

**BULLETIN n° 7**  
**Juin 2007**

## Au sommaire de ce numéro :

- La Nigelle
- Lu pour vous : La Totalité du Réel
- Le coin de la formation
- Respirer : un art ! ?
- Vivre mieux, cela s'apprend
- Tableaux des vitamines
- Les médecines non conventionnelles
- L'ostéopathie
- Agenda
- Antennes
- Progrès et respect des protocoles
- Sortie annuelle : Camp celtique de la Bure (Vosges) le 16/09/07

### 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

### Pourquoi l'IGA doit s'étendre géographiquement

Nombre de praticiens exercent maintenant depuis plusieurs années. Il est temps de faire une petite statistique, individuellement, par rapport aux familles consultantes vues.

Logiquement, vous arriverez à environ 70 % des personnes ayant des problèmes de santé liés à leur environnement électromagnétique.

En supposant que les familles rencontrées soient représentatives de la population française, cela fait donc, pour la France, environ 42 000 000 de personnes à voir et à terme, l'ensemble de la population en PREVENTION. Bien sûr, d'autres acteurs de terrain travaillent dans le même sens que nous et obtiennent des résultats identiques.

Les travaux de nombre de chercheurs ont été validés par nos constats de terrain. Notre approche énergétique et les techniques classiques de santé mises en œuvre par le corps médical peuvent permettre au plus grand nombre de retrouver et de conserver la SANTE.

Pour cela, il faut des praticiens sur toute la France. Des hommes et des femmes engagés au service du prochain avec des protocoles ayant fait leurs preuves.

Nous constatons qu'un nombre assez important de praticiens n'ont pas d'activité apparente (ne participent pas aux formations, n'ont pas de retours de questionnaire, etc.) C'est dommage, car ils ont investi du temps dans leur formation et l'IGA pour leur apporter ses techniques.

Ce ne sont pas les personnes à traiter qui manquent, mais dans la plupart des cas un manque de *faire savoir*. En effet, maintenant qu'il y a au moins un praticien IGA dans votre département, il faut **faire connaître notre savoir-faire** et vous faire connaître, **vous**.

Alors, organisez des conférences, l'IGA prend à sa charge tous les frais et met un conférencier à votre disposition. Si, à terme vous désirez avoir des cours N1/N2 puis de formation de praticien sur votre région, il faut nous faire connaître, par exemple en participant à des salons spécifiques (nous ne désirons bien sûr pas participer à des salons ésotériques).

Lors de l'assemblée générale, nous avons annoncé l'objectif de couvrir 50 % des départements d'ici 12 mois. Avec votre aide nous pourrions le faire. Certains de nos amis du Sud l'ont compris et un travail de fond est en train de porter ses fruits dans cette direction.

Par ailleurs, il nous faut faire un important travail de prospection sur la région parisienne, le Nord, la Loire et la Champagne. Si vous connaissez des associations proches de nos activités dans ces régions, faites nous connaître leur adresse.

Ensemble, nous sommes en train de vivre une formidable aventure qui, à terme, nous permettra de revenir à l'approche de prévention de la santé des anciens (surtout chinois).

Un travail enrichissant pour chacun, car à travers notre idéal de servir notre prochain, nous permettons à notre propre spiritualité de s'élever. Ensemble, nous permettons au bien de progresser et de participer à l'élévation de toute l'humanité.

Cette vie-là vaut la peine d'être vécue.

*Le Président*  
*Paul Thévenot*

# LA NIGELLE

Les nigelles sont des plantes herbacées annuelles de la famille des Renonculacées, appartenant au genre *Nigella* (du latin "nigella" lui-même de "niger" signifiant noir en référence à la couleur des graines des espèces de ce genre). Il en existe une vingtaine d'espèces dont surtout :

**Nigella sativa : la nigelle cultivée ou cumin noir** : épice utilisée en graines, uniquement en petite quantité, car sinon légèrement toxique.

Nigella damascena : nigelle de Damas : fleur cultivée, toxique.

Nigella arvensis : nigelle des champs : fleur que l'on retrouvait autrefois dans la culture du blé et qui posait des problèmes aux agriculteurs, car ses grosses graines sont toxiques et se séparent difficilement des grains du blé, mais elle a un rôle à jouer dans l'équilibre écologique et la lutte contre les parasites du blé.

Nigella gallica : la nigelle de France.

## Historique

On sait que déjà les Pharaons étaient soignés par leurs médecins avec l'huile de cumin noir car une fiole a été trouvée dans le tombeau du Pharaon Toutankhamon.

La nigelle est également citée dans la Bible. Originaires du Moyen Orient (*Nigella Damascena*) et d'Egypte (*Nigella Sativa*), la nigelle était très utilisée par les Romains. En Inde elle est depuis toujours appréciée dans la cuisine et en médecine. Elle fait partie de la pharmacopée traditionnelle coranique et le prophète Mahomet a dit "*Soignez-vous en utilisant la graine de nigelle, c'est un remède contre tous les maux à l'exception de la mort*".

Connue et utilisée en Europe jusqu'au XVII<sup>ème</sup> siècle, la nigelle - ou cumin noir - est peu à peu oubliée.

## La nigelle et la santé

L'huile est extraite des graines de *Nigella sativa*. Remède naturel, il est connu pour renforcer le système immunitaire et stimuler les défenses naturelles de l'organisme.

Ses propriétés thérapeutiques sont nombreuses : Elle sert à renforcer le système immunitaire, apaiser et relaxe les bronches, agit également

sur certaines dermatoses comme l'eczéma atopique ou le psoriasis. De nombreux praticiens de santé s'accordent à dire que son point fort réside surtout dans son action contre les phénomènes allergiques.



La consommation régulière d'huile de nigelle sous forme de gélules semble donner de l'énergie, préserver des refroidissements et des virus, équilibrer la tension artérielle, protéger des problèmes cardiovasculaires, faciliter la respiration stimulant ainsi l'oxygénation du cerveau, assainir la peau et améliorer les fonctions digestives.

On peut donc sans problème l'indiquer pour renforcer le système immunitaire et prévenir toute infection. L'huile de Nigelle s'utilise sans danger, en Egypte de nombreuses personnes la donnent à leurs enfants pour conserver leur bien-être général, et les mamans l'apprécient pour l'équilibre du bien-être féminin. D'autres témoignages d'utilisateurs font part de diminution d'acidité gastrique, de digestion facilitée, de flatulences atténuées et d'évacuation favorisée.

En usage interne : l'huile de nigelle est préconisée pour aider à renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Elle permet de lutter contre les problèmes inflammatoires et de limiter les allergies.

En complément alimentaire : Une cuillère à café à la fin d'un des trois repas. Existe aussi sous forme de gélules.

En usage externe : l'huile de nigelle est un excellent remède dans les cas d'infections cutanées notamment les dermatites comme l'eczéma et le psoriasis ou encore les brûlures, les gerçures et les coups de soleil.

En cosmétique, on l'exploite pour ses propriétés calmantes, régénérantes, vitalisantes et anti-inflammatoires. Elle est particulièrement indiquée pour peaux sèches, sensibles ou irritées. Existe aussi sous forme de savon et crème.

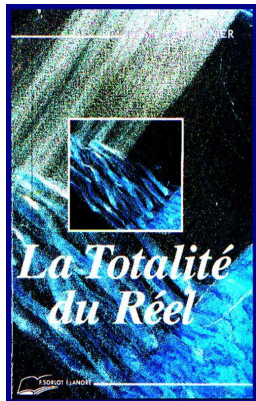


*Informations rassemblées par  
Célia SCHALLER*

# LU POUR VOUS par Raymond HERT :

## La Totalité du Réel

Surprenant... c'est le mot qui me vient spontanément au sujet de ce livre hors du commun, avant-dernier d'une série de sept.



D'abord, parce qu'il est censé avoir été dicté à l'auteur par son fils disparu. Je dis "censé" car rien ne le prouve, même si l'on voudrait bien y croire, tant l'éclairage apporté est cohérent, instructif et porteur d'un message de paix et d'amour. Donc, peu importe, au fond...

Ensuite, parce qu'il donne une vision du monde des vivants tel qu'il serait vu depuis "l'autre côté". En particulier, il nous présente une théorie de l'avant Big-Bang tout à fait crédible pour des non-spécialistes, et nous décrit les "ondes d'esprit", l'équivalent approximatif de "nos" ondes électromagnétiques, mais... de l'autre côté du voile !

Ceci pour le côté scientifique. Car pour le reste, on n'est pas en demeure non plus :

- un chapitre sur "déterminisme et liberté", précisant ce qui nous est imposé lors de notre naissance, par rapport à nos libres choix
- un autre sur "enfer, purgatoire et paradis", qui fait bien la part des choses entre la signification réelle de ces termes et les nombreuses interprétations déformantes que nous connaissons
- l'enseignement ésotérique du Christ et le paranormal dans les Ecritures, expliquant le sens caché des évangiles, des miracles et des paraboles de Jésus

- mais aussi une description de Dieu selon les époques et les cultures, de l'Occident à l'Orient, en réalité (selon l'auteur) force immanente décrite comme "Dieu-champ" d'ondes dites "théoniques" : "la puissance divine est un champ spirituel lumineux dont les ondes pensantes ont atteint un tel degré d'amour, que rien ne peut les égaler"



- un rapide survol des premiers conciles de l'Eglise montre le glissement ayant abouti à "l'oubli" de la réincarnation, aujourd'hui semble-t-il plus ou moins implicitement tolérée par le Vatican. Bien sûr, cela remet en cause tout le formatage des esprits par le catéchisme traditionnel...
- et une très intéressante approche des "dangers de la médiumnité", mettant en garde contre les informations susceptibles d'être fournies par des entités peu recommandables, pouvant conduire jusqu'à la folie, ainsi qu'un chapitre consacré aux animaux dans l'Au-delà.

Et si tout cela ne vous suffit pas, il y en a encore six autres ! Dont le dernier : **Vers l'Unité**, qui contient un chapitre intitulé "Ce que vous deviendrez après la mort". Mais je vous en parlerai dans un prochain Résonances...

Jeanne Morrannier  
Editions Lanore, 1991, ISBN : 2-85157-017-X  
Prix éditeur : 20,00 €

Un jour quand nous aurons maîtrisé les vents, les vagues, les marées et la pesanteur, nous exploiterons l'énergie de l'amour. Alors, pour la seconde fois dans l'histoire du monde, l'homme aura découvert le feu.

*Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955)  
Jésuite, paléontologiste et philosophe français*



# LE COIN DE LA FORMATION

## Les trois niveaux de compréhension

Dans nos formations, nous avons à cœur de transmettre. Mais avec une ambition supplémentaire : transmettre à trois niveaux différents... de quoi s'agit-il ?

### *Premier niveau*

Afin que nos praticiens soient opérationnels, nous leur transmettons des méthodes et des protocoles d'application. But : leur permettre de reproduire, le plus exactement possible, les gestes pertinents, les analyses et les contrôles indispensables, les recoupements utiles. Très rapidement, les stagiaires peuvent *faire* quelque chose et peuvent déjà observer des résultats concrets, donc encourageants. L'initiation vise tout particulièrement cet objectif. Un minimum de théorie leur permet également de comprendre que ces gestes ne sont pas " tirés du chapeau ", mais reposent sur des connaissances précises. C'est le cerveau " reptilien " en œuvre, qui tire profit du résultat comme d'une satisfaction procurée par la réussite.

### *Second niveau*

Il vise à permettre la *compréhension* des phénomènes mis en œuvre. Comprendre, c'est découvrir la logique et la réflexion qui ont abouti à ces techniques, c'est établir des relations de causes à effets, c'est se donner les moyens d'aller au-delà de ce qui a été enseigné, pour dépasser ce stade et, éventuellement imaginer soi-même de nouvelles applications. C'est la dynamique d'enrichissement collectif, la démarche de progrès permanent, et le rôle des membres " actifs ", car contributeurs à la richesse déjà constituée et partagée. C'est la fonction du cerveau gauche, rassuré par les explications logiques et la création d'un cadre rationnel pour une activité qui parfois semble en sortir.

### *Troisième niveau*

Celui-là ne s'atteint que par la pratique : c'est l'intégration qui parachève la démarche précédente et lui confère enfin sa complétude. C'est l'expérience qui permet de faire soi ce qui a été



reçu, de le rendre vivant, de le re-crée. C'est l'ouverture du cerveau droit, celui qui se passe de mots, d'explications et de concepts, pour toucher à l'essentiel, et s'en émouvoir. Ces moments-là ne se vivent qu'en situation, lorsque l'on ressent de la main un dysfonctionnement, lorsque le cristal évacue un blocage, lorsqu'un conseil apporte une réponse, une solution. On est seul, loin des cours et des enseignants, on doit à tout prix " assurer ". Et l'alchimie s'accomplit, le praticien devient canal, il sent

que des forces et une intelligence qui le dépassent sont mis en œuvre, il ne pense plus par lui-même, et ses gestes deviennent " guides d'ondes ", supports du transfert d'information. Il y a, à ce moment-là, des " choses derrière les choses "...

C'est alors que l'on comprend, au plus profond de soi, le sens des mots entendus en formation : l'esprit plus fort que la matière, l'intention opérative associée au guide d'onde, le transfert de cohérence vers un système perturbé, la réinformation cellulaire, la création d'un " effet optique local " défiant les lois habituelles de la physique... et la physique quantique devient réalité tangible !

Nos formations visent à vous préparer à vivre cette expérience, en vous en donnant les clés. Mais personne ne peut les activer à votre place, et votre expérience personnelle est absolument et définitivement unique ! On peut l'évoquer, assurer que " je comprends ce que tu veux dire ", ce ne sera jamais le même vécu. Et c'est ce qui en fait quelque chose d'un peu magique...

C'est le " retour sur investissement " que nous vous souhaitons à tous !

*Raymond HERT*  
*Responsable Formation*

## RESPIRER : UN ART ! ?

Respirer est d'abord un acte inconscient, voire anodin. Mais n'oublions pas que cet acte nous maintient en vie. Cette respiration dite " réflexe " est peu profonde, rapide, sans conscience et presque sans vie puisqu'elle ne fait qu'apporter un peu d'oxygène à notre organisme. Le maintien d'une bonne santé impose une respiration profonde et bien entretenue, souvent appelée " respiration dirigée " : c'est une respiration consciente et volontairement contrôlée du début de l'inspiration jusqu'à la fin de l'expiration qui n'a rien à voir avec une respiration courte, tronquée, encombrée (par exemple par les méfaits du tabac).



### *Comment faire ?*

Dans une position confortable (allongé ou assis) sans compression ni de la poitrine ni de l'abdomen, il faut respirer profondément : inspiration lente (le filet d'air doit entrer par le nez et être dirigé vers le haut des narines, l'amener consciemment vers la partie basse des poumons et à mesure de l'inspir, gonfler le ventre (respiration

abdominale). Dès qu'une tension est ressentie au niveau du ventre, il faut diriger l'air vers le haut des poumons pour faire travailler ces deux parties. L'expiration, toute aussi

lente permet au filet d'air expulsé par la bouche de vider en premier le haut des poumons puis la partie inférieure...

Attention, c'est un travail qui demande un important effort de concentration, mais quels résultats : capacité respiratoire augmentée, meilleure oxygénation de l'organisme jusqu'à nos cellules, capacité de récupération décuplée, massage interne qui stimule les viscères (foie, vésicule biliaire, estomac, intestins, vessie, reins).

*Remarque* : les méridiens Yin transportent le CHI à l'inspiration, les méridiens Yang à l'expiration, ce qui permet à l'énergie de circuler dans tout le corps à chaque cycle respiratoire.

*Pratique* : 20 minutes par jour.

*Rédigé par  
Joseph SCHOCH*

## VIVRE MIEUX, CELA S'APPREND

Adopter une hygiène de vie pour espérer vivre vieux et bien (car le vieillissement commence dès la naissance) aujourd'hui, grâce à un large éventail de mesures préventives et curatives, préserver sa santé, qu'il s'agisse de troubles bénins ou de maladies graves, grâce à un régime nutritionnel bien adapté.

- Préserver son énergie physique le plus longtemps possible grâce au sport (marche)
- Savoir résister efficacement aux irrésistibles " stress " de la vie moderne (relaxation, respiration)
- Préserver la jeunesse de ses neurones (activité intellectuelle)
- S'adapter au modernisme (être créatif, cultiver son jardin intérieur)
- Rester positif car notre subconscient est incapable de raisonner
- Refuser l'isolement, rester présent dans la société
- Prendre soin de son apparence
- Etre dans un environnement sain et équilibré.

Pour bien vieillir, la première clef se cache tout bonnement dans notre assiette. Pour mieux résister aux innombrables agressions et fonctionner harmonieusement, nos cellules ont besoin de macro éléments (protéines, glucides, lipides et eau), mais aussi de micro nutriments, c'est-à-dire de vitamines, d'oligo-éléments, de minéraux et acides gras essentiels fournis, en principe, par l'alimentation. Lorsque ces nutriments sont reçus en quantité trop faible, l'organisme s'affaiblit et devient vulnérable à la maladie et vieillit avant l'heure.



*Rédigé par  
Raymond RUNNER*

## V I T A M I N E A (rétinol)

ACTIONS	EXCES	CARENES	SOURCES
Troubles de la vision, protège la peau du vieillissement, favorise la croissance de l'os, facilite la production de progestérone, aide l'organisme à mieux résister aux infections et s'oppose aux détériorations oculaires	Toxique, troubles cutanés, peau sèche, chute des cheveux, fatigue, courbature, douleurs articulaires, déséquilibre du système endocrinien, céphalées, importante nervosité	Trouble de la vision, dédoublement des ongles, cheveux secs et ternes, perturbation synthèse thyroxine, règles abondantes, lassitude, altérations mentales	Essentiellement dans les produits animaux, foie, huile de foie de poisson, laitage, œufs, légumes jaunes, rouges, verts

## B E T A C A R O T E N E (ou provitamine A)

ACTIONS	EXCES	CARENES	SOURCES
Propriété anticancéreuse puissante, anti-oxydant	Accident cardio-vasculaires ou cérébrale divisé par deux		Végétaux, transformés par l'organisme en vitamine A

## V I T A M I N E B1 (thiamine)

ACTIONS	EXCES	CARENES	SOURCES
Indispensable au métabolisme des sucres, protéines, lipides, le besoin augmente avec la consommation d'aliments sucrés	Peut provoquer des œdèmes, nervosité, hyper-sudation, tachycardie	Fatigue rapide, arythmie cardiaque, trouble nerveux, de l'humeur, de l'attention, de la mémoire	Céréales, noix, noisettes, haricots, jaune d'œufs, levure de bière, abats

## V I T A M I N E B2 (riboflavine)

ACTIONS	EXCES	CARENES	SOURCES
Nécessaire à la respiration cellulaire, santé de la peau, ongles, cheveux, et surtout des yeux, favorise l'élimination du fer détruit par le stress	Démangeaisons, picotements, engourdissement, sensation spontanée de brûlure	Peut provoquer des troubles gastro-intestinaux, troubles visuels, crampes musculaires, migraines, anémie	Lait, végétaux à feuilles vertes, abricots, dattes, noix, amandes, germe de blé, légumineuses

## V I T A M I N E B3 (vitamine PP)

ACTIONS	EXCES	CARENES	SOURCES
Combat la pellagre (lésion cutanée), équilibre du système nerveux, régulation de la glycémie et de la cholestérolémie, métabolisme des protéines	Démangeaison au visage et au cou, troubles hépatiques, nausées, vomissements, bouffées de chaleurs, insomnies, baisse de la T.A.	Pellagre, plaques rouges, troubles psychiques, faiblesse génitale, maux de tête, vertiges	Légumes, fruits frais, germe de blé, avocats, dattes, noix, poissons, œuf, petit lait, viandes rouges, foie

## V I T A M I N E B4 (adénine)

ACTIONS	EXCES	CARENES	SOURCES
Régénération et protection de la formule leucocytaire		Chute du nombre de leucocytes, expose l'individu à des surinfections	Aubépine, levure de bière

## V I T A M I N E B5 (acide pantothénique)

ACTIONS	EXCES	CARENES	SOURCES
Indispensable à la formation des anticorps, lutte contre les infections et à la synthèse des lipides, réduit le stress, protège la peau	Douleurs articulaires	Troubles cardio-vasculaire, prédisposition aux infections, insomnies, asthénie, maux de tête, douleurs dans le ventre, baisse de la T.A.	Légumineuse, chou, brocoli, céréales complètes, abats, viandes, gelée royale

## V I T A M I N E B6 (pyridoxine)

ACTIONS	EXCES	CARENES	SOURCES
Nécessaire à l'élimination du magnésium, production des anticorps, jouant un rôle dans le métabolisme des protéines, des lipides dans la synthèse des acides gras insaturés, équilibre du taux de cholestérol sanguin	Calculs rénaux d'oxalate de calcium Toxique pour le système nerveux	Baisse du système immunitaire, trouble de la personnalité, aggravation dans les symptômes parkinsoniens, augmentation du taux d'urée sanguin, risque d'athérosclérose	Végétaux verts, fruits (banane, raisin, poire), noix, lait, fromage, jaune d'œuf, foie, abats

## V I T A M I N E B7 (inositol)

ACTIONS	EXCES	CARENES	SOURCES
Participe à la formation de l'ARN nécessaire à la mémoire, empêche l'accumulation des graisses dans le foie, s'oppose à la chute des cheveux		Nervosité, chute des poils, constipation, eczémas et autres dermatoses, lésions oculaires	Agrumes, oléagineux, levure de bière, lait, jaune d'œuf, eau

## V I T A M I N E B8 (biotine)

ACTIONS	EXCES	CARENCES	SOURCES
Protectrice de la peau et des muqueuses et prévient la chute des cheveux		Asthénie, fatigue, épuisement, douleurs musculaires, troubles cardiaques, infections pulmonaires, taux élevé en cholestérol	Dans tous les tissus animaux et végétaux, foie, légumineuses, noix, œuf, lait

## V I T A M I N E B9 (acide folique)

ACTIONS	EXCES	CARENCES	SOURCES
Indispensable au bon fonctionnement cérébral, participe à la formation des globules rouges donc prévient l'anémie, améliore l'appétit, diminue la douleur		Anémie, diminution des globules blancs et des plaquettes, fatigue physique et intellectuelle, troubles de la mémoire, troubles cutanés, état dépressif	Légumes à feuilles vertes, germe de blé, céréales, lait, banane, noix

## V I T A M I N E B12 (cobalamine)

ACTIONS	EXCES	CARENCES	SOURCES
Préventif dans l'anémie, améliore l'absorption du fer et la formation des globules rouges et blancs, rôle majeur dans la préservation de la mémoire et du psychisme	Augmentation anormale du nombre de globules blancs	Abaissement des globules rouges, blancs, plaquettes, fatigue physique et intellectuelle, troubles de la menstruation, nervosité, perte de mémoire	Produits animaux, poissons gras, œufs, foie, produits laitiers, algues marines

## V I T A M I N E C (acide ascorbique)

ACTIONS	EXCES	CARENCES	SOURCES
Possède un spectre d'action très large, détoxique l'organisme, effet anti-oxydant, lutte contre la fatigue, réduit le stress et combat l'anxiété, renforce le système immunitaire, protège le système cardio-vasculaire, prévient des pathologies dégénératives, action protectrice sur les os, muscles, articulations, intervient dans le métabolisme de certaines hormones, améliore la fixation du fer, accroît la vitesse de cicatrisation et de consolidation osseuse	Calculs rénaux, élimination urinaire excessive, éruption cutanées, douleurs abdominales, diarrhée	Scorbut : troubles du collagène et fragilité du tissu conjonctif Fatigue intense, apathie, affaiblissement général, affection cardio-vasculaire, articulations douloureuses, douleurs osseuses, déminéralisation des os, dent	Fruit, légumes  La vitamine C n'existe plus dans les végétaux fanés.  Il s'agit d'une vitamine fragile, la lumière, la chaleur, l'oxygène, l'alcool, le tabac et l'aspirine la détruisent.

## V I T A M I N E D (anti-rachitique)

ACTIONS	EXCES	CARENCES	SOURCES
Permet de fixer le calcium et donc de fortifier le tissu osseux, protège la glande thyroïde, renforce le système immunitaire, préserve le tonus et l'élasticité de la peau, le soleil est agent de production de la vitamine D, équilibre acido-basique de l'organisme	Asthénie physique et psychique, dépôt calcique dans les artères et tissus souples, troubles rénaux (calculs), troubles nerveux	La fuite de calcium provoque l'ostéoporose, prédisposition aux fractures, spasmophilie	Huile de foie de poissons, œufs, beurre, lait  Notre organisme est capable de la synthétiser grâce à l'exposition solaire.

## V I T A M I N E E (tocophérol)

ACTIONS	EXCES	CARENCES	SOURCES
Est un anti-oxydant puissant en association avec le sélénium, combat le vieillissement et la cancérisation en s'opposant aux radicaux libres qui sont de redoutables voleurs de jeunesse, renforce les défenses immunitaires, protège les poumons contre les polluants, augmente la production hormonale, préserve les fonctions cérébrales	Eruption cutanées, somnolence, diarrhée	Dégradation des cellules oculaires, hépatiques, rénales, musculaires Diminue la durée de vie des globules rouges et leur destruction, insuffisance circulatoire aux extrémités, diminution des réflexes	Graines oléagineuses, légumes verts et frais, lait, œufs, germe de blé est la source la plus riche

## V I T A M I N E K (anti-hémorragique)

ACTIONS	EXCES	CARENCES	SOURCES
Coagulation du sang, formation de la prothrombine (dans le foie)	Coagulation du sang anormale avec risques d'embolie (surtout pulmonaire), vomissements	Hématomes et hémorragies, fragilité des globules rouges, troubles hépatiques divers	Céréales complètes, viande, feuilles de légumes verts

# LES MEDECINES NON CONVENTIONNELLES

En parallèle à la médecine officielle, il existe, de par le monde, de très nombreuses pratiques différentes. Parmi elles, celles dites *traditionnelles*, s'inscrivent dans une conception globale de l'homme et de l'univers, en enseignant une philosophie donnant du sens à la vie.

Pour la médecine officielle scientifique, la subjectivité du malade est a priori suspecte. Le médecin doit se fier avant tout aux examens objectifs : laboratoire, imagerie... A l'inverse, pour les médecines naturelles, l'essentiel est d'écouter et d'observer le malade : il vit sa maladie à sa façon. Pour ces médecines, la guérison demande aussi " autre chose " que le seul traitement de la maladie.

## *Essai de définition*

La plupart des médecines non conventionnelles, souvent dites naturelles, ont quelques points communs :

- Elles sont " holistiques " : pour elles, l'homme est un tout, corps et mental (voire spirituel). Les composantes interagissent : les perturbations de l'une perturbent l'(les) autre(s).
- Cet homme global est en interaction permanente avec son environnement. Tant qu'il y a équilibre, la santé est bonne ; lorsque l'équilibre est rompu, la maladie apparaît.
- Pour les médecines non conventionnelles "l'homme qui souffre" est plus important que la maladie d'où une forme de personnalisation du traitement, fonction de l'état neuro-hormonal et immunitaire.
- Ces médecines proposent un enseignement philosophique et éthique : le souci de l'autre, de la dignité humaine, de la recherche du bonheur, du bien-être.

Le terme " médecines non conventionnelles " est le terme officiel retenu par l'organisation mondiale de la santé (OMS) et les commissions de l'Union Européenne pour désigner d'autres appellations telles que : médecines traditionnelles, parallèles, différentes, alternatives, complémentaires, naturelles, etc.



On distingue généralement :

- Les médecines énergétiques : acupuncture et MTC, reiki, gymnastique et massages énergétiques, réflexothérapies, auriculothérapies, chromothérapie, magnétothérapies, ...
- Les médecines traditionnelles : chinoise (MTC), ayurvédique.
- Les médecines par les plantes : phytothérapie, aromathérapie, etc.
- Les médecines informatives : homéopathie, lithothérapie, organothérapie, etc.
- Les moyens naturels : naturopathie, hydrothérapie, balnéothérapie, chromothérapie, etc.
- Les techniques mentales et émotionnelles : hypnose, techniques rythmiques, approches spirituelles.
- L'alimentation : nutrition et diététique, nutrition thérapie, etc.
- Les thérapies manuelles : ostéopathie, chiropraxie, étiothérapie, faciathérapie, kinésiologie, etc.

Rendez-vous dans les prochains bulletins pour aller plus loin dans ces familles.

*Informations rassemblées par  
Joseph SCHOCH*

A l'échelle cosmique, l'eau est plus rare que l'or.

*Hubert Reeves (né en 1932)  
Astrophysicien canadien établi en France*



# L'OSTÉOPATHIE

Selon la définition élaborée lors de la " Convention Européenne d'Ostéopathie " :

*" La médecine ostéopathique est une science, un art et une philosophie des soins de santé, étayée par des connaissances scientifiques en évolution.*



*Sa philosophie englobe le concept de l'unité de la structure de l'organisme vivant et de ses fonctions. Sa spécificité consiste à utiliser un mode thérapeutique qui vise à ré-harmoniser les rapports de mobilité et de fluctuation des structures anatomiques.*

*Son art consiste en l'application de ses concepts à la pratique médicale dans toutes ses branches et spécialités.*

*Sa science comprend notamment les connaissances comportementales, chimiques, physiques et biologiques relatives au rétablissement et à la préservation de la santé, ainsi qu'à la prévention de la maladie et au soulagement du malade.*

*Les concepts ostéopathiques mettent en évidence les principes suivants :*

*Le corps, par un système d'équilibre complexe, tend à l'autorégulation et à l'auto guérison face au processus de la maladie.*

*Le corps humain est un ensemble dans lequel la structure et la fonction sont mutuellement et réciproquement interdépendantes. "*

L'ostéopathie est donc une médecine énergétique manuelle. Elle conçoit l'homme comme un tout dans l'unité de ses dimensions physique, psychologique et mentale. Pour elle, la structure du corps (squelette et articulations, ligaments, muscles, ...) influence les fonctions locales et distantes : circulation, nerfs, glandes endocrines, fonctionnement des organes.

Cette structure vit et " respire ". Or un trouble de ce mouvement rythmique peut perturber la circulation sanguine et lymphatique, la transmission de l'influx nerveux et ainsi, affecter la mobilité. Toute perturbation de cette structure peut causer des troubles dans l'une ou l'autre partie du corps parce qu'un incident peut se transmettre dans tout le corps.

*Quatre piliers de base :*

- **La structure gouverne la fonction :** tout désordre articulaire peut entraîner des perturbations des fonctions viscérales, organiques, locomotrices ou sensibles
- **La règle de l'artère est absolue :** pour qu'une maladie ne se développe pas, il est essentiel que la circulation sanguine (en particulier artérielle) se fasse correctement
- **La fonction précède la lésion :** par exemple, un dysfonctionnement organique pourra se traduire par des aigreurs d'estomac pouvant devenir brûlures puis ulcères. L'inverse n'est jamais vrai !
- **Trouver la lésion vertébrale qu'il y a lieu d'ajuster...** puis attendre que la nature restitue l'équilibre de santé (et nous savons bien qu'elle fait des " miracles " surtout lorsque les fonctions électromagnétiques sont en état de marche !).

La consultation :

Après un bilan (observation et palpation) permettant de poser un diagnostic " ostéopathique ", on passe au traitement manuel : contraction d'un muscle par des mobilisations rythmées, des étirements, des actions sur des points réflexes. Les manipulations sont douces, indolores. Les " craquements " éventuels sont provoqués par la mobilisation du vide dans l'articulation.

L'ostéopathie pratiquée par un praticien entraîné ne présente quasiment aucun risque.

Indications :

Tout désordre récent : suite de traumatismes, douleurs, troubles fonctionnels et nerveux, allergies, troubles de la croissance et de l'apprentissage, scoliose, strabisme, suites d'accouchement long et difficile...

Pour en savoir plus : "**L'ostéopathie exactement**" de Lionel et Marielle ISSANTEC, éditions Robert Laffont, ISBN : 2-221-01278-X

Pour les récentes et futures mamans : "**Bien naître par l'ostéopathie**" de Jean-Paul SABY, éditions Sully, ISBN : 2-911-07460-2

*Rédigé par Joseph SCHOCH  
sous couvert de Bruno MAEGEY ostéopathe,  
membre praticien de l'IGA. Tél. 03 89 42 33 29*

# 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 1 : 13-14/10/07 ou 20-21/10/07 ou 10-11/11/07 ou 17-18/11/07

Au choix Niveau 2 : 12-13/01/08 ou 19-20/01/08 ou 26-27/01/08 ou 02-03/02/08

10 x 1h30 à l'UP LUTTERBACH par Joseph SCHOCH, tél. 03 89 46 48 48 :

Niveau 1 : le vendredi, première séance le 07/09/07

1 week-end aux Chantiers du Futur à Saintes par Paul THEVENOT et Raymond HERT, contact M. Jack LIONET, tél. 05 46 94 64 37 :

Niveau 1 : 01 et 02/09/07

Niveau 2 : 03 et 04/11/07

## FORMATION DE PRATICIENS

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

Session 12-07/1-3 à DIDENHEIM : 21 au 24/09/07 et 5 au 8/10/07 et 24 au 25/11/07

## CONFERENCES

01/07/07, la journée à **SAINTES** (Chantiers du Futur)

06/10/07, 20 heures à **BELFORT** (Sentiers fruitiers)

12/10/07, 20 heures à **MULHOUSE** (UP Mulhouse)

23/10/07, 20 heures à **OSTWALD** (UP Ostwald)

09/11/07, 20 heures à **SELESTAT** (UP Sélestat)

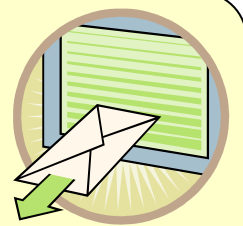
## CONSEILS D'ADMINISTRATION présidés par Paul THEVENOT

27/09/07 et 20/12/07 à DIDENHEIM

### Votre opinion SVP sur l'envoi du bulletin par E-mail

La commission " Bulletin " s'est interrogée sur l'opportunité de faire parvenir les futurs bulletins par mail plutôt que par voie postale... qu'en pensez vous ?

Sans objection de votre part exprimée par mail, courrier ou téléphone, nous considérerons que les membres dotés d'une adresse mail acceptent cette formule à partir de la prochaine édition. Réponses attendues avant le 15 novembre 2007.



## ANTENNES

Nos trois antennes régionales sont à votre écoute:

- Antenne **MONTPELLIER** : Bruno LAPOSTAT ☎ 04 67 45 35 08 [bruno@lapostat.net](mailto:bruno@lapostat.net)
- Antenne **ORLEANS** : Christine DAUX ☎ 02 38 64 87 36 [info@amplitude-association.com](mailto:info@amplitude-association.com)
- Antenne **SAINTES** : Gérard OMEST ou Marie-Claire BOYER ☎ 05 49 29 05 97 [iga.charentes.poitou@free.fr](mailto:iga.charentes.poitou@free.fr)

## PROGRES ET RESPECT DES PROTOCOLES

Les cours, la pratique de l'IGA évoluent sans cesse, cela est normal et s'appelle le progrès. Bien sûr, remplacer une méthodologie par une autre apportant strictement la même solution n'a pas de sens.

Mais toute découverte permettant de progresser se doit d'être mise à l'essai auprès du groupe de praticiens auquel vous appartenez. Si vous êtes isolé dans une région, faites part de vos propositions au groupe le plus proche, qui testera la nouvelle approche.

Après au moins 15 essais positifs, le nouveau protocole est diffusé à l'ensemble des praticiens pour qu'ils l'appliquent et fassent remonter auprès du responsable formation, Raymond HERT, les résultats de leurs constats.



Si le retour d'informations est concluant, la nouvelle technique est intégrée aux protocoles et aux cours.

Cette méthodologie rigoureuse se doit de nous garder de notre pire ennemi : NOTRE SUBCONSCIENT. Combien de membres ont cru à un résultat qui leur était dicté par autosuggestion ! Voilà pourquoi il nous est difficile de travailler sur nos proches. Nous ne voulons pas qu'ils aient un problème... nous aurons la réponse que tout va bien !

C'est ensemble que nous ferons des progrès au service de notre idéal : LA SANTE des familles consultantes.

*Le Président  
Paul THEVENOT*

## SORTIE ANNUELLE AU CAMP CELTIQUE DE LA BURE – " RETOUR AUX SOURCES " LE 16 SEPTEMBRE 2007

Perché sur un promontoire en grès, ce camp domine la ville de Saint-Dié-des-Vosges et ses environs, attestant de l'existence depuis l'Antiquité d'un îlot de civilisation au milieu du cadre verdoyant de la vallée de la Meurthe.

Les pointes de flèche, grattoirs, lames et burins aujourd'hui déposés au Musée constituent autant de signes d'une vie humaine sur cet éperon rocheux dès la fin du néolithique. En revanche, on ne trouve aucune trace de l'âge du bronze, et il faut attendre l'aube du I<sup>er</sup> millénaire pour disposer de nouveaux éléments. C'est ainsi qu'au II<sup>e</sup> siècle, à la fin du règne de Marc-Aurèle, des outils y auraient été dissimulés. L'arrivée des Alamans au milieu du IV<sup>e</sup> siècle a mis fin à la vie du camp. La découverte d'un soc et de nombreuses rainures de charrue rappellent qu'une économie agricole y avait aussi sa place. Les fouilles menées jusqu'ici n'ont pas permis d'établir une présence humaine sur le site entre le V<sup>e</sup> siècle et le XVIII<sup>e</sup> siècle (on y érigea une croix), puis les événements de 1914-1918.

En forme d'équerre, l'un des bassins cultuels est consacré à Taranis/Jupiter, le dieu du ciel. De fait il constituait aussi une réserve d'eau, permettant

en outre de laver le minerai. Un autre bassin, dédié aux Déesses-mères/Dianes, est rectangulaire (6,60 m sur 5,10 m). Il est creusé dans la roche jusqu'à 65 cm de profondeur et entouré de deux marches.

À l'intersection du vieux monde gaulois et de la civilisation romaine, le castellum de la Bure n'a pas encore livré tous ses secrets. Des zones d'ombre subsistent, et les archéologues du futur auront à prendre la relève des passionnés d'hier.

*Bassin de TARANIS/JUPITER*







Nous aurons tout loisir d'exercer nos talents de " datations " et de recherche de lieux à taux vibratoires particuliers, car il serait étonnant que murs, portes, bassins et autres remparts ou poternes datant du deuxième âge de fer jusqu'au IV<sup>ème</sup> siècle après JC aient été mis là où ils sont par hasard !!!

Pour celles et ceux qui viennent, **rendez-vous le 16.09.07 à l'entrée du site à 9h45.**

Pour le midi, le restaurant traiteur VENETO (La Pêche à SAINT-DIE) nous accueillera autour d'un menu au choix sympa...

#### ENTREE

- ❶ Terrine de homard et cèpes sur coulis de crustacé  
*ou*
- ❷ Terrine de légumes provençale sur coulis de tomate

#### PLAT

- ❸ Filet de sandre aux pointes d'asperges  
*ou*
- ❹ Emincé de bœuf aux champignons accompagné de pommes fondantes et haricots verts

#### DESSERT

- ❺ Omelette Norvégienne

**Boissons :** ¼ de vin par personne ou ¼ eau plate ou gazeuse et café

**Participation :** 24 € par personne

**Repas enfant :** 7.50 €  
(poisson ou viande/boisson/dessert)

Il n'y a plus qu'à faire votre tiercé... sachant que le 5 est placé par tous !!! Et à remplir le bulletin d'inscription joint en n'oubliant pas de le **renvoyer dans les délais !!!**

*Rédigé par  
Joseph SCHOCH*

Le poisson ne voit pas l'hameçon, il ne voit que l'appât ; l'homme ne voit pas le péril, il ne voit que le profit.

*Proverbe mandchou*

## NECROLOGIE

C'est avec une vive émotion que nous avons pris connaissance du décès d'**Annick MARIN**.

L'IGA tient à exprimer ses plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.



### Plus d'informations ?

Président :	Paul THEVENOT	iga-contact@orange.fr	☎ 03 89 06 32 15
Secrétariat :	Catherine MANSUY	iga-contact@orange.fr	☎ 03 89 06 32 15
		<u>secrétariat permanent du lundi au vendredi de 14h à 17h</u>	
Formation IGA :	Raymond HERT	ray@hert.net	☎ 03 89 06 29 92
Coordination bulletin :	Joseph SCHOCH	resonances@iga-asso.net	☎ 03 89 81 94 43

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