupie, ou couchée sur le côté gauche en position de fœtus, dos arrondi, jambes repliées.

- Fermer le haut du corps en repliant les bras sur la poitrine ou autour du conjoint permet au corps de bien travailler car il se sent en sécurité.
- Pour autant qu'elle ne se force pas à le faire, elle peut aussi marcher ou monter et descendre des escaliers, ce qui stimule l'utérus et accélère l'accouchement.

Le travail extérieur du père :

- Communiquer les désirs et les besoins de sa femme au personnel soignant.
- Prendre des décisions en fonction de ce qui a été discuté avec elle avant le jour «J».
- Choisir et mettre une musique aimée par sa femme.
- Etre présent et veiller sur elle.

www.cadodelavie.ch



Art - Esthétique

Centre prénatal

par Gheorghe ANTON, architecte

Dans nos habitations, le Feng Shui élargit le concept architectural au plan énergétique et favorise la circulation de l'énergie vitale apportée par les rayons du soleil, l'air, l'eau et végétation. Il s'agit d'une véritable médecine de l'habitat. Hippocrate disait à ses disciples médecins qu'il est possible de guérir n'importe qui, à condition que les lieux de séjour et de travail soient sains, parce que c'est là que se trouvent souvent les causes des maladies. La thérapie de l'espace de l'habitat permet de créer une ambiance de bien-être, très bénéfique pour la future mère qui, en tant que porteuse de vie, influera ainsi de manière positive sur la formation de son futur enfant.

Les formes se construisent avec la matière, et cela se voit. L'exemple d'un violoniste jouant dans une salle obscure où flotte de la poussière permet d'appréhender cette vérité. En laissant pénétrer un rai de lumière, on voit que les formes produites par la poussière en suspension diffèrent en fonction des sons émis par l'instrument. Cela signifie que la forme est le résultat de l'action d'une énergie, qui se manifeste successivement par des vibrations et des ondes et qui finalement se matérialisent.

On comprend dès lors que les formes de l'environnement naturel autour de notre habitat nous mettent en relation avec les énergies qui leur correspondent. Il en est de même pour les formes construites de notre habitat et les architectes doivent en tenir compte. Le pavillon polyvalent est un exemple. Celui-ci permet de satisfaire plusieurs fonctions grâce aux salles de cours, de conférences et de spectacles, ainsi qu'aux locaux dévolus aux thérapies et aux repas. La salle octogonale centrale, idéale pour un espace

d'habitation et de travail, est un véritable Ba Gua (les huit zones énergétiques principales d'une habitation), distribuant harmonieusement les énergies du jour. Elle est installée dans l'espace comme dans un fauteuil, orientée vers le sud. En arrière – au nord – elle est soutenue par le «dossier» d'un fauteuil que représente le bâtiment des espaces techniques, des dépôts et de la cuisine. A droite et à gauche, elle s'appuie sur «les deux accoudoirs» qui peuvent être des arbres, des arbustes ou des haies. Le pavillon, entièrement en bois et matériaux naturels, orienté vers le sud, présente des ouvertures vers l'est et l'ouest pour recevoir abondamment les rayons du soleil durant toute la journée. Sur le toit, sont installés des panneaux solaires.

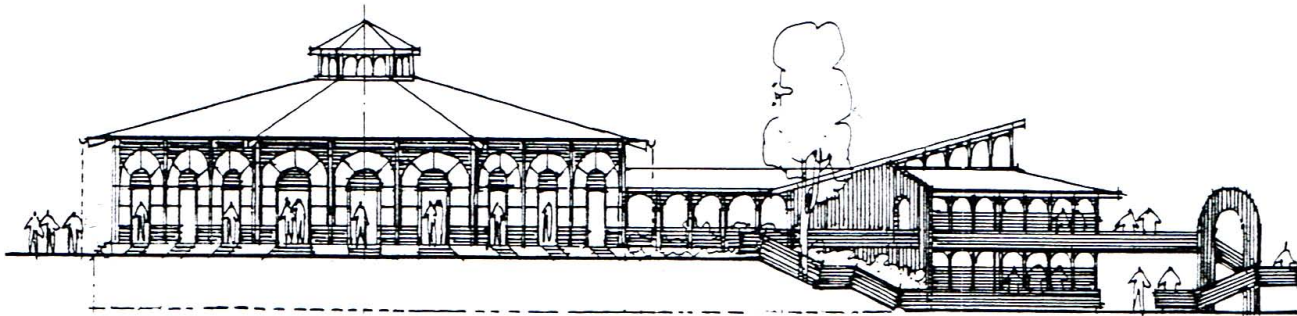
L'éclairage zénithal passe par un prisme décomposant la lumière blanche du soleil en sept couleurs, celles de l'arc-en-ciel, qui sont les plus pures. Elles constituent de véritables «résonateurs» qui permettent d'attirer toutes les énergies positives de l'environnement.

Dans l'agencement intérieur, nous tenons compte du fait que chaque forme émet des ondes. Plus la forme est aiguë, plus les ondes sont fortes et chargées d'électricité et exercent un effet négatif. Par exemple, l'angle aigu d'une poutre située à une distance relativement courte au-dessus du lit où dort une femme enceinte, émet des ondes pouvant provoquer une fausse-couche. L'installation d'un baldaquin suffira à protéger la future maman de ces ondes.

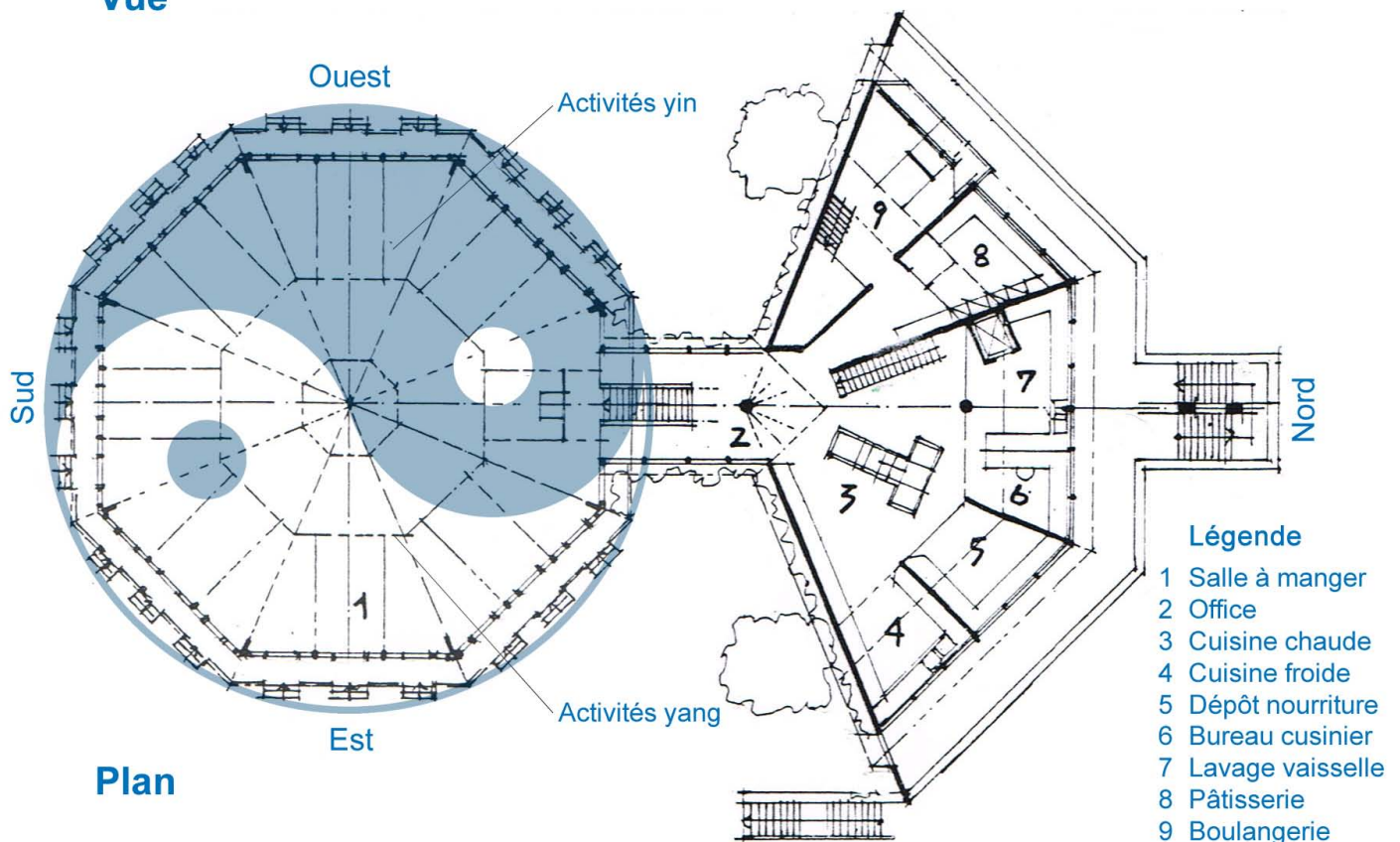
Ces aspects seront aussi pris en compte pour les autres zones d'habitation – le bureau, le séjour, la cuisine, etc. – et tous les remèdes nécessaires seront appliqués. Les meubles Feng Shui et les éléments de façade ne présentent généralement aucun angle aigu, d'où un gain d'énergie yin, de calme, de douceur et d'harmonie.

Salle polyvalente

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



Vue



Programme d'activités

- Cours et stages consacrés à l'accouchement naturel, l'accueil de l'enfant et le savoir-faire parental
- Accompagnement psychologique
- Repas respectant une nutrition saine et conseils sur la nutrition pendant la grossesse
- Exercices de concentration, de relaxation et de respiration
- Musicothérapie et chant prénatal
- Gymnastique, danse et promenades contemplatives
- Traitements préventifs pour maintenir la santé de la femme enceinte

Principes de vie présentés par Ardalis, esthète



Poupées russes : toutes en une

L'unité

par Ardalis, esthète

Tout est lié, tout est énergie. Ce principe révèle l'unité de l'univers qui nous entoure et dont nous sommes partie intégrante. La loi de la relativité émise par Einstein explique que la matière et l'énergie sont équivalentes mais que leurs degrés vibratoires diffèrent. L'attraction d'un pôle sur l'autre, en déclenchant un mécanisme d'action et de réaction, entretient le mouvement vital dans le monde de la matière.

Grâce à des moyens très élaborés, la science moderne a découvert qu'il existe une conscience dans la cellule elle-même. Une harmonie et une grande attraction – l'attraction universelle – gouvernent la Terre, le Soleil et les autres planètes. De même que la structure de l'atome et celle du système solaire présentent des similitudes fonctionnelles, la composition de l'homme et celle de l'univers se ressemblent. Dans l'organisme humain, nous retrouvons la même relation, car tous les organes fonctionnent les uns en fonction des autres, dans un même et unique but : la vie. Qu'un seul organe manque à sa tâche, et le désordre s'installe et aboutit à la maladie.

Si donc nous voyons la Terre comme un être vivant, nous pouvons déduire que tous les continents, pays et villes sont les organes d'un corps planétaire et que nous faisons partie d'un tout, dont la santé, la paix et l'harmonie, ne peuvent être assurées que par nos soins vigilants.

L'unité exprime aussi l'équilibre qui existe entre les parts physique et psychique de l'homme, entre l'homme et la femme, le yang et le yin, l'émetteur et le récepteur, le haut et le bas, l'intérieur et l'extérieur, etc. Tout est réuni dans le *Un*. Dès lors, si nous nous lions mentalement à la source de vie, au *Un*, nous recevons par affinité des énergies de qualité, celles de l'harmonie et de l'amour.

Les traditions sont unanimes à reconnaître dans l'amour une énergie primordiale, la seule force capable de nous rendre heureux. Nous la confondons parfois avec des êtres ou des images qui nous touchent, mais en ignorant qu'il s'agit d'une énergie résidant à l'intérieur de nous. Une bonne attitude mentale dans des activités saines et positives favorise aussi en nous un développement exponentiel de celle-ci. L'unité se trouve dans l'équilibre entre la pensée, le sentiment et l'action. Elle nous permet de nous rassembler au-delà de nos différences et crée l'harmonie, comme dans une chorale.

Aspect pratique

La loi d'unité montre que la vie ne peut pas s'épanouir si les êtres s'isolent. Sa mise en pratique demande que, malgré la diversité, nous fassions un effort pour tendre vers l'unité, vers l'harmonie. Ainsi, plus un couple dans l'attente d'un enfant vit en harmonie, plus il donne à son futur enfant la chance de se construire harmonieusement.





Je suis libre

par Dr Jörg FISHER, chiropraticien

Le nouveau-né utilise les croyances et les ressentis des parents comme références lui permettant de se situer dans la vie. Votre développement personnel est le plus beau cadeau que vous puissiez lui faire afin de l'aider à conduire son propre développement.

Un enfant conçu dans l'eau aimera l'eau. L'état d'esprit des futurs parents lors de la conception est déterminant pour l'univers du futur bébé. Ce sont les premières informations imprimées dans le spermatozoïde et dans l'ovule. Il s'agit là de la réalité initiale du futur embryon.

La relation de la mère au fœtus est tellement serrée que les informations entre eux se font au niveau moléculaire. Le fœtus capte tous les sentiments, perceptions et émotions de la mère. Il réagit également à une main posée sur le ventre de la mère. Le nouveau-né fait un avec la mère, il ne réalise pas qu'il est séparé d'elle.

Les informations que le fœtus intègre durant la grossesse déterminent ses repères à lui et sont le point de départ de ce nouvel être dans l'aventure de la vie. Le fœtus et le nouveau-né utilisent les repères des parents pour fabriquer leurs propres repères. A la lumière de cette réalité, évoluer dans la conscience est le plus grand ca-

deau que les parents puissent offrir à leur enfant. Donner vie à un nouvel être, c'est un miracle de la vie...

La vie, c'est le mouvement, c'est l'échange, c'est recevoir et donner, c'est partager... Oui, c'est tout cela, mais ça commence avec soi-même! Et là, comment ça marche?

Si dix personnes regardent un même tableau, il y a fort à parier que chacune d'elles en aura une perception différente. C'est donc le regard porté sur un tableau ou un événement, et non l'événement lui-même qui détermine ce que l'on ressent.

Ainsi le regard sur la vie est-il fondamentalement différent selon qu'il est celui d'un esclave, subissant les événements, ou celui d'un maître, ayant compris qu'il est libre et que la direction que prend sa vie dépend de ses propres choix.

Sachant cela, que choisiriez-vous?

Pour ceux qui préfèrent être libres, voici le mode d'emploi:

La vie est un échange qui commence avec soi-même. Or, pour pouvoir échanger, il faut être deux. Pour simplifier la compréhension de ce mécanisme, nous admettons qu'il y a deux personnes en nous: nous-même, c'est-à-dire notre partie consciente, et l'autre, notre partie inconsciente.

Les moyens permettant les échanges entre les deux sont:

1. La perception de ce qui est ressenti permet de recevoir des informations venant de l'inconscient ;
2. Les affirmations dont l'évidence est incontestable, permettent de transmettre des informations à l'inconscient dans un langage qu'il comprend.

Afin que nous (le conscient) puissions utiliser l'information venue de l'autre (l'inconscient) il est nécessaire de la nommer. Mettre un mot sur une sensation, une impression, un sentiment et

une perception, permet de traduire l'information venue de l'inconscient dans un langage compréhensible par le conscient. Nommer ce qui est, est une manière de rendre l'information accessible au cerveau conscient, et de la rendre utilisable par celui-ci.

Nommé et analysé, nos perceptions, ressentis et sensations peuvent être confrontés à nos valeurs personnelles, ce qui permet d'en définir clairement sa compatibilité ou non avec ceux-ci.

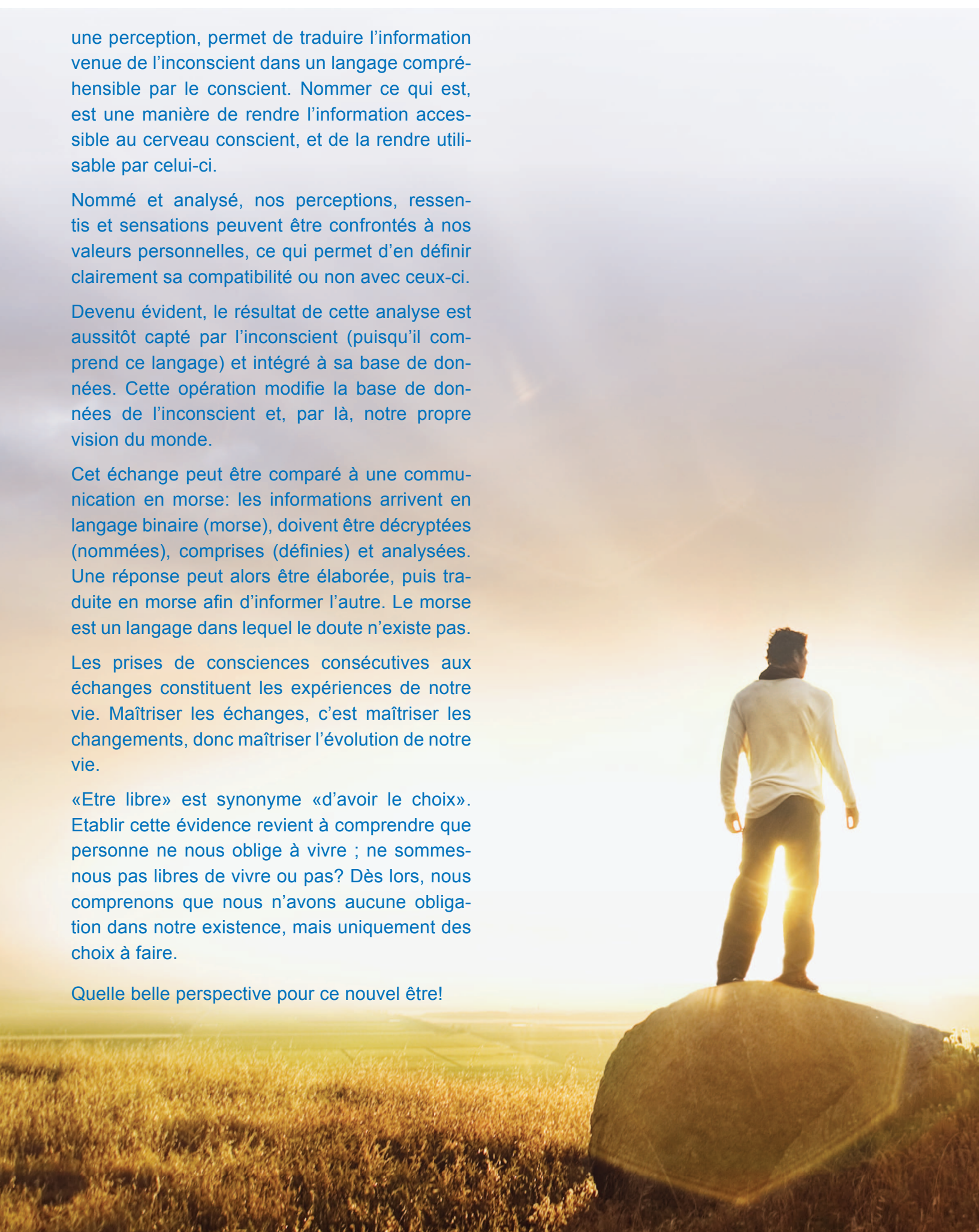
Devenu évident, le résultat de cette analyse est aussitôt capté par l'inconscient (puisqu'il comprend ce langage) et intégré à sa base de données. Cette opération modifie la base de données de l'inconscient et, par là, notre propre vision du monde.

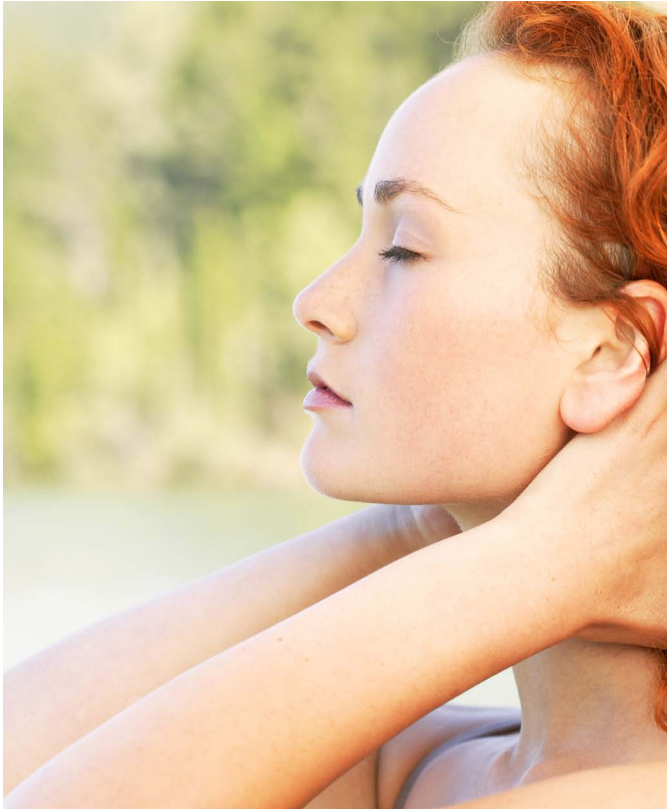
Cet échange peut être comparé à une communication en morse: les informations arrivent en langage binaire (morse), doivent être décryptées (nommées), comprises (définies) et analysées. Une réponse peut alors être élaborée, puis traduite en morse afin d'informer l'autre. Le morse est un langage dans lequel le doute n'existe pas.

Les prises de consciences consécutives aux échanges constituent les expériences de notre vie. Maîtriser les échanges, c'est maîtriser les changements, donc maîtriser l'évolution de notre vie.

«Etre libre» est synonyme «d'avoir le choix». Etablir cette évidence revient à comprendre que personne ne nous oblige à vivre ; ne sommes-nous pas libres de vivre ou pas? Dès lors, nous comprenons que nous n'avons aucune obligation dans notre existence, mais uniquement des choix à faire.

Quelle belle perspective pour ce nouvel être!





Hypnose et ayurveda

par Silvia BOUVIER, praticienne de santé

La future mère et la femme ayant accouché nécessitent parfois un soutien doux et efficace pour accompagner ces moments privilégiés. Prendre conscience de ce besoin constitue le premier pas vers un choix de santé opportun.

L'hypnose

Approche thérapeutique des émotions. Naturelle, efficace et adéquate, elle convient très bien pour la femme enceinte.

Contrairement aux tensions physiques et musculaires qui peuvent être soulagées par le sommeil, le repos, et, dans le meilleur des cas, par des massages, les tensions mentales et émotionnelles peuvent être prises en charge par l'hypnose, technique puissante pour reprogram-

mer des habitudes, amener des changements, soigner son corps et son esprit.

Elle est également très efficace chez les personnes atteintes de maladies chroniques, qu'elle peut soulager et soutenir, en apaisant la colère, l'anxiété et les peurs. Les personnes mélancoliques ou instables tireront aussi un grand bénéfice de cette thérapie.

L'hypnose apporte à la future mère relaxation, détente, facilité de récupération et vitalité. Elle la prépare à la naissance de l'enfant en mettant en place les changements lui permettant d'affronter ses propres peurs avec quiétude. Pratiquée à une cadence hebdomadaire, elle permet d'épauler la future mère pendant la période de grossesse et de la préparer à accoucher dans la sérénité.

L'hypnose est l'expérimentation d'une relaxation profonde, dans laquelle le corps et le mental sont au repos, alors que l'inconscient est complètement éveillé. Trente minutes d'hypnose équivalent à trois heures de sommeil bienfaisant.

L'ayurveda

Issue de la sagesse millénaire de l'Inde, l'ayurveda est la plus ancienne approche globale de santé connue. C'est aussi la première médecine mentionnée dans des écrits.

Grâce à la prise en compte de l'ensemble de la personne, l'ayurveda agit par des soins externes, comme les habitudes d'hygiène et le massage du corps, rituels que l'on répète quotidiennement, et des soins internes, principalement constitués par des boissons à base de plantes ayurvédiques et des lavements. Il est bien entendu, que ceci doit être pratiqué par des personnes spécialisées.

Les soins externes sont privilégiés pour la femme enceinte car ils sont adaptés à son état particulier. Par précaution, les soins internes ne sont pas pratiqués chez elle; elle ne nécessite du reste aucune intervention visant à changer l'équilibre de son métabolisme.

Les massages ayurvédiques à l'huile tiède, ou abhyanga, tiennent une place prépondérante dans l'ayurveda, et sont très appréciés de la femme enceinte. Ils facilitent l'évacuation des toxines emmagasinées et contribuent à l'élimination des tensions et des courbatures. Ils stimulent la circulation sanguine, lymphatique et hormonale, ainsi que toutes les fonctions vitales de l'organisme. Le massage doux et profond des muscles induit la relaxation du corps.

Des huiles végétales et des huiles essentielles de première qualité renforcent l'action anti-stress, constituent un soin revitalisant, nourrissant et adoucissant pour l'organisme. Elles contribuent à garder l'élasticité, la souplesse, la beauté et le confort de la peau, préviennent les vergetures pendant et après la grossesse, et également durant l'allaitement.

Le massage ayurvédique aux huiles chaudes est destiné aux femmes enceintes et accouchées qui sont fatiguées, tendues, stressées ou qui désirent un soin de bien-être. Il est très bienvenu chez la femme enceinte présentant des œdèmes. Après l'accouchement, il facilite l'élimination des œdèmes et l'évacuation des pertes de sang appelée les lochies.

Grâce au massage, les femmes enceintes et accouchées se sentent plus détendues et ont plus d'énergie. Lors de la première séance, un bilan permet de définir le mélange personnel d'huiles végétales et d'huiles essentielles qui seront utilisées. Ce mélange est fonction de la constitution de la personne concernée et des propriétés spécifiques des huiles. Celles-ci, issues de cultures biologiques ou de plantes sauvages, sont choisies et dosées de manière à être bienfaisantes pour la mère et pour l'enfant. A noter que chez la femme enceinte ou allaitante, il convient de s'en tenir à une faible concentration.

Les massages ayurvédiques apportent bien-être et réconfort à la mère et au nouveau-né pendant la grossesse et le post-partum.





Les groupes sanguins et la nourriture

par Claude CHAPUIS, psycho-phonothérapeute

Le livre du Dr Peter J. D'Adamo, *4 Groupes Sanguins, 4 Régimes (4GS4R)*, paru en français aux éditions Michel Lafon en 1999, est devenu un best-seller plusieurs fois réédité. Son succès est dû à un concept nouveau, répondant à un besoin de clarté et de spécificité dans une jungle de théories contradictoires sur l'alimentation.

Ce concept est basé sur d'intéressantes observations des caractéristiques des quatre groupes sanguins et de leurs capacités d'assimilation nutritionnelles spécifiques.

L'auteur a repris les travaux de son père, James D'Adamo, docteur en naturopathie comme lui, et dont les observations et conseils nutritionnels ont été publiés en 1980 dans un ouvrage intitulé *One Man's Food*.

Le postulat est simple : les principaux mouvements d'évolution de l'histoire ont engendré des mutations naturelles. C'est ainsi qu'une capa-

cité d'adaptation particulière pour de nouvelles conditions de vie s'est inscrite dans les caractéristiques spécifiques de chacun des quatre groupes sanguins.

Le sang, symbole de la vie, incarne la force primaire originelle. Chaque groupe sanguin, O, A, B, AB, constitue un identifiant génétique particulier, et il existe une corrélation étroite entre notre groupe sanguin et nos besoins diététiques. Les aliments que nous absorbons induisent une réaction chimique dans le sang, réaction qui diffère en fonction de notre héritage génétique.

En ne respectant pas la nourriture spécifique à chaque groupe sanguin, on favoriserait le développement de certaines maladies chroniques, cardio-vasculaires, intestinales, et du cancer. Comme chaque groupe possède son marqueur spécifique nommé lectine, nécessaire à la reconnaissance du groupe, et que cette même lectine se retrouve dans la plupart des aliments, le Dr D'Adamo fait le lien entre la compatibilité des lectines des groupes sanguins et celles des aliments.

Lorsque des substances étrangères appelées antigènes (bactéries, virus, sang incompatible, etc.), entrent dans le sang, le système immunitaire enclenche immédiatement un processus de défense. Il fabrique des anticorps qui agglutinent littéralement les intrus afin de mieux les éliminer.

Peter D'Adamo a découvert qu'il en est de même avec les aliments contenant des lectines. Ces protéines, présentes dans près de 30 % des aliments, ont des caractéristiques tellement semblables à celles de certains groupes sanguins qu'elles se convertissent en ennemis pour les groupes incompatibles. Grâce à son système de défense, un individu est normalement capable de détruire 95% des lectines qu'il ingère. Cependant, 5% entrent directement dans le sang, où elles s'attaquent aux globules rouges ou blancs, pouvant créer des problèmes de santé, qui vont de la tumeur aux troubles digestifs, en passant par la fatigue ou la production de mucus.

Le père du Dr D'Adamo, James D'Adamo, pionnier en matière de recherche sur les groupes sanguins en relation avec l'état de santé, avait notamment observé en clinique que les personnes du groupe O sont en meilleure forme lorsqu'elles suivent une diète riche en protéines animales et un programme d'exercices vigoureux (aérobie ou jogging). En revanche, les gens du groupe A ont plutôt besoin de protéines végétales, comme celles du tofu, et d'exercices légers (yoga).

Pour confirmer les travaux cliniques de son père, Peter D'Adamo a vérifié sa théorie du point de vue scientifique. À son grand étonnement, il a retrouvé d'anciennes études qui reliaient le cancer de l'estomac au groupe A, et les ulcères gastriques au groupe O. Ces données, connues des médecins depuis des dizaines d'années, figurent dans *l'Encyclopédie médicale de la famille* de l'Association médicale canadienne.

Peter D'Adamo a donc poursuivi ses recherches avec des tests plus précis, en laboratoire et en clinique, pour identifier les aliments bénéfiques et nuisibles pour chacun des groupes sanguins. Les résultats de ses travaux sont compilés dans *4GS4R*.

Selon l'expérience clinique menée par le Dr D'Adamo sur plus de 400 personnes, deux semaines de suivi strict selon les groupes sanguins suffisent pour obtenir des résultats concrets : augmentation de l'énergie, perte de poids, amélioration de la digestion et diminution des symptômes liés à des troubles chroniques, tels que l'asthme et les migraines. La transition permet d'observer des résultats positifs qui ressemblent à ceux obtenus en supprimant les aliments néfastes chez une personne souffrant d'allergies alimentaires. D'ailleurs, la plupart du temps, les allergènes et les aliments indigestes pour une personne correspondent exactement aux aliments incompatibles avec son groupe sanguin.

Ainsi, selon lui, il est déconseillé pour 91% de la population de boire du lait. Le porc, jambon compris, ne peut être consommé par aucun

groupe sanguin. Bref, selon ses constatations, les quatre aliments les plus consommés par le Nord-Américain moyen, soit le blé, les pommes de terre, les oranges et le lait, sont à éviter pour plus de 90% de la population.

Avis de l'auteur

Dans ma pratique professionnelle et personnelle, je constate depuis plusieurs années une cohérence des grandes lignes de l'alimentation basée sur *4GS4R*. Cependant chaque personne est une individualité métabolique particulière.

Des aliments classés «à éviter» dans la liste d'un groupe sanguin répondent souvent positivement à la prise de pouls ou au test kinésiologique.

Chaque métabolisme peut avoir acquis une adaptation particulière envers certaines lectines, et malgré l'inhibition qu'elles pourraient provoquer, l'apport nutritionnel des aliments testés peut être nécessaire.

Ils peuvent parfois répondre positivement pour certaines personnes qui, dans une période transitoire, ont de la difficulté à renoncer à des habitudes alimentaires participant à leur équilibre psychosomatique.

Décider d'adopter textuellement les prescriptions alimentaires de son groupe sanguin peut être un bon début ; cependant les indications données restent des généralités. Le passé, l'âge, les activités, le contexte de vie, ainsi que la qualité et la préparation de la nourriture disponible peuvent provoquer des réactions métaboliques différentes envers les lectines de certains aliments pour chaque individu d'un même groupe. C'est pourquoi il convient d'éviter tout dogmatisme. Il n'existe pas de chemin parfaitement commun, idéal, tout tracé, et chaque individu doit expérimenter son propre compromis nutritionnel.

L'homme et la femme

dans la vision du grand humaniste Victor Hugo

L'homme est la plus élevée des créatures;
la femme est le plus sublime des idéaux.

Dieu a fait pour l'homme un trône;
pour la femme un autel.
Le trône exalte; l'autel sanctifie.

L'homme est le cerveau,
la femme le coeur.
Le cerveau fabrique la lumière; le coeur produit l'Amour.
La lumière féconde; l'Amour ressuscite.

L'homme est fort par la raison;
la femme est invincible par les larmes.
La raison convainc;
les larmes émeuvent.

L'homme est capable de tous les héroïsmes;
la femme de tous les martyres.
L'héroïsme ennoblit;
le martyre sublime.

L'homme a la suprématie;
la femme la préférence.
La suprématie signifie la force ;
la préférence représente le droit.

L'homme est un génie,
la femme un ange.
Le génie est incommensurable;
l'ange indéfinissable.

L'aspiration de l'homme, c'est la suprême gloire;
l'aspiration de la femme, c'est l'extrême vertu.
La gloire fait tout ce qui est grand;
la vertu fait tout ce qui est divin.

L'homme est un Code;
la femme un Evangile.
Le Code corrige;
l'Evangile parfait.

Rêve éveillé

par la Rédaction

Ce matin, la lumière du soleil a éveillé mon rêve:

« Je viens de lire dans la revue *Ensemble* le constat enthousiaste d'un journaliste concernant le succès éclatant de la Vision OMAEP qui, depuis quelques années surprend et attire de plus en plus de monde. Pour illustrer ce phénomène, le journaliste nous relate un court dialogue surpris entre deux promeneurs :

- Ecoute Jeanne, s'exprime Paul dans un accent vaudois très prononcé : as-tu entendu parler de la Vision OMAEP qui prétend qu'on peut construire notre avenir déjà avant la naissance ?

- Ah oui, même hier j'ai vu dans la salle communale un groupe de leur organisation en train de distribuer des brochures et CD aux passants ; je dois dire que leur présence agréable et amicale m'a impressionnée. Ils étaient joyeux et communicatifs, on sentait que le courant circulait bien entre eux. Intriguée, je me suis approchée! D'après ce que j'ai compris de leur message, dit si les futurs parents sont bien informés et préparés à vivre harmonieusement la conception et la période de grossesse, les enfants qui naissent ont plus de chance de bénéficier d'une bonne santé et d'intelligence. Ils souhaitent que les futurs parents se préparent à devenir éducateurs de leurs enfants, les adultes de demain et donc les bâtisseurs de notre avenir. Si ce qu'ils disent est vrai, d'ici deux à trois générations, le monde peut devenir meilleur!

- Pas mal, et que s'est-il passé ensuite ?

- Ils m'ont proposé d'aller à leur rencontre publique qui aurait lieu le lendemain dans la même salle, où des personnes qui ont mis en pratique ces informations vont témoigner.

- Quel genre d'informations ?

- Celles que la psychologie actuelle découvre à ce sujet, mais aussi des informations contenues dans certaines traditions.

- Mais qu'est ce qui les motive, quel est leur intérêt ?

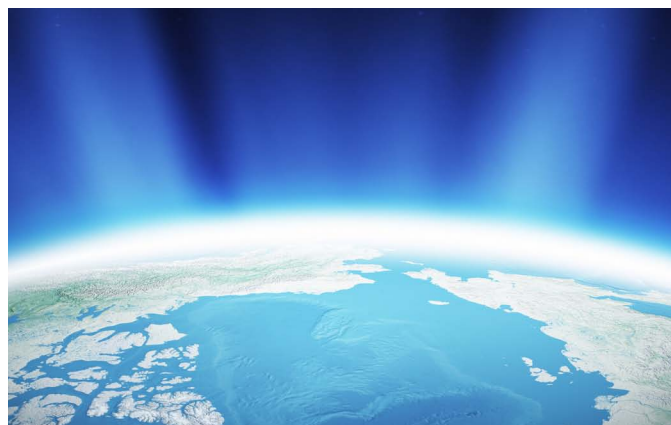
- D'abord, ils disent qu'ils ne sont pas porteurs d'opinions, ils se contentent de transmettre seulement des informations. Ce qui les motive dans leur engagement, c'est la conviction d'être utile, dans le but de faire évoluer la société et laisser ainsi un bon héritage aux enfants de demain. C'est là leur intérêt !

- Si je comprends bien, ils sont une sorte de Saint Nicolas des temps modernes ?

- Je le pensais au début, mais au fur et à mesure de notre conversation, je me suis sentie en confiance et j'ai eu l'envie d'en savoir davantage. Soudain derrière moi, étonnante coïncidence, j'ai surpris un dialogue qui me donnait déjà une réponse: Qui sont ces gens de l'OMAEP? et l'autre lui répondit: ce sont des êtres du Bien !

- Intéressant, très intéressant. Que dirais-tu si nous allions ensemble à leur rencontre ? Il me semble que c'est aujourd'hui. »

... En me réveillant, je réallise que mon rêve pourrait bien être la réalité à venir.



Notre collection

Ensemble

s'achève !

