
Au sommaire de ce numéro :

- Biomagnétisme - conférence de J-M P. LE CHAPPELLIER
- Le quinoa
- Se préparer à passer un bon hiver
- Le coin de la formation
- Nécrologie : Denis Burki
- Petite théorie de l'énergie selon les principes taoïstes
- L'Alimentation
- Agenda
- L'IGA à votre service
- A lire : Prenez en main votre santé
- Trucs & Astuces
- Sortie au Mont Sainte 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

La place de l'IGA dans le monde de la santé

Notre action nous positionne plutôt du côté des médecines douces, alternatives, parallèles, non conventionnelles. Mais alors, sommes-nous en dehors du système de santé officiel ?

Absolument pas. Nous sommes parfaitement complémentaires et " condamnés " à travailler ensemble.

En effet, nul ne peut ignorer les progrès réalisés dans de nombreux domaines, tels que la chirurgie, la pédiatrie, la cardiologie, la virologie etc.

Hélas, la médecine classique ne travaille souvent que sur les *effets* et ignore la ou les *causes*, surtout si elles sont d'ordre électromagnétique.

Le bon fonctionnement d'un être humain est *global*, s'il y a un dysfonctionnement il faut rechercher *pourquoi* et non pas masquer la maladie qui n'est très souvent que la partie visible, l'effet ultime.

Les travaux des spécialistes sont suffisamment nombreux pour ne plus pouvoir être occultés, et certaines technologies d'avant-garde constituent une aide décisive au diagnostic, pour les médecins et les autres thérapeutes reconnus.

Les praticiens en Géobiophysique de l'IGA ont beaucoup de combats à mener pour leur acceptation officielle. En premier, celui d'être très compétents dans leur pratique et dans leurs explications théoriques, car ils ont à faire connaître nos techniques aussi bien aux personnes qui les consultent qu'aux médecins qui les soignent.

Expliquer encore et encore que le praticien IGA, lui, ne soigne pas, mais remet en fonction, en se basant sur les dernières découvertes en physique quantique, l'ensemble des systèmes énergétiques assumant la cohésion des atomes constituant les cellules de nos organes.

Et rappeler que nos moyens nous permettent d'harmoniser les environnements géopathogènes, en grande majorité responsables de déséquilibres électriques, puis organiques.

Les systèmes de formation (écoles, collèges, lycées, universités,...) seront aussi à mettre un jour à contribution, afin que l'ensemble des citoyens soit formé à la *prévention* et prenne enfin en main sa SANTÉ.

Le Président
Paul Thévenot

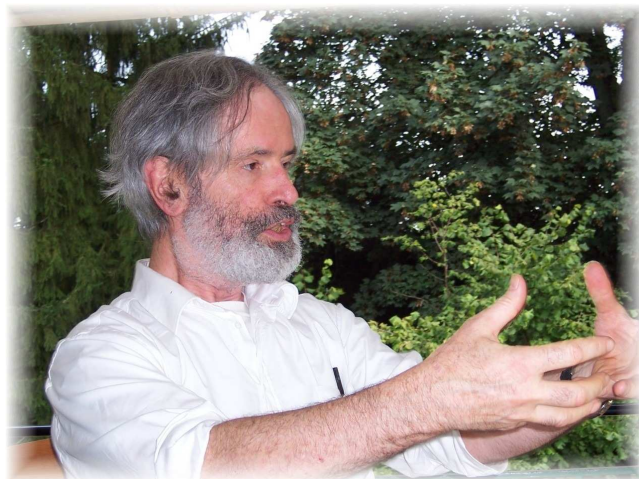
" BIOMAGNETISME "

CONFERENCE DE JEAN-MARIE PIERRE LE CHAPELLIER

Celles et ceux qui sont restés jusqu'au bout ont pu se rendre compte de la finesse et du niveau du langage d'un vrai scientifique ! En dehors de quelques formules chimiques un peu complexes, pratiquement tout le monde aura pu saisir les grandes lignes de son exposé... et se rendre compte que nous ne savons pas grand-chose par rapport aux connaissances d'un ingénieur pointu dans ce domaine. Ainsi, notre ego aura pris au moins un petit coup d'humilité... pas plus mal !

Même si nous n'avions eu que confirmation du fait que nos cristaux sont les supports de nos intentions, nous eussions été satisfaits. Mais lorsqu'un scientifique ose dire qu'il est des choses qu'il est inutile de vouloir analyser scientifiquement, qu'il suffit de les vivre et d'agir, c'est surprenant et... rassurant !

Jean-Marie Pierre Le Chapellier est Docteur-Ingénieur, responsable de la recherche au service des Soins Palliatifs/Douleur du Centre Hospitalier Général de Soissons et spécialiste des



" champs magnétiques combinés ". Il a écrit plusieurs ouvrages, édités par Trédaniel, dans lesquels, comme Etienne Guillé, il conjugue science et traditions, philosophie et spiritualité.

*Rédigé par
Joseph SCHOCH*

LE QUINOA

Alimentation de base chez les Incas, ceux-ci l'appelaient " mère céréale ". Il est traditionnellement cultivée dans les champs en terrasse d'Amérique du Sud. Le quinoa n'est pas une véritable céréale, mais y ressemble du point de vue nutritionnel. Il appartient à la famille des légumes à feuilles tels que les épinards. Ses feuilles peuvent être cuisinées. La graine elle-même est petite, de couleur ivoire en forme de perle.



Le quinoa a une saveur délicate et légère. Il n'y a qu'une seule sorte de quinoa (avec toutefois deux variantes : blanc et rouge), et il peut aussi être moulu en farine.

Idées de cuisine

Le quinoa peut se substituer au riz dans de nombreuses recettes, permettant de diminuer le

temps de cuisson et de ne pas réduire l'apport nutritionnel du repas.

Il est préférable de le rincer avant de le cuisiner pour enlever les résidus de saponine, un insecticide naturel qui enveloppe la graine et la protège des oiseaux et des insectes.

Il se cuit dans trois fois son volume d'eau pendant environ 15 minutes. La graine va devenir translucide et le germe va faire une spirale à l'extérieur de la graine.

Vous pouvez brunir la graine dans une poêle pendant 5 minutes avant de la cuire, pour lui donner un goût de grillé. Il peut aussi être utilisé en remplacement du boulgour ou de la semoule de blé dans les taboulés ou les pilafs.



Le quinoa se fait remarquer du point de vue nutritionnel car il est riche en protéines, et est une bonne source de fer,

magnésium, phosphore et potassium. Comme ce n'est pas une véritable céréale, il n'est pas déficient en lysine. En outre, il est " sans gluten ".

Composition

100 g de quinoa cru apportent	
Protéines	13 g
Lipides	6 g
Glucides	70 g
Fibres	6 g
Nutriments principaux	
Calcium	60 mg
Fer	9 mg
Potassium	740 mg
Phosphore	410 mg
Zinc	3.3 mg
Magnésium	210 mg
Thiamine	0.2 mg
Riboflavine	0.4 mg
Niacine	3 mg

Recette : Pudding au quinoa

Ingrédients pour 4 personnes:

100 g de quinoa cuit
250 ml de lait de soja
4 c. à s. de miel
1 c. à c. de cannelle en poudre
1 oeuf
1 c. à c. d'extrait de vanille

Préparation:

- Mélangez le quinoa cuit, le lait, et le miel dans une casserole.
- Amenez doucement à ébullition puis réduisez le feu.
- Ajoutez la cannelle et battez l'œuf que vous incorporez rapidement.
- Ajoutez la vanille.
- Vous pouvez le servir immédiatement ou plus tard quand il aura épaissi un peu.

*Informations rassemblées par
Célia SCHALLER*

SE PREPARER A PASSER UN BON HIVER

L'hiver peut être long et froid. Sept pistes pour aborder ces mois froids autour de quatre idées-force : alimentation, mouvement, sommeil et... plaisir.

1. Commencer la journée avec un petit déjeuner énergétique. S'alimenter à heures régulières sans " sauter " de repas, en n'oubliant pas l'importance des vitamines :
 - la vitamine C surtout, pour soutenir nos défenses immunitaires (fruits : agrumes, kiwis, poires, pommes ; légumes : choux, poivrons, persil, brocolis)
 - les vitamines E et B, et le magnésium (noix, noisettes, amandes) pour garder le tonus et le moral.
2. Privilégier les sucres lents : féculents, céréales et les légumes secs en variant menus et recettes. Sauf à être souvent à l'extérieur (le froid augmente les besoins énergétiques), ne pas manger davantage.
3. Boire suffisamment (tisanes, soupes, jus de fruits frais). Eviter les sodas et limiter les cafés et thés. Et surtout : de l'eau pure, peu minéralisée, à raison d'un litre et demie à deux litres par jour, entre les repas !
4. Bouger, c'est à dire avoir une activité physique hebdomadaire, à défaut d'une demi-heure au moins de marche chaque jour.
5. Eviter d'accumuler du sommeil en retard, notamment au moment des Fêtes...
6. Prendre soin de sa peau, sensible aux variations intenses et brutales de la température. Le meilleur soin possible : l'hydratation de l'ensemble du corps en particulier des jambes.

S'accorder de temps en temps quelques moments de " liberté " : pause lecture, soirée cocooning, sortie, en particulier en période de stress intense. Arrêter de courir, respirer et... rester zen !

*Informations rassemblées par
Joseph SCHOCH*



LE COIN DE LA FORMATION

Et de dix ! Hé oui, dix sessions entre 2003 et 2006 ont déjà permis à plus de cent praticiens de passer avec succès les contrôles de connaissances et compétences.

Le contenu se densifie (comme un certain nuage de gaz ou un paquet quantique d'ondes qui s'effondre sur le parquet fraîchement ciré) et intègre désormais, en plus du superlumineux, le champ du point zéro, les tracés interférentiels, les discontinuités qualitatives, et autres joyusetés du même calibre.

Si c'est du chinois pour vous, venez donc passer un moment lors d'une prochaine formation, vous y êtes les bienvenus ! Culture pour tous, à l'IGA... et collapse de votre psi garanti !

En effet, mine de rien, nous affinons notre compréhension du " pourquoi ça marche ", tant en ce qui concerne l'harmonisation des lieux que celle des personnes. Et c'est à la fois plus simple et plus subtil (c'est vraiment le mot qui convient...) que ce qu'on imaginait jusqu'alors.

D'ici l'assemblée générale, j'aurai sans doute mis au point un petit diaporama, pour essayer de vous transmettre ma compréhension de ces phénomènes phéno-physiques non mentaux, comme dirait M. Le Chapelier. Il ne nous reste plus qu'à entonner le cantique des quantiques !

Notre formation se veut toujours plus complète, plus documentée, afin de fournir aux praticiens

des bases solides et à jour. Outre les connaissances en physique que je viens d'évoquer, notre contenu s'enrichit également en matière de rayonnements électromagnétiques de hautes fréquences et du processus de multiplication des cellules selon la théorie d'André Gernez.

Le sel vient agrémenter la partie (élargie) sur l'eau, pour faciliter la digestion du programme.

Il nous reste cependant du pain (sans gluten) sur la planche en matière d'alimentation, encore un grand chapitre à développer. De même, les normes de construction et principes d'architecture font l'objet d'une commission de travail spécifique.

Avec la création des antennes (Chamonix sur rails et Saintes en gestation), les champs d'investigation ne vont que s'étendre davantage encore.

Ce qui rend urgent d'étudier attentivement les apports énergétiques du schnaps et du cognac, dont nous avons déjà pu tester les vertus, en particulier certains soirs à Saintes, dans le calme recueilli et serein d'un séminaire...



*Raymond HERT
Responsable Formation*

NECROLOGIE

Pour la première fois depuis sa création, l'IGA a perdu en cet espace-temps, un de ses membres fondateurs.

Denis BURKI est parti vers la Grande Lumière le 11 octobre 2006.

Nous lui devons la découverte des " portes de sorties " qui ont autorisé une cascade de découvertes par la suite.

Depuis le champ de conscience totale dans lequel il s'est intégré, il nous aidera encore à progresser.

Avec nos condoléances à sa veuve et ses 2 enfants, qu'ils reçoivent l'assurance que Denis restera présent par sa mémoire.



PETITE THEORIE DE L'ENERGIE SELON LES PRINCIPES TAOÏSTES

"La racine de tout mode de vie, de toute naissance et de tout changement est le ch'i (l'énergie) ; les myriades de choses dans le ciel et sur la terre obéissent toutes à cette loi. Ainsi le ch'i à la périphérie, enveloppe le ciel et la terre et le ch'i à l'intérieur, les active. Tout vient du ch'i : le ch'i est la source de la lumière que puisent le soleil, la lune et les étoiles ; il est la source de l'existence du tonnerre, de la pluie et des nuages ; et il est la source à laquelle les quatre saisons et les myriades de choses doivent leur naissance, leur croissance, leur accumulation et leur conservation. La vie qui anime l'homme dépend entièrement du ch'i. "

Nei Ching

Ce texte taoïste, ancien, expose la théorie fondamentale selon laquelle toute vie et toute matière dans l'univers dépendent de l'énergie. Il a été écrit pour expliquer les principes scientifiques fondamentaux d'une manière qui puisse éveiller l'intérêt de tout lecteur... de la Chine ancienne. De ce temps là, l'homme intégré cherchait à maintenir en équilibre les divers aspects de la vie : l'aspect artistique, l'aspect scientifique et l'aspect pratique. A cette époque, l'Age d'Or de la civilisation chinoise, science et art (y inclus " l'art... de vivre " !) étaient unifiés. Cette manière poétique, peu scientifique, purement philosophique, mystique, voire primitive d'exprimer les principes ne les rend ni moins pertinents, ni moins efficaces aujourd'hui.

La nature de l'énergie

L'énergie est une force dynamique, qui circule dans l'organisme en un flot ininterrompu. La vie est une indication de la présence d'énergie dans l'organisme. Sans énergie, toute activité de *vie* (respirer, parler, dormir ou manger, mais aussi penser, lire et entendre) devient impossible. Toutes les fonctions et les activités de l'organisme, qu'elles soient perceptibles ou pas, demandent de l'énergie : ainsi les processus métaboliques internes à toute cellule individuelle ne pourraient pas se dérouler sans énergie pour les alimenter.

L'énergie est à la base de toutes les structures matérielles du corps et de tout ce qui touche à son anatomie. Une structure solide, un os par exemple, est une masse de cellules vivantes. Toutes les formes de la vie et les activités associées à la vie (tant sur le plan anatomique que physiologique) absorbent et perdent simultanément de l'énergie.

D'ailleurs même dans la matière dite inerte, c'est l'énergie qui retient les protons, les neutrons et les électrons (rappelez vous les *quatre forces* !) ... La matière inanimée est simplement de l'énergie qui vibre à un rythme différent de celui des autres formes de vie : **l'énergie est la base absolue de toutes les formes de vie dans l'univers.**



La nourriture et l'air deviennent ainsi d'importantes sources d'énergie que nous dépensons tous les jours pour nous conserver en vie et non pas seulement de simples carburants que l'organisme doit métaboliser. L'énergie ne s'obtient pas des aspects moléculaires bruts de la nourriture et de l'air, mais de leur essence vibrationnelle c'est à dire de leur composante électromagnétique.

Par exemple, les substances nutritives contenues dans un aliment quelconque peuvent être reproduites très exactement dans un laboratoire de chimie, mais l'ingestion de ces seules substances nutritives ne permettra pas de soutenir la vie pendant une période prolongée : il est possible d'obtenir toutes les vitamines, tous les minéraux et tous les produits chimiques contenus dans un œuf, mais il est impossible de les transformer en quoi que ce soit qui ressemble vaguement à un œuf. Une personne ne peut pas vivre pendant très longtemps en absorbant de l'oxygène obtenu au moyen de méthodes de laboratoire ou dans une pièce où l'air est filtré par un climatiseur électrique. Il manque quelque chose et cette " chose " est la substance particulière de la **force de vie**, sa nature électromagnétique, cette énergie invisible qui insuffle la vie aux aspects moléculaires bruts de tout objet.

L'électromagnétisme est une force généralement méconnue. Les scientifiques occidentaux ont très ingénieusement réussi à en démontrer l'existence. L'électromagnétisme est une force d'intensité qui pénètre les structures atomiques de tous les objets, y compris l'atmosphère dans laquelle nous vivons. Et comme il s'agit d'une force naturelle, elle est étroitement liée à l'énergie qui circule dans l'organisme pour le stimuler et lui permettre de remplacer l'énergie qu'il libère pour se maintenir en vie.

L'énergie et le corps humain

On peut considérer le corps humain comme une pile électrique composée de trois parties essentielles :

1. La structure : les cellules et les organes, les os, les muscles et la chair, les vaisseaux sanguins, les nerfs et autres structures physiques
2. Le liquide : les liquides intracellulaires et intercellulaires qui jouent un rôle fondamental dans la production d'énergie électrique.
3. La charge électrique. Elle entraîne l'activation de l'organisme et de ses structures et est appelée " force de vie ", " énergie vitale ", " esprit " ou " ch'i ".

La charge électrique est la partie la moins bien comprise du fait qu'elle n'est pas nécessairement perceptible à l'œil nu (*) et qu'elle ne se détecte que de manière indirecte et plus par son absence que sa présence. Son absence partielle est à l'origine de la faiblesse et des maladies ; en cas d'absence totale d'énergie vitale, l'organisme meurt. Il est intéressant de noter qu'au moment de la mort, une personne peut perdre jusqu'à 175 grammes de son poids : cette perte de poids représente le poids de l'énergie vitale qui est matérielle et mesurable.

** sauf à voir l'aura qui représente le champ énergétique qui entoure une personne.*

Nous dépensons continuellement de l'énergie et cette constante déperdition d'énergie affaiblit notre organisme et le rend incapable de lutter contre les microbes et autres agents de maladies. La maladie accélère la déperdition d'énergie

et, sans énergie suffisante, les cellules et les tissus cessent de se régénérer et finissent par se flétrir et mourir. Dès que notre énergie baisse, la maladie tend à s'installer... ce qui signifie que si notre organisme ne s'affaiblit pas, il n'y a aucun risque que nous développons une maladie bénigne et... dans ce cas, nous ne développerons pas non plus de maladie grave !

Nous obtenons, bien entendu, de l'énergie vitale de la nourriture, de l'air et des radiations cosmiques... mais avec l'âge nous avons tendance à consommer plus d'énergie que nous en absorbons, ce qui fait diminuer nos réserves jusqu'à ce que leur épuisement provoque la mort.

Les déséquilibres énergétiques de nos organes (fonctionnellement interdépendants les uns des autres) ont souvent les mêmes conséquences : ainsi, le niveau d'énergie de tout organe est déterminé par la vigueur et la régularité de ses pulsations.

Le rythme cardiaque normal varie entre 72 et 78 battements à la minute. En cas de fièvre ou d'élévation de l'énergie, le rythme cardiaque atteint ou dépasse 80 battements à la minute. Le rythme normal d'un rein est de 36 pulsations à la minute ; comme nous avons deux reins, cela

signifie 72 pulsations à la minute. Le cœur et les reins sont donc des organes équilibrés l'un par rapport à l'autre. Par conséquent, lorsqu'une personne prend des comprimés diurétiques, elle provoque une accélération des pulsations de ses reins, ce qui cause un déséquilibre entre les reins et le cœur.

Qu'arrive-t-il alors au cœur ?

Pour retrouver le même état d'équilibre, celui-ci se

mettra à pomper plus vite, ce qui entraînera une élévation de la pression artérielle et un plus important afflux de sang aux reins. Or, comme les reins filtrent le sang pour en extraire ce qui donnera les urines, une plus grande quantité de sang les obligera à travailler plus fort. Ainsi, en prenant des comprimés diurétiques, une personne dont les organes sont équilibrés crée une espèce de cercle vicieux entre son cœur et des reins. Mais quel effet cela a-t-il sur le reste de son organisme ?



L'organisme fonctionne un peu comme le mécanisme d'une montre : si l'un des rouages d'un mécanisme d'horloge se met à tourner plus vite, tous les autres rouages doivent aussi se mettre à tourner plus rapidement pour empêcher que les ressorts et les roues ne se bloquent et arrêtent tout mouvement. Il devient donc évident qu'un déséquilibrant nos organes, nous nous exposons à de graves dangers.

D'autre part, être entièrement exempt de maladie ne garantit nullement l'immortalité, car pour s'élever jusqu'à l'immortalité, l'organisme doit pouvoir absorber l'influx additionnel d'énergie qui le transformera et l'élèvera à un niveau qui n'est plus conditionné par l'espace et le temps.

Comment peut-on éviter les déperditions d'énergie ou les déséquilibres et leurs effets secondaires, et pouvoir encore réaliser la transformation de notre corps physique ? Examinons quelques méthodes qui permettent de refaire le plein d'énergie.

La première est le sommeil réparateur. Normalement, la " batterie " humaine se recharge toutes les nuits pendant que nous dormons. Lorsque les activités, les pensées et les efforts ont épuisé la majeure partie de notre énergie, nous nous sentons fatigués. Nous dormons pour permettre à notre organisme de récupérer de l'énergie. Le sommeil détend les points méridiens d'entrée et de sortie de l'énergie, de sorte que l'énergie de l'univers peut pénétrer par tous ces points d'acupuncture, circuler le long des méridiens, pour atteindre chaque cellule de notre corps et ainsi, la recharger. Lorsque nous nous éveillons le lendemain matin, notre organisme est rechargé et nous sommes de nouveau plein d'énergie. Tout comme la batterie est le générateur d'une voiture, la batterie humaine se recharge automatiquement, pourvu que tout fonctionne comme il se doit. Ainsi, lorsque tout marche rondement, notre organisme fonctionne parfaitement sans que nous ayons besoin d'intervenir. Mais si nous dormons mal, les processus normaux ne se déroulent plus comme ils le devraient. Que pouvons-nous y faire ?

Examinons l'acupuncture. Comme l'énergie est le soutien de toutes les fonctions vitales associées à l'organisme, régler l'énergie par l'acupuncture permet de régler les fonctions qui sont soutenues pour cette énergie. L'acupuncture donne d'excellents résultats parce que les aiguilles utilisées fonctionnent comme de petites antennes

qui permettent d'amener plus d'énergie à l'organisme.

Il existe d'autres formes d'acupuncture dont on peut se servir pour arriver aux mêmes résultats : l'acupression, ou digitopuncture, appelée ainsi parce que les doigts, remplacent les aiguilles, l'acupuncture électrique ou ... les cristaux !). L'acupuncture comporte cependant certaines limites. Elle n'est efficace que lorsque le problème est un manque d'énergie ; l'acupuncture est tout à fait inutile dans le cas de problèmes liés à la structure ou aux liquides de l'organisme.

A noter aussi que les exercices physiques conventionnels ne constituent nullement un moyen permettant de refaire le plein d'énergie. Ils accélèrent le processus de vieillissement et l'épuisement de l'énergie, de sorte qu'ils ne permettent nullement de recouvrer de l'énergie perdue.

Selon le Dr Stephen CHANG, seuls les " exercices taoïstes internes " peuvent satisfaire à la double exigence de conservation et de transformation de l'énergie. Les exercices taoïstes internes débarrassent notre organisme de la maladie en rééquilibrant notre énergie, de sorte que si un déséquilibre énergétique est la cause cachée d'un dysfonctionnement quelconque, l'auto guérison par ces exercices donnera toujours d'excellents résultats. Les exercices taoïstes internes préservent et protègent les organes internes et leur permettent, à leur tour, de préserver la santé et la jeunesse de l'organisme. Ils génèrent et utilisent une forme supérieure d'énergie pour éveiller les centres spirituels de l'organisme.



Le tai chi chan est une discipline allant dans le même sens.

Cette approche nous montre que les " anciens " connaissaient, appréciaient et entretenaient ce capital Energie, alors que notre civilisation au mieux l'ignore, au pire le dévie de son sens. Il nous reste, dans nos contacts, à en rappeler le caractère primordial, en espérant que tous ceux qui agissent dans cette direction sauront un jour se faire entendre !

*Informations rassemblées par
Joseph SCHOCH*

L'ALIMENTATION

La prise d'aliments résulte des besoins de l'organisme : l'activité de celui-ci, sa croissance, le remplacement des constituants usés des cellules vivantes nécessitent l'apport régulier de matières, et par conséquent d'énergie. Les besoins de l'organisme se traduisent par des sensations spéciales, la faim et la soif, qui mettent en quête d'une alimentation convenable.

Principes généraux de l'alimentation

Les besoins alimentaires varient de façon importante. D'une façon générale, les apports alimentaires doivent couvrir les dépenses de l'organisme :

- Les dépenses indispensables, c'est-à-dire la quantité d'énergie nécessaire à l'organisme pour entretenir les fonctions vitales (respiration, circulation, fonction rénale, digestion, absorption et assimilation) et pour assurer la croissance ;
- Les dépenses dues à la lutte de l'organisme contre les agressions extérieures, froid ou chaud, afin de maintenir constante la température du corps ;
- Les dépenses liées au travail musculaire et dépendant de l'importance de celui-ci.

En termes de ration alimentaire, on distingue :

- **La ration d'entretien.** Elle doit couvrir les dépenses indispensables, les dépenses dues à la régulation de la température et les dépenses liées à un travail modéré.
- **La ration de travail qui varie avec l'importance de celui-ci.**
- **La ration de croissance.** Spécifique à l'enfant, elle doit subvenir aux dépenses **énergétiques** nécessaires à la construction de l'organisme.

Ainsi la ration alimentaire doit apporter chaque jour une quantité minimum de chacune des grandes catégories d'aliments.

- Un apport **glucidique** : les glucides ont un rôle surtout énergétique : leur combustion fournit 4 calories par gramme. Le glycogène intervient lors de la contraction musculaire : sa dégradation en l'absence d'oxygène (anaérobiose) est incomplète (elle donne de l'acide lactique). Ils sont stockés dans le foie et les muscles et utilisés au fur et à mesure des besoins énergétiques. Il faut privilégier les sucres complexes, à dégradation lente au niveau du tube digestif (type amidons ou pectines contenus dans le pain et les céréa-

les) ; il faut éviter, dans la mesure du possible la prise de sucres simples à dégradation et absorption rapides (sucre ordinaires, confiseries, pâtisseries, etc.) cette richesse en sucres a augmenté la fréquence des maladies cardiovasculaires et la mortalité dues à ces infections.

- Un apport **protidique** fait de protéines animales ou végétales. La combustion d'un gramme de protides donne 4 calories, mais cette combinaison est toujours incomplète ; aussi, les protides sont-ils essentiellement utilisés pour compenser l'usure des tissus. Les protides sont avant tout des aliments plastiques. L'apport en protides est une nécessité absolue pour l'organisme car celui-ci ne peut fabriquer sa propre matière qu'à partir des protides alimentaires et ne dispose d'aucun autre procédé de synthèse des protéines.
- Un apport **lipidique** : les lipides sont l'aliment énergétique par excellence : les travaux modernes ont bien montré en effet que la dégradation des lipides constitue le substratum biochimique fondamental de la contraction musculaire et de la contraction cardiaque ; ce sont les acides gras qui fournissent l'énergie libérée par la contraction musculaire, les glucides n'intervenant que de façon accessoire. Les lipides peuvent être mis en réserve sous forme de dépôts de graisse (pannicule adipeux, tablier graisseux épiploïque, etc.) qui seront utilisés soit à titre plastique, soit à titre énergétique, au fur et à mesure des besoins.
- De **l'eau** : c'est un élément indispensable à la vie ; l'eau représente en effet 70% du poids du corps humain. La boisson doit amener chaque jour en moyenne 1500 cm³ d'eau, davantage si l'activité entraîne une sudation importante.
- Des **éléments minéraux** : parmi ceux-ci, insistons sur l'importance du sodium et du potassium, mais aussi du calcium et du phosphore, constituants essentiels du tissu osseux. Une alimentation équilibrée doit contenir une proportion fixe de ceux-ci : le **rapport phospho-calcique**. Ce rapport doit être voisin de 1 (sauf chez le nourrisson où il doit atteindre 2). L'apport phospho-calcique est particulièrement important en période de croissance en raison de la construction du système osseux. La ration alimentaire doit

aussi apporter du fer constituant de l'hémoglobine, du chlore, constituant de l'acide chlorhydrique du suc gastrique, de l'iode constituant de l'hormone thyroïdienne, du soufre. Précisons que les apports en éléments minéraux ne sont utiles à l'organisme que s'ils sont d'origine végétale, dans les cas contraire ils correspondent souvent à une surcharge cellulaire.

- Des **vitamines** : ce sont des substances organiques, indispensable à la vie, d'où leur nom et qui agissent à des doses infinitésimales. On distingue deux grandes variétés de vitamines :

- Les vitamines solubles dans les graisses : les liposolubles
- Les vitamines solubles dans l'eau : les hydrosolubles.

(plus de détails dans un prochain article)



L'utilisation des substances alimentaires

- Utilisation **énergétique** : les aliments sont décomposés, et cette dégradation, également appelée **catabolisme**, produit l'énergie qui servira à couvrir les dépenses énergétiques de l'organisme (dépenses indispensables, thermorégulation, travail musculaire) ;
- Utilisation **plastique** : les produits de la digestion sont utilisés par l'organisme pour faire la synthèse de la matière vivante. Cette synthèse porte le nom **d'anabolisme**. C'est grâce à elle que peuvent s'effectuer la croissance, le remplacement des constituants usés des cellules vivantes.
- L'ensemble du catabolisme et de l'anabolisme constitue le **métabolisme** : ensemble des transformations subies dans l'organisme, par les substances alimentaires (glucides, protides, lipides).

Élimination des déchets

Cette activité incessante de l'organisme aboutit à la formation de déchets dont l'organisme se débarrasse par les émonctoires : urines, matières fécales, sueur sont les principaux, mais rappelons aussi le rôle des poumons éliminant les déchets gazeux ; en outre la salive, la bile sont des voies d'élimination de déchets spéciaux.

La faim

La faim est le besoin de manger. Cette sensation, qui existe dès le début de la vie, est fondamentale. A son origine, plusieurs phénomènes sont retrouvés :

- existence de contractions gastriques et duodénales
- excitation des terminaisons nerveuses sensibles du nerf pneumogastrique
- diminution du taux des éléments sanguins et notamment du sucre ; l'hypoglycémie paraît être une cause des plus importantes

La faim peut ainsi être vaincue pendant plusieurs semaines sous l'influence de la seule volonté (grèves de la faim) mais l'apport de boissons reste nécessaire dans ce cas. L'absence d'appétit est l'**anorexie**, son excès est la **boulimie**.

La soif

La soif est le besoin de boire. Son apparition est aisément compréhensible puisque l'organisme élimine par le rein, les poumons, l'intestin et les glandes sudoripares une grande quantité d'eau. La soif a son siège au niveau de la cavité buccale et du pharynx et dépend de la sécheresse des muqueuses liée à la diminution des sécrétions salivaires. La cause intime de la soif réside dans l'augmentation de la concentration du sang (liée aux pertes d'eau) et de sa pression osmotique qui attire l'eau intracellulaire provoquant ainsi une **déshydratation intracellulaire** responsable de la sensation de soif.

L'hypothalamus, par l'action de contrôle qu'il exerce sur le métabolisme de l'eau préside également à la régulation de la soif.

La soif a des variétés diverses : à côté de la soif physiologique, existe la soif émotive par arrêt brusque de la sécrétion salivaire.

Le temps du transit

La durée du transit depuis la bouche jusqu'à l'anus est comprise chez le sujet normal entre 6 heures 30 minutes et 24 heures.

L'évacuation gastrique commence environ 20 minutes après le repas : elle est complète en 3 heures environ.

*Informations rassemblées par
Raymond RUNNER*

AGENDA

Formation INITIATION NIVEAU 1/2

1 week-end à l'UP **Mulhouse** par Paul THEVENOT, contact Inès, tél. 03 89 46 48 48 :

Au choix Niveau 2 : 13 et 14/01/07 – 20 et 21/01/07 – 27 et 28/01/07 – 03 et 04/02/07

1 week-end à **St. Maximin** par Joseph SCHOCH, contact M. Roland MEYER, tél. 04 94 86 56 39 :

Niveau 2 : 20 et 21/01/07

1 week-end à " La note bleue " **Lyon** par P. THEVENOT, contact Mme K. Ollif, tél. 04 74 15 96 90 :

Niveau 1+2 : 17 et 18/02/07

1 week-end à l'Association Amplitude **Orléans** par Paul THEVENOT, contact tél. 02 38 64 87 36 :

Niveau 1 : 14 et 15/04/07

Niveau 2 : 05 et 06/05/07

FORMATION DE PRATICIENS

10 jours repartis en 3 cours (2 x 4 et 1 x 2 jours) par Raymond HERT :

Session 09-06/3 à DIDENHEIM : 06 au 07/01/07, SASG

Session 11-07/1-3 à DIDENHEIM : 20 au 23/04/07 et 11 au 14/05/07 et 29 au 30/09/07, SASG

Session 12-07/1-3 à LYON : 22 au 25/06/07 et 05 au 08/10/07 et 24 au 25/11/07, NB

Session 13-07/1-3 à ORLEANS : 21 au 24/09/07 et 26 au 29/10/07 et 01 au 02/12/07, AA

CONFERENCES

13/03/07 à **OSTWALD** (Le Point d'Eau) et courant juillet à **SAINTES** (Chantier du Futur)

CONSEILS D'ADMINISTRATION présidés par Paul THEVENOT

29/03/07 et 28/05/07, 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 - <http://www.u-p.asso.fr/>

AA - Association Amplitude - 2 rue Dominique Ingres - 45100 ORLEANS - <http://www.amplitude-association.com/>

NB = " La note bleue " - 534 chemin du Marais - 38121 CHONAS L'AMBALLAN - <http://www.cooperation.net/lanotebleue>

L'IGA A VOTRE SERVICE

Permanence téléphonique **03 89 06 32 15** du lundi au vendredi :

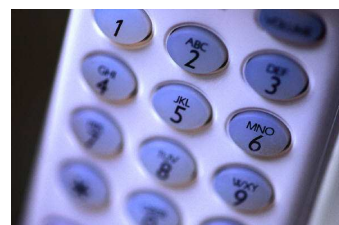
- de 8h à 12h : Paul THEVENOT
- de 14h à 17h : Cathy MANSUY (secrétaire à temps partiel et... fille de Paul).

Il ne sera répondu à aucun appel ou message en dehors de ces horaires.

Vous pouvez aussi écrire par e-mail au Président (hé oui, tout arrive...) : **iga-contact@orange.fr** ou par le traditionnel courrier postal : **47, rue de Zillisheim - 68350 Didenheim.**

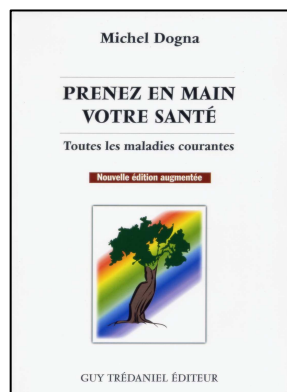
Les souhaits de matériel (cristaux, pendules,...) sont à faire parvenir par écrit.

A noter : les salles de l'Association Saint-Gall Didenheim sont disponibles pour les besoins des membres de l'IGA et de leur famille tél. 03 89 06 43 95 (mardi soir).



A LIRE : PRENEZ EN MAIN VOTRE SANTE

Tome 1 - Toutes les maladies courantes



Cet ouvrage présente une panoplie de remèdes simples et efficaces pour 100 maladies courantes dans le contexte familial. Il propose une échappatoire à une "pharmaco-chimie" se bornant souvent à masquer les symptômes des malades et visant à fidéliser le consommateur.

Entre secrets de vieux médecins, médicaments occultés ou oubliés, remèdes étrangers bloqués à nos frontières et sagesse des anciens pour une santé du corps et de l'esprit, Michel Dogna, propose une excellente synthèse pratique de moyens inédits de guérison.

Par ailleurs, une analyse lucide des conséquences de la "médiocratie" institutionnelle sur la santé publique donne le ton au travers d'une solide philosophie défendant le naturel, la libre disposition de notre corps, le respect des animaux, des plantes et de l'environnement, tout ceci formant un tout indissociable.

Tome 1 (568 pages) - Michel Dogna

Editions Maisnie Tredaniel, février 2001, ISBN : 2-84445-245-0, Prix public : 27,55 €

Tome 2

Les nombreux lecteurs qui ont apprécié le tome premier attendaient une suite. La voici avec de nouveaux remèdes de santé et de guérison, de plus en plus performants, des outils innovants qui agissent directement sur les programmes subtils - source des pathologies - ainsi que des dossiers inédits mettant en évidence les réalités cachées qui favorisent une exploitation éhontée de la maladie par les trusts pharmaco-chimiques. Cet ouvrage, à la portée de tous, se veut le conseiller des familles qui souhaitent échapper à l'assistanat orthodoxe d'une certaine médecine de Molière modernisée qui, paradoxalement, semble fabriquer beaucoup plus de malades qu'elle n'en guérit. Michel Dogna est connu pour sa pugnacité dans ses écrits et ses discours sans détours, au service de la santé naturelle, de l'alimentation biologique, de la défense de la condition animale et de la sauvegarde de la planète en général.



Tome 2 (475 pages) - Michel Dogna

Editions Guy Tredaniel, octobre 2005, ISBN : 2-84445-635-9, Prix public : 26.60 €

Extrait du livre " L'Héritage du Bouddhisme et de Christianisme " de Me FUMIO MASUTANI
actualisé par M. Joseph OSORIO :

LA FOI PAR LA PERSONNE est pour celui qui a besoin d'une dépendance.

LA FOI PAR CE QUE L'ON ENTEND est pour celui qui est conscient de son incompétence.

LA FOI PAR LA COMPREHENSION est pour celui qui a besoin de faire intervenir la raison.

Les membres de l'IGA, ayant comme objectif la compréhension, tendent donc vers cette troisième définition de la Foi.

TRUCS & ASTUCES

LE SEL

Plusieurs tests de **sels marins**, bien que naturels (gris et non raffiné) n'ont pas donné satisfaction.

Causes : éléments toxiques dans ces sels (mercure, pesticides etc.).

Les **fleurs de sel**, récoltées sur le **dessus** des marais de production de sel, ne comprennent pas ces éléments et répondent aux besoins de nos cellules.

A découvrir également : Le **sel fossile** ou **sel gemme** extrait des mines de sel et riches en minéraux et oligo éléments (sodium, potassium, magnésium, calcium, fer, cuivre ...). Vous le trouverez dans les magasins bio (sel de l'Himalaya ou sous le nom "Tiefensalz" en Allemagne).

SORTIE AU MONT SAINTE ODILE

Malgré un départ humide et comme annoncé par Paul, le temps a été suffisamment clément pour nous assurer un parcours agréable et de toute façon riche en surprises.

Des techniques d'assemblage aux insolites cupules, en passant par la grotte des Druides, le Wachstein ou le Maennelstein, sans omettre les " portes " et les " gardiens " ni surtout la différence entre les lieux " positifs " voire " très positifs " et les endroits plutôt négatifs donc " énergivores " (sommet de l'ancienne chapelle par exemple)...

Chacun aura pu repérer, devant le tombeau de Ste Odile, l'endroit précis permettant de se recharger... à condition de ne pas y rester trop longtemps. Mais les minutes passant vite, trop vite, n'ont peut-être pas permis à tous de remarquer sur l'autel, la magnifique statue de Ste Odile en argent massif...

Juste à côté, dans la Chapelle de la Sainte Croix, on ne peut pas ne pas voir les sculptures de la colonne centrale, ni ne pas ressentir (pour peu qu'on y soit attentif) la superbe (!) onde de forme provenant de la voûte, qui touche le sol juste à côté de ladite colonne... Si vous repassez par là un jour, n'hésitez pas à prendre quelque repos sur la banquette située à côté du sarcophage présumé des parents de Sainte Odile...

En guise de promenade digestive, la visite de la prairie dite " Gros matt " aura marqué les esprits par la découverte des deux griffons...



Bien entendu, ici comme souvent " une fois ne suffit pas " pour prendre en compte toutes les finesses du lieu, mais chacun aura pu apprécier les particularités de ce haut lieu et saura lors d'une visite ultérieure peaufiner les mesures et sa connaissance du site en étant sûr de ne pas omettre les points-clés.

Petite mise au point relative au repas. Sans chercher à polémiquer, il s'avère que l'organisation interne de la gestion hôtelière du site est à l'origine d'une confusion entre deux options de menus : le qualificatif de " végétarien " utilisé dans la plaquette de promotion et sur le site Internet (cruautés, poisson du jour – pommes vapeur, sorbet) n'a pas eu la même lecture en cuisine...



*Rédigé par
Joseph SCHOCH*

Plus d'informations ?

Président :	Paul THEVENOT	iga-contact@orange.fr	tél. 03 89 06 32 15
Secrétariat :	Raymond HERT	ray@hert.net	tél. 03 89 06 29 92
	Catherine MANSUY	iga-contact@orange.fr	tél. 03 89 06 32 15
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 : resonances@iga-asso.net