
Au sommaire de ce numéro :

- L'effet Mozart
 - Agenda
 - Quelle eau boire
 - Points-clé de l'AG
 - Le fonctionnement de l'appareil digestif
 - Le corps quantique
 - Lu pour vous : pH et santé
 - Conférence du Dr. H. Staub
 - Conférence de Sylvie Drouet
 - Sortie annuelle au Mont Ste Odile
-

**Institut de Géobiophysique
Appliquée**

47, rue de Zillisheim
68350 DIDENHEIM

Tél. : 03 89 06 32 15

www.iga-asso.net
E-Mail : contact@iga-asso.net

Registre des Associations :
Tribunal d'Instance Mulhouse Volume 79 Folio 59
Banque : CCM Sierentz c/c N° : 00017250201

ÉDITORIAL

OBJECTIFS 2007-2011

Pour faire face au développement de l'IGA sur toute la France, nous avons formé plusieurs conférenciers et animateurs de stages, récemment habilités par le conseil d'administration.

Nous prévoyons également les ressources financières nécessaires pour assurer l'avenir.

Celles-ci sont assurées, pour l'essentiel, par vos cotisations et la participation, très mesurée, demandée aux participants aux sessions de formation. Afin de garantir notre totale indépendance, nous ne recherchons aucune subvention auprès de qui que ce soit. Ceci est une volonté, afin de pouvoir travailler librement avec toute personne ou organisation dont les buts sont similaires aux nôtres.

Dans cette optique, le CA prendra plusieurs décisions fin 2006, afin de faire adhérer l'IGA à plusieurs organisations, tant françaises qu'européennes, et ainsi renforcer son réseau. Il est connu que l'union fait la force...

Avec toutes les formations en cours en 2006, nous devrions dépasser les 300 membres, dont la majorité est constituée de praticiens sur toute la France, ainsi que certains pays limitrophes.

Ceci nous amènera à nouer des contacts avec une université d'accueil, afin que nous soyons à même de délivrer un diplôme reconnu d'ici 2008.

Jusqu'en 2011, nous espérons pouvoir former au moins 500 à 1000 nouveaux praticiens sur tous les départements.

Un effort spécifique est à faire sur les régions Paris-Lyon-Lille-Centre. Si vous connaissez des associations ou des personnes habitant ces régions, pouvant nous mettre en relation avec une association support (santé, radiesthésie, etc.) n'hésitez pas à les contacter ou nous donner leurs coordonnées. Les efforts de tous permettront le développement de praticiens au plus près des populations.

N'oubliez pas : environ 70 % des personnes ont des problèmes de santé, liés à leur environnement électromagnétique, soit 42 millions de futurs consultants !

Dans les départements qui comptent au moins un praticien, il est envisageable de faire connaître l'IGA par des conférences, au cours desquelles le praticien - et seulement lui - se mettra à la disposition de la population. Ensuite, au vu des résultats, le "bouche à oreille" lui permettra de toucher les familles ayant besoin de nos connaissances, afin de rétablir des environnements et des personnes en équilibre énergétique, toujours dans le respect de notre charte de déontologie.

Gouverner c'est prévoir... alors, ensemble, faisons non seulement de notre mieux, mais aussi plus, car moins de 13 départements sont couverts à ce jour (et environ 50 à fin de l'année). Et le - attire le +, ça aussi c'est bien connu à l'IGA...

Notre idéal de servir notre prochain mérite tous nos efforts !

Le Président
Paul Thévenot

L'EFFET MOZART

Le 27 Janvier dernier, nous avons commémoré le 250ème anniversaire de la naissance de Mozart. Musicienne dans l'âme, je souhaite, à ma manière, contribuer à cet hommage. Prodige de son époque, il nous laisse plus de 600 oeuvres très connues de tous. Mais connaissez-vous "l'effet Mozart" ?

Le son est une énergie qui a une action sur notre



Musique de Mozart

santé, notre vigilance et notre comportement. Il crée des formes et des figures qui varient avec sa hauteur, ses harmoniques et la matière qui vibre. Les résultats peuvent être splendides ou chaotiques. Un "OM" grave par exemple, produit quelques cercles concentriques avec un point au centre, un "I" aigu, beaucoup de cercles aux contours imprécis. Ces formes se modifient dès que l'on change la note ou le ton.

Les sons vibrent et créent des champs de résonance et donc des énergies qui modifient subtilement notre respiration, notre pouls, notre tension musculaire : c'est l'action du son sur nos cellules.

Les premières utilisations de la musique à des fins de guérison remonte à Pythagore. La musicothérapie quant à elle, a été mise au point dans les années 50 et est toujours utilisée pour corriger les troubles du comportement et de la concentration, la dépression et d'autres maladies psychologiques.

Alfred Tomatis a été parmi les premiers à s'intéresser à l'influence de la musique sur le développement humain de façon scientifique : il filtre les basses fréquences – néfastes – pour ne laisser passer que les hautes ; celles-ci abondent chez Mozart et c'est de là que vient l'expression " effet Mozart " ; de plus sa musique

est élégante, reste sereine et ne devient jamais stridente.

Les travaux de Masaru Emoto relatifs à l'action des énergies sur l'eau nous prouvent que la musique (mais aussi les mots, les sentiments et même les pensées) influencent l'eau. Un mot, un son " négatif " entraîne une cristallisation dis-harmonieuse, alors que " Merci " ou " Amour ",



Heavy metal (Hard rock)

quelle que soit la langue, forment des images magnifiques !

Au delà de Mozart, Don Campbell nous donne quelques tendances générales des effets, mais ceux-ci peuvent être modifiés de façon considérable selon l'auditeur, sa posture, voire son environnement. Ainsi :

- La musique religieuse ou sacrée (gospel, tambour chamaniste) peut susciter des sentiments profonds de paix et de conscience spirituelle. Elle est utile pour libérer notre souffrance,
- Le chant grégorien convient à l'étude, la méditation, la réduction du stress,
- La musique baroque lente (Bach, Vivaldi...) provoque une sensation de stabilité, d'ordre, de sécurité, et crée un environnement stimulant pour l'étude ou le travail,
- La musique classique (Haydn, Mozart...) améliore la concentration, la mémoire et la perception spatiale,
- La musique romantique (Schubert, Chopin...) met l'accent sur l'expression et l'émotion, suscite la bienveillance, la compassion et l'amour,

- La musique impressionniste (Debussy, Ravel...) évoque des images oniriques, libère la créativité et assure le contact avec l'inconscient,
- Les formes de musique provenant de l'héritage africain inspirent et élèvent l'âme, libèrent les sentiments de joie et de tristesse,
- la musique sud-américaine accélère le rythme cardiaque et la respiration,
- le heavy metal, rap, hip hop... excitent le système nerveux, favorisent un comportement dynamique et révèlent la profondeur et l'intensité du bouleversement intérieur et du besoin d'expression de la jeune génération.

A mesure que nous nous dirigeons vers de nouvelles formes de musique, nous découvrons l'importance de ralentir pour rester en contact avec nous-mêmes. Plus le rythme de nos vies s'accélère, plus notre musique doit ralentir et devenir spacieuse pour que nous puissions faire la paix avec notre horloge biologique.

" L'effet Mozart " ne se résume pas à l'écoute. On peut l'obtenir en fredonnant un air, en dansant sur une musique rythmée, en interprétant une œuvre,... et on ressent alors d'autres sensations plus intenses, plus profondes. Tout musicien a connu un jour dans sa vie, le besoin de s'exprimer par la musique, soit en composant, soit au travers de son instrument, pour exprimer ses peines les plus profondes ou ses joies les plus intenses ; pour nombre d'entre eux, c'est le moyen de réguler leurs émotions.

Pour aller plus loin :

" L'oreille et la vie "

Alfred TOMATIS, Éd. LGF, ISBN 2-25308-195-7

" L'effet Mozart "

Don CAMPBELL, Éd. Le Jour, ISBN 2-89044-638-7

" L'effet Mozart sur les enfants "

Don CAMPBELL, Éd. Le Jour, ISBN 2-8904-4690-5

De nombreuses informations sur le web en recherchant " musicothérapie ".

*Informations rassemblées par
Noëlle NICKEL*

AGENDA

Formation INITIATION NIVEAU 1

1 week-end à l'UP Mulhouse par Paul THEVENOT :

UP Mulhouse N1 : contact Inès, tél. 03 89 46 48 48

Au choix : 14 et 15/10/06 – 21 et 22/10/06 – 04 et 05/11/06 – 11 et 12/11/06

Formation de PRATICIENS

2 fois 4 jours par Raymond HERT :

Session 09-06 à DIDENHEIM : 29/09 au 02/10/06 et 24/11 au 27/11/06, SASG

Session 10-06 à ORLEANS : 06/10 au 09/10/06 et 27/10 au 30/10/06

CONFERENCES

16/06/06 : Var (dans les environs de St MAXIMIN)

17/09/06 : ARBRE Strasbourg

CONSEILS D'ADMINISTRATION présidés par Paul THEVENOT

21/09/06 et 14/12/06, SASG

Prochaine A.G. présidée par Paul THEVENOT

Samedi 03 mars 2007, SASG



SASG = Salle des associations St. Gall – 15 rue des Carrières – 68350 DIDENHEIM
UP = UNIVERSITE POPULAIRE - 13 rue des Franciscains - 68100 MULHOUSE

LE POINT SUR... QUELLE EAU BOIRE ?

Pourquoi boire de l'EAU ?

La soif est un désagrément complexe que l'on ressent lorsque, dans le bilan hydrique, les apports ne compensent pas les rejets. Nous éliminons chaque jour environ 2,5 litres d'eau qu'il faut compenser.

1. L'eau est indispensable au bon fonctionnement du corps humain

- L'eau sert à l'assimilation des nutriments et à l'élimination des déchets.
- L'eau permet l'élimination des cellules mortes provenant du renouvellement cellulaire.
- L'eau régule l'ensemble des fonctions métaboliques du corps.
- L'eau est un vecteur d'informations multiples sur un plan hormonal et électromagnétique.
- L'eau assure la régulation thermique de l'organisme par l'intermédiaire de la transpiration.

2. La déshydratation chronique entraîne des dysfonctionnements divers

Exemples : fatigue et manque d'énergie, constipation, troubles digestifs, gastrite et ulcère d'estomac, obésité, rhumatismes, eczéma, déséquilibre acido-basique, cystites et infections urinaires, vieillissement précoce...



Quelle EAU ?

Minéralisation globale inférieure à 150 mg/l (résidu sec à 180° C)

- Les cellules du corps humain ont besoin d'eau relativement pure pour bien fonctionner : les minéraux dissous dans l'eau ne sont que très peu assimilables par le corps humain, ils sont essentiellement assimilables par l'intermédiaire des végétaux.
- L'eau pure est diamagnétique : elle est peu sensible aux CEM perturbateurs extérieurs.
- Une eau chargée en minéraux est paramagnétique : elle a tendance à réagir aux ondes électromagnétiques.
- Nos reins filtrent plus de 180 litres de plasma par jour, c'est pourquoi il est important d'absorber une eau peu chargée en minéraux,

ceci afin d'y éviter une accumulation de ces composés, pouvant entraîner à la longue la formation de calculs.

- **L'eau extracellulaire** est responsable du transport des nutriments et de l'élimination des déchets métaboliques : la qualité du drainage est directement liée à la résistivité de l'eau ou inversement proportionnelle à sa minéralisation ! Plus la minéralisation est faible, meilleure sera cette élimination et meilleur sera le fonctionnement de notre organisme et de notre immunité.
- **L'eau intracellulaire** structurée, par son pouvoir d'hydratation unique des macromolécules (protéines, ADN et ARN), permet le bon fonctionnement cellulaire. La présence de minéraux la déstructure et empêche de ce fait le bon déroulement des réactions biochimiques.

Différentes eaux sont dites " potables " :

- eau de source (mais contrôlée, c'est-à-dire analysée quant aux minéraux, bactéries et pesticides).
- eau minérale.
- eau du réseau public (robinet).

Cette dernière peut être traitée par le particulier :

- filtrée (avec un kit de filtration adaptée à la qualité requise - ne supprime pas les nitrates).
- osmosée : l'osmoseur supprime les pesticides et les nitrates, diminue la minéralisation et stoppe le passage des bactéries et virus.
- vitalisée (magnétisée, dynamisée) : systèmes Plocher ou Grandier, par exemple.
- divers appareils commerciaux basés sur le système du vortex peuvent dynamiser l'eau et la rendre vivante (ex. le Kamena donnant de l'eau ultra-colloïdale).

A proscrire !

- Eau gazeuse : contient du CO₂ comme conservateur, mais ce gaz carbonique, déchet de la respiration, est acidifiant pour le corps.

- Eau avec ajouts quelconques (sucres, arômes, édulcorants...) qui augmentent la soif et également diminuent son taux vibratoire. Cette eau n'est pas compatible biologiquement et la plupart du temps, elle est en grande partie évacuée directement par le système rénal sans transiter par le milieu cellulaire.

Dans quels récipients conserver et boire de l'eau ?

- En bouteilles **en verre** de préférence : éviter le plastique, non seulement à cause des résidus monomères du plastique, mais surtout du fait des fréquences dissonantes des plastiques que l'eau absorbe.
- Ne pas laver les verres (et bouteilles) au lave-vaisselle afin d'éviter la contamination aux détergents (extrêmement difficile à éliminer). Rincer à l'eau bouillante !

Quand boire et combien ?

La sensation de **soif** est un signal d'alarme donné par le corps ! **Boire doit devenir un réflexe !**

- se fixer un horaire pour boire, ou boire après chaque miction, ou se préparer à l'avance un volume à boire dans la journée.
- il faut boire environ 30 ml d'eau par kg de poids corporel par jour (càd environ 2 litres pour 70 kg).
- boire *entre* les repas mais :
 - boire au plus tard ½ heure avant les repas.
 - boire 1 à 2 h après les repas (afin de ne pas diluer les sucs gastriques et de ne pas refroidir l'estomac).

Bibliographie à conseiller

" L'eau : source vitale de votre santé "

Christopher VASEY, Editions Jouvences,
ISBN 2-88353-287-7

" L'eau, le miracle oublié "

Jacques COLLIN, Ed. G. Trédaniel,
ISBN 2-85707-569-3

" Sie sind nicht krank : sie sind durstig "

Dr. F. BATMANGHELIDJ, VAK Verlags GmbH,
ISBN 3-93576-725-0

Document réalisé par la Commission de recherche "Eau" - décembre 2005

POINTS-CLE DE L'AG

le 18 février 2006 au foyer St Gall de Didenheim

Passons sur les chapitres classiques, habituels, pour ne retenir que quelques touches particulières :

- Ca y est, la " dimension nationale " a pris forme et se développe. Plusieurs conférences et formations hors département ont eu lieu et d'autres sont planifiées : pour l'exercice en cours, autant de formations que sur l'ensemble des exercices précédents (dont 1 à Montpellier, 1 à Orléans, 1 à Saintes, 1 à Rennes).
- Les commissions de recherche se transforment pour nous produire un miel au top...
- Les antennes locales vont prendre leur envol...



Nos félicitations aux trois " nouveaux " praticiens habilités - **Flora SCHMITT, Pierre FUX, Rémi LEROY** - et aux derniers praticiens-stagiaires. L'effectif se monte à ce jour à 68 praticiens (habilités et stagiaires).

Prochaine AG : samedi 3 mars 2007

LE FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL DIGESTIF

La nutrition consiste en l'introduction dans l'organisme et l'utilisation par celui-ci de l'ensemble des matériaux nécessaires à la vie, qu'il s'agisse de substances à destinée plastique ou énergétique.

LES FONCTIONS DE NUTRITION

Elles comprennent non seulement les fonctions digestives (dégradation des aliments) mais aussi les fonctions respiratoire et circulatoire (apport aux cellules des éléments vitaux), excrétoire (élimination des déchets) et endocrinienne (régulation des métabolismes).

DEGRADATION DES ALIMENTS, DIGESTION

La digestion est l'ensemble des transformations subies par les aliments ingérés, afin de permettre leur assimilation par l'organisme. Ces transformations sont de deux ordres : mécaniques et chimiques.

LES PHENOMENES PHYSIQUES DE LA DIGESTION

LA MASTICATION

Les aliments subissent au niveau de la cavité buccale un broiement et une imbibition par la salive. Ils forment après ce premier temps le bol alimentaire.

LA DEGLUTITION

C'est l'ensemble des mouvements qui font passer le bol alimentaire de la bouche dans l'estomac.

LES PHENOMENES MECANIQUES AU NIVEAU DE L'ESTOMAC

Les aliments s'accumulent dans le corps de l'estomac et l'antrum gastrique. Ils vont y être soumis à un brassage énergique et de longue durée qui facilite leur mélange avec le suc gastrique.

Les mouvements de l'estomac sont sous la dépendance du système nerveux intrinsèque de l'organe. Ils sont soumis à l'action du système végétatif : le parasympathique augmente la contractilité et la motricité de l'estomac et provoque le relâchement du pylore ; le sympathique a l'action inverse.

Le vomissement ne dépend que peu de la motricité gastrique. Il est dû à une contraction brusque du diaphragme et des muscles abdominaux avec dilatation du cardia commandée par un centre bulbaire.

LES PHENOMENES MECANIQUES AU NIVEAU DE L'INTESTIN

Le mélange des aliments et des sucs digestifs dans l'intestin constitue le **chyme alimentaire**.

LA DEFECATION

C'est l'expulsion par l'anus des résidus de la digestion.

LES PHENOMENES CHIMIQUES DE LA DIGESTION

Ils résultent de l'action successive des différents sucs digestifs sur les aliments.

ACTION DE LA SALIVE

La salive est un liquide incolore, filant, composé d'eau, d'électrolytes et de sels minéraux, de substances organiques (urée, protéines, mucines) et d'une enzyme, la ptyaline ou amylase salivaire. La salive commence la digestion des glucides par action de la ptyaline.

ACTION DU SUC GASTRIQUE

Composition du suc gastrique. Le suc gastrique est un liquide incolore très acide. Il contient :

- de l'acide chlorhydrique (2 à 3 %) sécrété par les glandes du corps de l'estomac ;
- du mucus qui protège la muqueuse gastrique contre l'action de ses propres ferments et de l'acide chlorhydrique ;
- des enzymes protéolytiques (qui dégradent les protéides),
- du facteur intrinsèque, nécessaire à l'absorption de la vitamine B12.

Action chimique. L'acide chlorhydrique a plusieurs rôles :

- il détruit les microbes et empêche la prolifération de ceux-ci à l'intérieur de l'estomac ;
- il provoque l'activation des ferments protéolytiques ;
- il déclenche le fonctionnement pylorique ;

- il amorce le processus de digestion des protides en dissociant les fibres conjonctives ;
- il stimule la sécrétion du pancréas.

Mécanisme de la sécrétion gastrique : la mise en jeu de la sécrétion gastrique est déclenchée par un double mécanisme :

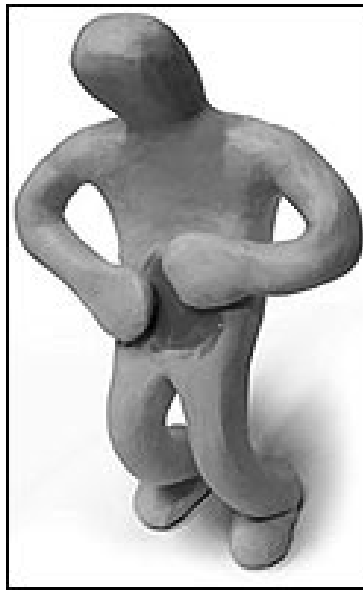
- une stimulation nerveuse et une stimulation hormonale.

Elle est aussi déclenchée et influencée par des facteurs locaux : contact des aliments, distension de l'antra, nature des aliments. A l'état normal, le mécanisme nerveux et le mécanisme hormonal agissent en association : la sécrétion de gastrine, stimulée par l'alcool, est influencée par les nerfs pneumogastriques.

ACTION DU SUC PANCREATIQUE

Le suc pancréatique est un liquide incolore, de réaction alcaline qui contient 3 types d'enzymes :

1. les enzymes protéolytiques qui attaquent les molécules protidiques.
2. les enzymes glycolytiques qui attaquent les glucides.
3. les enzymes lipolytiques qui attaquent les lipides.



La sécrétion du suc pancréatique est déclenchée par l'arrivée du chyme gastrique acide dans le duodénum. Le déclenchement de la sécrétion fait appel à un double mécanisme nerveux et hormonal.

ACTION DE LA BILE

C'est un liquide visqueux, jaune d'or. La bile est sécrétée par le foie de façon continue. Elle n'est, par contre, déversée dans l'intestin qu'en période digestive.

- La bile agit essentiellement sur les graisses.
- La bile a un rôle d'élimination : élimination des déchets d'hémoglobine sous forme de pigments biliaires, élimination de substances étrangères ou de médicaments transformés par le foie. La bile augmente le péristaltisme intestinal grâce à la présence des sels biliaires : ceux-ci, déversés dans l'intestin sont réabsorbés à son niveau et regagnent le foie.
- La bile intervient également dans l'absorption des vitamines liposolubles.

ACTION DES SUCS INTERTINAUX ET TEMPS INTESTINAL DE LA DIGESTION

L'intestin assure en réalité de nombreuses fonctions qui peuvent être résumées ainsi :

1. Il assure la phase ultime de la dégradation des aliments ingérés, l'absorption des produits de la digestion et, par son activité motrice, la progression du bol alimentaire.
2. Il contient un grand nombre de microbes qui vivent en symbiose avec l'organisme et jouent un rôle dans la dégradation des aliments.
3. Il assure une fonction immunitaire et forme ainsi une barrière contre les antigènes étrangers introduits par voie alimentaire.
4. Il a une fonction hormonale et élabore de nombreux produits hormonaux qui agissent sur le tube digestif (sécrétine, cholécystokinine, etc.) ou ont une action générale (sérotonine).
5. Il joue un rôle important dans l'équilibre de la circulation sanguine.

Le suc intestinal contient de nombreux enzymes qui agissent sur les trois catégories d'aliments (enzymes protéolytiques, glycolytiques, lipolytiques).

RESULTATS DES PHENOMENES CHIMIQUES DE LA DIGESTION

Au terme de l'action de ces différentes diastases, les aliments ingérés sont aptes à être assimilés par l'organisme.

A l'étape de décomposition chimique des aliments fait suite l'absorption par l'intestin des produits de la digestion.

Cette absorption se fait par deux voies différentes :

- les glucides et les protides sont absorbés par voie sanguine. Ils passent dans les veines de l'intestin et de là gagnent la veine porte qui les amène au foie.
- les lipides sont absorbés par voie lymphatique.

Les lipides ne traversent donc pas le foie et gagnent directement le poumon, puis la grande circulation.

FONCTIONS DES ORGANES CREUX – TUBE DIGESTIF

L'ensemble des organes creux du tube digestif assure différentes fonctions d'une importance considérable : fonction hormonale, fonction immunitaire et microbisme intestinal.

FONCTION DU PANCREAS

Le pancréas est une glande mixte à sécrétion endocrine et exocrine.

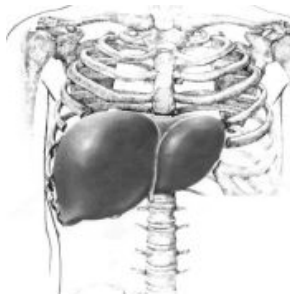
FONCTION DE LA RATE

Elle a une fonction au niveau des éléments du sang et au niveau immunitaire.

FONCTION DU FOIE

1. Métabolisme glucidique

Le foie stocke les glucides apportés par l'alimentation. Le stockage et la dégradation des glucides par le foie sont régulés de façon à maintenir constant le taux de sucre sanguin ou **glycémie**. Le foie a la propriété de synthétiser du glycogène à partir des acides aminés ou des acides gras.



2. Métabolisme lipidique

Le foie effectue la synthèse des acides gras, celle des triglycérides et celle des lipoprotéines tant de faible densité (VLDL) que de haute densité (HDL).

3. Métabolisme protéique

L'activité de synthèse protéique du foie est considérable et représente une des fonctions hépatiques les plus importantes.

Le foie intervient également dans l'élimination des déchets du métabolisme des protéides. A partir de l'ammoniac résultant de leur dégradation, le foie fabrique l'urée qui est ensuite éliminée dans l'urine.

4. Stockage du fer

Le foie stocke le fer indispensable à la synthèse de l'hémoglobine, constituant fondamental des globules rouges.

5. Fonction d'épuration plasmatique

Le foie épure le plasma d'un grand nombre de substances et permet leur élimination : les colorants, les additifs alimentaires, les particules, les médicaments, certaines toxines.

*Informations rassemblées par
Raymond RUNNER*

8 m - c'est la longueur de l'intestin grêle avec un diamètre de 3 cm. C'est le plus grand tuyau du tube digestif. La nourriture y progresse à la vitesse de 2,5 cm/min. et y est digérée en cinq ou six heures. Pour cela l'intestin se contracte treize fois par minute, brassant et dépouillant les aliments de leurs graisses, fer, eau, sucres, sodium, potassium, vitamines et calcium au contact de ses 400 m² de surface totale (un terrain de basket).

LE CORPS QUANTIQUE - Dr Deepack Chopra

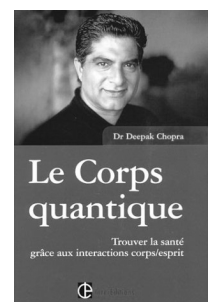
Excellent ouvrage. Sous-titre : "**Trouver la santé grâce aux interactions corps/esprit**", InterEditions, ISBN 2-10007-055-X

La prise de conscience des interactions corps/esprit pourrait expliquer comment des personnes trouvent les ressources nécessaires à la guérison. Notre esprit, selon l'auteur, influence le corps au niveau le plus profond, celui des particules quantiques qui constituent la matière.

Une autre nouvelle manière d'envisager la maladie et d'entretenir sa santé : la découverte d'une médecine corps/esprit grâce à laquelle chacun de nous peut bénéficier du pouvoir de l'esprit sur le corps.

L'auteur : médecin endocrinologue, ex-chef de clinique au Memorial Hospital de Newham dans le Massachusetts et à Boston.

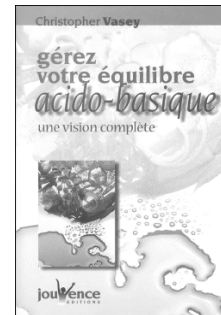
Plus d'informations : <http://www.dunod.com>



LU POUR VOUS : pH ET SANTE

à partir de "**Gérez votre équilibre acido-basique**" de Christopher VASEY

Editions Jouvences, septembre 1999, ISBN 2-88353-177-3



pH ET SANTE

Notre organisme fonctionne au mieux lorsque le milieu intérieur, pris dans sa globalité, possède un pH de 7.39, donc légèrement alcalin. C'est le pH idéal pour l'organisme, il s'agit avant tout de celui du sang. Les variations de ce pH sont très faibles. La zone santé s'étend de pH 7.36 à pH 7.42 et la maladie apparaît aussitôt que l'on se trouve en acidose ou en alcalose. Plus de la moitié de la population souffre d'acidose.

COMMENT LE CORPS SE DEFEND FACE A L'ACIDIFICATION

A chaque déséquilibre entre les bases et les acides, que ce soit au niveau du terrain en général ou d'un organe en particulier, l'organisme doit réagir pour maintenir son équilibre. Il dispose de deux possibilités :

- la première consiste à réduire les substances en excès en les rejetant vers l'extérieur du corps : cette élimination se fait par les poumons et les reins.
- la seconde consiste à en neutraliser une partie en formant des sels neutres (acide + base = sel neutre) à l'aide de substances aux propriétés basiques trouvées dans le corps. Lorsque ce système de défense n'est sollicité qu'épisodiquement, les bases cédées peuvent facilement être remplacées par les apports alimentaires en minéraux basiques. Des problèmes de déminéralisation surviennent lorsque les tissus sont mis à contribution régulière.



COMMENT L'ORGANISME TOMBE MALADE

Lorsque le terrain s'acidifie, l'organisme tombe malade de trois manières différentes :

- la première est liée à l'activité enzymatique. Les enzymes qui sont à la base de toutes les transformations biochimiques dans le corps ne peuvent travailler que dans un milieu au pH bien défini. L'acidification du terrain ralentit l'activité enzymatique.

- la deuxième manière de tomber malade est due à l'agressivité des acides présents en surnombre dans les tissus. Ils irritent les organes avec lesquels ils sont en contact. Les eczémas, urticaires, démangeaisons et rougeurs de la peau sont souvent dus à l'irritation causée par l'acidité excessive de la sueur. Lorsque c'est l'urine qui est trop acide, les mictions sont douloureuses, les voies urinaires "brûlent", s'enflamment vite (urétrite) ou s'infectent (cystite). L'agression des acides provoque aussi des douleurs

articulaires (arthrite), des nerfs (névrite) et des intestins (entérite, colite, brûlures anales).

- La troisième cause de souffrance par l'action des acides est due à la déminéralisation puisque le corps doit céder des minéraux basiques pour neutraliser les acides. Les troubles de la déminéralisation les plus connus touchent le squelette et les dents.

BEAUCOUP DE GENS SOUFFRENT D'ACIDOSE

La plus grande partie de la population souffre de troubles d'acidification, car le mode de vie et d'alimentation actuel favorise l'acidification du terrain.

L'alimentation courante est principalement composée d'éléments acides ou acidifiants (protéines, céréales, sucres). Les éléments basiques, comme les légumes par exemple, sont peu consommés. Les bases qu'ils contiennent ne suffisent pas pour neutraliser les acides excédentaires. De plus, la consommation d'excitants (tabac, café, thé et alcool) a un effet fortement acidifiant sur l'organisme.

Le stress, la nervosité, le bruit et le manque de temps contribuent aussi à augmenter l'acidification du terrain par les dérèglements et perturbations métaboliques qu'ils engendrent.

COMMENT GUERIR LES TROUBLES D'ACIDIFICATION

Ces troubles ne doivent pas être traités chacun séparément, mais tous ensemble en désacidifiant le terrain. Le traitement mis en œuvre consiste à :

1. Tarir la source des apports d'acides. Le mode d'alimentation sera corrigé de telle manière que les aliments et les boissons basiques représentent une part nettement plus importante que celle des aliments acidifiants.
2. Drainer les acides par les reins : une première manière de stimuler le travail des reins consiste à augmenter la quantité d'EAU consommée.
3. L'élimination des acides déjà présents dans les tissus sera intensifiée grâce à la consommation de plantes médicinales diurétiques (pour les reins) et sudorifiques (pour la peau).

4. Une mesure supplémentaire, indispensable dans la plupart des cas, est la prise de préparations minérales basiques pour aider l'organisme non seulement à éliminer



les acides ingérés dans la journée, mais à faciliter l'évacuation des acides logés dans les profondeurs tissulaires. Cette mesure est fondamentale car l'organisme n'aime pas faire remonter dans le sang – pour les conduire aux émonctoires – les acides incrustés dans les tissus, car leur retour dans le sang modifierait dangereusement son pH. Un apport important de bases permet de les éliminer, car les acides peuvent remonter en surface sous forme de sels neutres, une forme qui ne porte pas atteinte au pH sanguin.

DEPISTAGE DU TERRAIN ACIDE

Comment savoir si son terrain est acide ou non ? Il existe plusieurs tests qui sont aisés à faire et à interpréter par chacun. Le plus important et sans aucun doute le premier est celui de la mesure du pH urinaire.

POURQUOI LE pH DE L'URINE RENSEIGNE-T-IL SUR LE pH DU TERRAIN ?

Le taux " normal " d'excrétion des acides par les reins donne aux urines un pH entre 7.0 et 7.5. En testant le degré d'acidité des urines, on peut donc déterminer si le corps rejette des quantités d'acides normales ou non. Si le taux d'excrétion est plus élevé que la normale, le pH urinaire sera également plus acide, signe d'un trop plein d'acides dont le corps cherche à se débarrasser. Il existe donc une correspondance étroite entre le pH acide du terrain et celui de l'urine : l'urine devient acide lorsque le terrain est acide.

ANALYSE DU pH URINAIRE

On peut mesurer le pH de l'urine avec du papier pH (papier tournesol) qui change de couleur lorsqu'il est en contact avec des acides (papier rouge) ou des bases (vert à bleu).

Remarque : la première urine du matin n'est pas significative du pH habituel d'une personne car elle est généralement plus acide que les autres (elle contient tous les acides filtrés durant la nuit !). Le test débute donc avec la deuxième miction du matin.

Pour les détails des mesures et interprétations : voir le livre page 35 à 43

Informations et liste des aliments acidifiants : <http://www.christophervasey.ch>

Produits : <http://www.basica.ch>

Informations rassemblées par Pierre FUX

*** ACTUALITE: COSMETIQUES ***

Depuis le 31 mars en France, quatre ingrédients et trois colorants utilisés dans les cosmétiques et parfums ne sont plus autorisés. Ils ont été jugés toxiques. De plus, le chlorure de benzéthonium, "ne devra plus entrer dans la composition des produits cosmétiques à une concentration supérieure à 0,1 %". Les trois colorants (CI 12150, CI 20170 et CI 27290) sont reconnus comme susceptibles de former des amines cancérigènes au cours de leur métabolisme. Les quatre autres substances bannies sont l'huile de racine de costus, l'hexahydrocoumarine et le baume du Pérou pour risque de sensibilisation cutanée ainsi que la 7-éthoxy-4-méthylcoumarine pour risque de photoallergie. Par ailleurs, le décret prévoit des sanctions à l'encontre des firmes de cosmétiques qui ne respecteront pas l'obligation d'informer le consommateur sur "la composition qualitative du produit, les quantités des substances dangereuses et les données concernant les effets indésirables", dans un délai de trois semaines après qu'il en a formulé la demande. Si chacun de nos lecteurs envoie un courrier, cela risque de leur coûter cher.

Extrait de " Pratiques de santé " - le journal de la médecine naturelle, n° 50, mai 2006

CONFERENCE DU DR HERVE STAUB

le 13 avril 2006 au foyer St Gall de Didenheim



Celles et ceux qui ont participé à nos formations devaient se sentir à l'aise en écoutant le Dr STAUB : une belle révision des concepts physiques et des explications sur les zones géobiologiques pathogènes, les rayonnements naturels et artificiels et leurs influences sur notre corps,... au point que d'aucuns pourraient se demander si l'IGA n'avait pas participé à la préparation de la conférence !!!

Il n'empêche qu'il est bien agréable d'entendre nos idées développées, avec un langage similaire, par un médecin passionné et passionnant. Une confirmation que médecine et géobiophysique sont complémentaires (et non alternatives).

*Son livre: "Les énergies vibratoires et le mystère de la vie"
Ed. Le Rocher, ISBN 2-268-04616-8*

CONFERENCE DE SYLVIE DROUET

le 21 avril 2006 au foyer St Gall de Didenheim

Le stress, la fatigue ou les désagréments de la vie finissent par rompre l'équilibre que nous nous sommes forgés et nous empêchent de ressentir forme et bien-être...

En tant que sophrologue *et* aussi membre de l'IGA, Sylvie nous a expliqué sa pratique et donné quelques pistes *pour s'harmoniser avec soi-même*.

- Prendre conscience des sensations et des tensions de notre corps dans l'ici et maintenant.
- Activer le positif en nous en pensant positif, en transformant nos mots pour nos maux.
- Vivre le présent, c'est à dire "être" dans la situation présente,...

Le "monde" que nous percevons et que nous pensons connaître n'est qu'une réalité de façade derrière laquelle s'étend un royaume magique et vibrant, celui de l'énergie. Pour être dans le monde, nous devons dialoguer avec lui sur le plan de l'énergie en utilisant tous nos sens...



Ressentir rallie le corps et l'esprit. Ressentir, c'est s'harmoniser avec ce qui se passe et faire l'expérience de sa "vivance".

Ainsi la sophrologie pourrait être source de l'harmonie corps - esprit dans notre vie quotidienne...

Sylvie nous a aussi fait part de l'intérêt qu'elle trouve dans le cumul de ses techniques et des nôtres. Une remise en équilibre énergétique permet à toute thérapie d'avoir son support pour intégrer tout travail sur soi. Deux mots à retenir dans n'importe quelle démarche : Conscience et Amour. Oser Etre Soi ; cela s'apprend.

Les meilleurs résultats peuvent être obtenus par combinaison de l'approche "sophrologie" et "énergie". Un clin d'œil très sympa à la complémentarité...

*Renseignements complémentaires auprès de
Sylvie DROUET, tél. 03 89 74 07 90*

SORTIE ANNUELLE AU MONT STE ODILE

Dimanche 24 septembre 2006

Pour vous mettre l'eau à la bouche et vous donner envie de participer...

Le Mont Ste-Odile, à 764 m d'altitude, est considéré comme le mont sacré de l'Alsace. L'inscription au-dessus du portail du couvent proclame : "C'est ici que brilla avec éclat et que règne toujours l'abbesse Odile, mère de l'Alsace". La sainte patronne de l'Alsace est entourée d'une légende : A l'époque mérovingienne, le mont Ste-Odile était le siège ducal de la dynastie des Etichonides construit sur des fondations romaines.



La fille du duc Etichon, appelée aussi " fille de la lumière ", naquit aveugle et débile vers 620 et provoque ainsi le courroux de son père qui désirait un fils. Il ordonne de la mettre à mort mais sa nourrice l'emporte et l'élève secrètement. Les années passent, Odile est baptisée, l'onction au saint chrême lui rend la vue et elle devient une très belle jeune fille. Sa mère et son frère Hugues croient pouvoir révéler au duc son existence. Etichon, loin de pardonner, tue son fils de ses propres mains. Mais le remord le tenaille. Il croit se racheter en accueillant Odile et en la mariant à un chevalier. Mais Odile qui n'aspire qu'au ciel s'enfuit. Etichon se jette à la poursuite de sa fille qui est sauvée par un miracle : un rocher s'entrouvre pour la laisser passer. Etichon s'avoue vaincu, il reconnaît la vocation de sa fille et lui fait don du château de Hohenbourg où elle installe le couvent vers l'an 700. Après la mort d'Odile en 720, autour de son tombeau un grand courant de pèlerinage s'est formé à travers les siècles.

Le couvent est vendu à la révolution 1789 comme bien national, mais l'évêché de

Strasbourg le rachète en 1853 et le ramène à sa destination. Le Pape Jean-Paul II s'est rendu au monastère lors de son voyage pontifical en Alsace, le 11 octobre 1988.

A l'intérieur, nous irons à la recherche d'ondes qui permettent de se recharger et nous trouverons des endroits qui vibrent très fort... mais pas toujours pour notre bien !!!

A l'extérieur, au delà du classique Mur Païen et des

vestiges d'une ancienne chapelle, nos animateurs du jour (Jean-Pierre KOMAR et Paul THEVENOT) nous promettent d'autres surprises !!!

Et pour joindre l'utile et l'agréable, nous passerons à table : 2 menus adulte au choix + un menu enfant (forfait boisson : 1/4 vin + carafe d'eau + café inclus).

Menu ❶ : Terrine aux foies de volaille
Kassler fumé, pommes campagnardes
Salade verte
Savarin au rhum

Menu ❷ : Assiette de crudités
Poisson du jour, pommes de terre vapeur
Sauce aux poivrons
Sorbet nature

Menu ❸ : Blanc de poulet, pommes frites
(enfant) Glace, deux boules

Participation par personne :

Bus et repas :	Repas seul :
Adulte : 22 €	Adulte : 15 €
Enfant : 14 €	Enfant : 8 €

Plus d'informations ?

Secrétariat :	Raymond HERT	ray@hert.net	tél. 03 89 06 29 92
	Catherine MANSUY	mansuy.bruno@wanadoo.fr	tél. 03 89 06 15 14
Formation IGA :	Raymond HERT	ray@hert.net	tél. 03 89 06 29 92
Coordination bulletin :	Joseph SCHOCH	resonances@iga-asso.net	tél. 03 89 81 94 43

Vos critiques, souhaits, propositions sont les bienvenus : contact@iga-asso.net