

Trimestrielle Janvier 2021 N° 649 6 €

VIVRE EN HARMONIE

La revue de la Vraie Santé



2021

**TOUTE L'ÉQUIPE DE VIVRE EN HARMONIE
VOUS PRÉSENTE SES MEILLEURS VŒUX
POUR L'ANNÉE QUI S'OUVRE
GARDONS ESPOIR !**

Abonnez-vous

VIVRE EN HARMONIE

Association à but non lucratif
fondée par Raymond Dextreit
26 rue Rémy
95 430 Auvers sur Oise

Tél. : 07 81 48 22 81

E-mail : vivre.en.harmonie@free.fr

Site : www.vivreenharmonie.fr

TARIFS :

(si vous êtes déjà abonné,
vous pouvez envoyer sur papier libre votre réadhésion).

<input type="checkbox"/>	Abonnement	1 an, Abonnement simple	24 €
<input type="checkbox"/>	Abonnement	1 an, Abonnement soutien	29 €
<input type="checkbox"/>	Abonnement	1 an, Abonnement bienfaiteur	34 €

4 numéros par an

Nom :

Prénom :

E-mail :

Adresse :

Sommaire

Edito _____	4
Bâiller et s'étirer _____	5
Continuons d'avoir confiance dans les plantes _____	6
La gloire de VGE _____	8
Annus horribilis _____	10
Questions/réponses _____	12
Témoignages _____	14
Échos _____	16
Menus & Recettes _____	18

Vivre en Harmonie

Éditée par l'association

Vivre en Harmonie

- Adresse postale : 26, rue Rémy
95430 Auvers sur Oise
 - Tél. : 07 81 48 22 81
 - e-mail : vivre.en.harmonie@free.fr
 - Directeur de la publication :
Émile Portella
 - Imprimerie: Onlineprinters,
Rudolf Diesel Strasse 10, 91413
Neustadt a. Aisch, Allemagne
 - Collaborent à cette revue
Christine Cerrada,
Micheline Dextreit-Grosjean,
Pascal Labbé, Claire Penso,
Jean-Louis Schmitt
 - Photos : Jean-Louis Schmitt,
SXC, Shutterstock
- I.S.S.N. : 1961-4853
Dépôt légal à parution

Il est urgent que tous ceux qui ont conscience de la gravité de la situation inouïe dans laquelle nous nous trouvons et qui se cherchent, finissent par se trouver, coordonnent leurs actions, associent leurs efforts.

L'évolution vertigineuse des techniques et des événements faits, que jamais sans doute autant de périls n'ont pesé sur les hommes. Lorsqu'un épicier de village falsifiait sa marchandise, c'était la santé de quelques personnes, de quelques familles, qui se trouvaient atteintes... Lorsque telle firme met sur le marché un produit toxique, et ce sont des millions de personnes qui sont touchées, empoisonnées... Lorsque pour exploiter la terre l'homme n'avait à sa disposition que quelques outils qui n'étaient que le prolongement de son bras, les erreurs qu'il pouvait commettre étaient graves sans doute mais sans commune mesure avec l'exploitation à blanc que nous connaissons aujourd'hui, avec les machines d'une puissance inouïe qui éventrent, bouleversent la terre et le roc, changent le cours des fleuves et font de l'apprenti sorcier une force géologique.

Un jour, le scandale éclate, à propos d'un tel désastre, de l'engloutissement d'une population entière, ou de l'empoisonnement de millions de personnes...

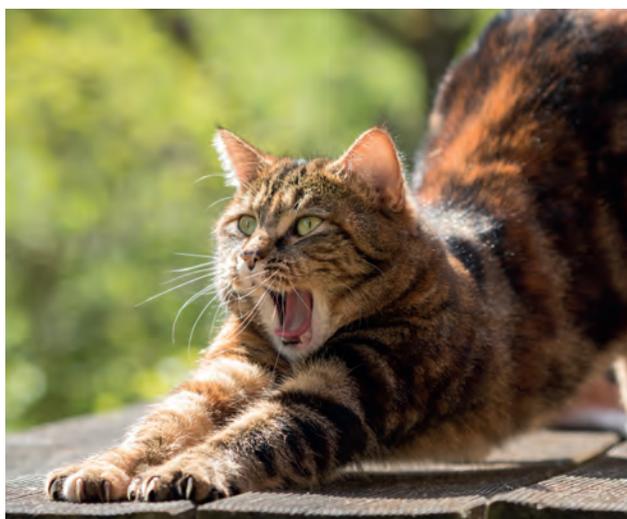
Une réaction s'amorce... Mais la propagande ouverte ou occulte, la publicité mystificatrice, obsessionnelle, reprennent avec des moyens accrus et, les slogans, les images inondent les réseaux sociaux. Les techniques de destruction atteignent maintenant un degré qui met en danger l'espèce même et toute vie à la surface du globe.

Tout est possible, le meilleur et le pire. Nos politiques seront-ils capables de mettre leurs forces au service de la vie ?

Bâiller et s'étirer

Nous allons porter notre attention vers un de nos frères dits inférieurs. L'un de ces six, le chat, n'a pas trop laissé corrompre ses instincts au contact humain. Observons-le, au train de faire ses petits exercices musculaires à son réveil.

D'abord il baille. Nous, nous baillons lorsque nous avons sommeil. Le chat aussi d'ailleurs ; mais lui, baille aussi et surtout à son réveil. Cela fait partie de ses habituelles pratiques de détente et de relaxation.



Que se passe-t-il quand nous baillons ainsi profondément, volontairement ? Nos poumons se distendent au maximum et s'emplissent entièrement d'air avant de se vider à fond. Rien que ces quelques baillements permettent à notre système nerveux de reprendre contact avec douceur. Durant les baillements, tout le thorax travaille, le cœur se trouve légèrement poussé par le jeu des poumons et du diaphragme, la circulation sanguine voit son rythme s'accélérer.

Ensuite, que fait notre ami chat ? Il s'étire ! Levés à la dernière minute, toujours

pressés, nous négligeons ce merveilleux exercice de détente musculaire. En s'étirant, on tire sur muscles, nerfs et tendons. Cet allongement leur permet tout de suite un meilleur jeu. Le chat étire d'abord ses membres de devant (supérieurs pour nous) puis ceux de derrière (inférieurs pour nous) l'un après l'autre. Ensuite il rebâille.

Durant le sommeil, les toxines se déposent au niveau des articulations dans certains replis ou muscles ; c'est de là que découle c'est sensation de courbatures survenant, notamment, après l'accomplissement d'un travail de mouvement inhabituel ou excessif. Au lever nous sommes alors rompus et nous ne retrouvons la liberté de mouvement qu'après l'échauffement de nos muscles.

Par l'étirement, on accélère le mouvement des toxines musculaires ou nerveuses, vers les voies d'élimination. Les muscles sont tout de suite échauffés. Le chat est immédiatement prêt à bondir ; le jeu de sa musculature s'accomplit parfaitement. Nous aurions beaucoup à gagner à l'observation plus attentive de nos amis les bêtes.



Continuons d'avoir confiance dans les plantes

On lit de plus en plus de mises en garde sur les plantes. Notre expérience récente a montré que même certains herboristes émettaient des préventions sur des plantes largement utilisées dans la médecine naturelle.

D'ailleurs, le plus souvent les mises en garde ne comportent aucun fait précis, si ce n'est pour rendre responsable d'un méfait une tisane prise conjointement avec d'autres produits que l'on peut considérer comme réellement toxiques. Dans ces situations comportant des utilisations conjointes ou simultanées, c'est le plus souvent la plante à tisane qui est incriminée.

Il y a évidemment des plantes dont la nocivité est réelle. Ainsi, jamais il ne sera conseillé d'utiliser les plantes suivantes : le datura, la belladone, le colchique, le chanvre indien, le pavot, la coca, l'aconit, la ciguë, la morelle noire, la mercuriale, la douce-amère, certaines jusquiames, l'ergot de seigle ; mais qui aurait l'idée de se méfier de quelques plantes usuelles présentant, paraît-il, des dangers supposés, à certaines doses et dans certaines situations ?

D'ailleurs, même avec les plantes considérées comme dangereuses, donc ne figurant pas dans ce qui est conseillé, la plupart des incidents découlant de leur usage sont assez bénins, le plus souvent concrétisés par des troubles digestifs, à moins d'absorber des doses importantes, ce qui ne semble guère fréquent étant donné la saveur rebutante de ces végétaux. Des troubles survenant par ailleurs assez rapidement, la consommation sera donc arrêtée avant la gravité des cas.

Souvent, les personnes considérées comme ainsi intoxiquées étaient fragilisées par d'autres pratiques. Dans le numéro, du « Concours Médical », un article (signé d'un médecin) était consacré aux plantes dangereuses, la conclusion étant que « les risques d'incidents et d'accidents sont restreints ».

On pourrait éventuellement admettre qu'une plante puisse être favorable à l'un et nocive pour

un autre, mais jamais aucun fait précis n'a été évoqué à l'appui de cette thèse.

Une assez longue et large expérience permet de confirmer le postulat du début de l'action harmoniste, qu'aucun moyen curatif figurant dans cette méthode ne présente de dangers, à n'importe quelle dose que ce soit.

Certes, celui ou celle qui aurait forcé sur la dose de bourdaine ou de séné pourrait le regretter, mais il n'est que de cesser l'intervention pour que les incidents prennent fin. Ainsi peut-on nettement déceler ce qui est réellement favorable de ce qui ne l'est pas.

Il en va de toutes les critiques à l'encontre des plantes, comme de celles concernant certains aliments, le plus souvent bien tolérés, mais pouvant toutefois se trouver à l'origine de quelques perturbations dans certaines circonstances. L'incident prend fin avec l'arrêt de la consommation, aucune toxicité ne pouvant être retenue ou évoquée.

Mettre un cataplasme d'argile là où il peut déterminer une réaction un peu déconcertante, absorber une tisane dont l'effet semble perturbateur, entreprendre une cure de fruits ou de jus de légumes déterminant une réaction légèrement trop marquée, cela n'est en rien comparable à l'effet d'une éventuelle toxicité.

Les remèdes naturels « réveillent » des fonctions assoupies, stimulent les réactions défensives, tout en pouvant être interprétés autrement par celui qui n'a pas l'expérience ou la faculté de compréhension.

Technique essentiellement sans violence, la méthode harmoniste ne peut jamais présenter quoi que ce soit d'assimilable à une éventuelle toxicité. Effets parfois un peu trop marqués, cadences à régler, individualisation des soins, tout cela existe, mais sans jamais présenter un réel danger. Même un enfant peut se soigner ainsi. Et d'ailleurs, nombreux sont les enfants de familles harmonistes sachant très bien ce qu'il convient de faire lors de certains incidents.

Quand l'être humain est en voie de remplacer les instincts déjà pour la plupart disparus et relayés par des facultés intuitives, il se trouve alors aussi bien inspiré pour se nourrir ou se soigner que l'animal vivant en milieu naturel, ce qui lui permet de pouvoir déceler ce qui ne lui convient pas et de s'orienter vers ce qui est finalement favorable.

Lorsque survient un phénomène présentant un caractère de toxicité, c'est que des éléments curatifs naturels ont agi en stimulant d'opposition, tout en provoquant quelques réactions parfois déconcertantes lors de la recherche d'un meilleur équilibre et du rétablissement de fonctions normales.

Il est évident que si l'on procède par analyses et déductions, des anomalies peuvent se rencontrer dans des aspects isolés de l'alimentation ou des méthodes de soins. On trouvera trop d'acide oxalique dans l'oseille, insuffisamment d'iode dans le chou ou l'ail, trop de nitrates dans les carottes du commerce courant (du fait des engrais), mais on oublie l'alcool de certaines boissons, la nicotine et les goudrons du tabac ou la caféine.

Par ailleurs, sans doute du fait d'une possible déformation professionnelle des prescripteurs de médicaments, sera peut-être considérée comme manifestation de toxicité toute manifestation déconcertante, même s'il s'agit d'une réaction curative.

Trop rarement on tente de situer les incidents consécutifs à quelques pratiques naturelles dans la globalité de l'état. Prétendre que le buis peut être à l'origine de calculs biliaires est grotesque. Comment d'ailleurs pourrait-on juger de l'effet d'une plante que l'on a condamnée avant de l'avoir expérimentée ? De même, alors que l'on assure que jamais le buis n'a guéri une maladie virale, sur quelle base expérimentale établit-on ce jugement ? Rien, dans les rapports scientifiques, n'en fait jamais mention. Non seulement cela n'a pas été « officiellement » expérimenté, mais encore sont négligés tant de témoignages parce que « pas confirmés par le laboratoire ! ».

Soyons sérieux ! Quel peut être le rapport entre une plante susceptible de stimuler (toujours dans le sens d'un équilibre) une quelconque fonction (hormonale ou autre) et les remèdes se substituant aux élaborations naturelles ?

Tout en admettant l'efficacité des essences et huiles essentielles, on s'est toujours abstenu de les inclure dans la nomenclature des remèdes intervenant dans le cadre de la méthode harmoniste. Et pourquoi ? Simplement parce que, au-delà d'une certaine dose (pouvant d'ailleurs varier selon les sujets) il peut y avoir un effet de toxicité. Quelques situations ont ainsi été constatées, et c'est en partant de celles-ci que des plantes ont pu être accusées, la confusion étant souvent faite entre infusion et distillation.

Dans une famille harmoniste, tout ce qui est destiné à l'alimentation, à la boisson, au traitement de quelques éventuels incidents de santé doit, non seulement pouvoir rester à portée de mains d'un enfant, mais celui-ci doit se trouver en mesure d'en disposer durant l'absence des parents.

Lorsque l'organisme est placé dans les meilleures conditions possibles, il peut assurer son autodéfense dans la plupart des agressions et autres situations anormales. Déjà, par voie interne, des moyens de protection interviennent aux diverses étapes de l'ingestion. Ainsi, une salive normalement composée peut déjà neutraliser certains éléments, sinon toxiques, au moins gênants, telle la substance urticante contenue dans la feuille d'ortie. Cueillie assez jeune, celle-ci peut être mangée, alors qu'elle détermine une irritation sur les doigts quand on la saisit.

Les partisans des méthodes curatives naturelles ne peuvent être pris au sérieux malgré d'innombrables témoignages du fait, paraît-il, d'un manque de « rigueur scientifique ». Il ne suffirait pas de constater les résultats sans « confirmation du laboratoire ». Il résulte de cette conception une véritable dramatisation de ce qui devrait rester simple et lumineux et une attitude affermie à l'encontre de toutes les méthodes réellement parallèles. On peut davantage agir sur les corps que sur les esprits !

Point de vue

La gloire de VGE

Jean-Louis SCHMITT

Giscard est mort et vous allez assister, quelques jours durant, à un merveilleux concert de louanges unanimes quant à tout ce que cet aristocrate a réalisé pour son pays ! Il est vrai que sa carrière d'homme politique fut exceptionnellement longue : je ne vais pas la retracer ici : tous les médias vont le faire avec brio et l'ensemble de la classe politique, toutes tendances confondues, va y aller de sa petite phrase, la larme à l'œil...



VGE ici en Namibie : " Quand un grand animal tombe, on éprouve une sensation de nostalgie, une émotion triste..." ce qui ne l'empêchait pas de recommencer bien sûr ! DR

En ce qui me concerne, s'il est une chose qui me hérisse considérablement le poil c'est bien l'hypocrisie et, de l'hypocrisie, je vous le garantis, vous allez en souper ces prochains jours ! Au risque donc de choquer certains adeptes des "conventions", une fois de plus, je ne vais pas faire comme tout le monde ! VGE Était chasseur ! Un "grand" chasseur devant l'Éternel, un acharné pour qui la puissance s'affirmait aussi dans la nature ! Il aimait toutes les chasses avec toutefois une prédilection pour le "gros" : c'est ainsi qu'il se rendait en Afrique pour buter de l'éléphant, en Russie pour occire de l'Ours ou du Loup, du Bison

en Pologne, le "petit gibier" en Auvergne... Petit extrait d'un article du Canard Enchaîné dans lequel, une fois de plus, on se rend compte de ce que les chasseurs ne cessent de nous rabâcher concernant "l'Égalité des chances" de l'animal. Cette fois VGE "traque" l'ours soviétique : " Janvier 1964. Invité par Khrouchtchev, l'alors ministre des Finances demande à tirer un ours. C'est la période d'hibernation ? N'importe : on enfume la tanière, l'animal sort en bâillant et pan ! Giscard le fusille courageusement." Un autre "détail" sur ce chasseur devant l'Éternel : VGE est en Pologne pour y chasser le Bison mais...

“ Valéry avait bêtement oublié ses armes à Paris. Elles lui furent apportées par un Mystère 20 du GLAM (Groupe de liaisons aériennes ministérielles). Une passion dévorante qui a d’ailleurs valu au président de la république d’être qualifié de “viandard” par un garde-chasse cité par l’hebdomadaire satirique. Il fut le dernier président de la République à s’adonner aux chasses présidentielles...”. Voilà qui vous pose un bonhomme pardi ! Je ne résiste pas à vous retranscrire un petit extrait d’un livre que j’ai découvert en... 1977 (1) et qui est à la fois drolatique mais non moins très bien documenté :

“Monsieur Giscard d’Estaing, puisque d’Estaing il y a, est chasseur ! Attention, le vrai chasseur, l’homme de la grande chasse, safari, grosse bête, du sérieux. Kuala Lumpur est un pays à Tigre. Giscard débarque avec ses fusils à tigre qu’il a si peu l’occasion d’utiliser dans nos Solognes où la myxomatose a tué tous les tigres avant qu’on ait eu le temps de les vacciner. Hélas ! Les Malais [...] lui font remarquer que le Tigre se fait rare et qu’il est d’ailleurs strictement protégé. Comme les chouettes chez nous, oui. Le lui font remarquer fermement. Insiste. Rien à faire. Giscard, alors, s’octroie deux jours de vacances en plus [...] et fait prévenir le gouvernement de l’Inde qu’on lui mette de côté un tigre, un beau, pas mité, avec les raies comme ceci, comme cela, deux mètres dix sur un mètre cinquante maximum, c’est pour la chambre d’ami... Mais certainement Monsieur, ce sera tout ?

L’Inde est presque sur la route du retour, à peine un petit crochet. En Inde aussi, le tigre est protégé, mais il y a moyen de s’arranger, dans les “réserves” discrètes, au nom de l’indéfectible amitié qui unit nos deux grands pays. [...] Un indigène tire un tigre au bout d’une ficelle, assez longue la ficelle, élevé au biberon, puis au ronron vitaminé... Giscard est à l’affût, derrière un baobab, le tigre le voit, tend la papatte tout joyeux et... boum ! Cerveille partout ! “Merde, j’aurais dû prendre du quinze. Faudra recoudre la peau de la tête et tachez que les coutures ne se voient pas trop [...] Photo : Giscard un pied - botté - sur la tête du monstre ! [...] Mais, bon Dieu, pourquoi cet acharnement à tuer, à tuer ce qu’il y a de plus beau, de plus gros, de plus rare ? Ce Giscard, il aurait l’air plutôt moins con que les autres, moins basse crapule, enfin d’après la gueule. Finalement, il a les mêmes plaisirs de charcutier enrichi que son Pompidard fusilleur de sanglier par paquets de douze.

Expliquez-moi ! Le sport ? Tu parles ! On l’amène à pied d’œuvre en voiture, il n’a même pas besoin de déplier son pliant : il y a un larbin pour ça. L’attrait du danger ? Rigolons mes frères : si le tigre, par un incroyable hasard, esquissait un froncement de sourcil,

douze mitrailleuses lourdes dissimulées sous les bananiers sauvages l’auraient haché avant qu’il n’ait fini de froncer... Non, ne cherchez pas : c’est simplement pour la gloire et l’honneur de montrer, négligemment, à ses invités la peau d’un tigre [...] Quand je vous dis que ces mecs-là sont aussi cons que nous et même davantage, aussi cons que les gros cons de parvenus, vous ne voulez pas me croire. Pourtant, ça en explique des choses.”

Voilà évidemment une pure fiction de... Mais, peut-être avez-vous reconnu la gouaille merveilleusement irrévérencieuse de Cavanna qui, pourtant ne croyait pas si bien dire ! En effet, des Tigres nés dans des zoos européens ont, un temps durant, été lâchés dans la jungle indienne lorsqu’un visiteur de marque souhaitait ramener un “beau” trophée ! Il semblerait qu’actuellement, les choses aient quelque peu changé... Espérons mais rien n’est moins sûr !

Il n’empêche que, en 1972, VGE s’est rendu à Stockholm pour y rencontrer le Premier ministre et le ministre des Finances suédois. Outre l’aspect très officiel de la visite de l’Édile français, il souhaite également –en privé- se faire un élan mais il rentrera bredouille ! Pour autant, il souhaitait que son désir de tuer un élan reste secret : pas de bol pour lui, l’affaire s’ébruite et donne quelques articles dans les journaux suédois !

Le chasseur Giscard aimait beaucoup les safaris africains et n’avait pas plus de respect pour les espèces rarissimes locales qu’il n’en avait pour celles d’Inde, de Pologne, de Grèce ou d’ailleurs... Au Kenya, il a abattu des Panthères, ailleurs ce seront des éléphants, des Hippotragues Rouans (une antilope également appelée Antilope Chevaline car sa taille, son allure et sa crinière rappelle le cheval). En Afrique centrale, il traquera l’Eland de Derby, une autre grande antilope... Ah ! Les éléphants ! Combien notre ex-président désormais défunt en a-t-il sur la conscience ? Difficile à dire car, comme pour toutes ses autres victimes animales, lorsque les journalistes ont commencé à trop s’y intéresser, les parties de chasses avec Bokassa et bien d’autres, ont été soigneusement gardées secrètes !

À ceux qui d’aventure voudraient “panthéoniser” notre VGE national, il faudra leur rappeler ce pan (pan) au final bien peu glorieux de l’individu...

(1) “Un chasseur nommé Giscard” de Jean-Jacques Barloy et Françoise Gaujour (1977-Alain Moreau éditions)

Point de vue

Annus horribilis

Jean-Louis SCHMITT

Sans vouloir faire un mauvais jeu de mots, cette année 2020 restera à coup sûr dans les annales : crise sanitaire majeure, crise économique, explosion vertigineuse du chômage, arrivées toujours massives de réfugiés et, enfin, péril climatique... 2020 restera dans la mémoire collective comme une année dont, c'est évident, on ne se remémorera pas avec plaisir...



Un virus terrible qui n'épargne personne : notre village si paisible où il fait manifestement bon vivre, n'est nullement à l'abri d'une flambée toujours possible de la pandémie... Photo : JLS

L'année précédente n'était pas encore achevée qu'on l'évoquait déjà : un certain coronavirus capable de mettre à mal l'équilibre d'une super puissance comme la Chine, menaçait la planète entière ! Cela dit, même si les médias en parlaient quasi journellement, soyons honnêtes : personne par ici ne mesurait réellement l'ampleur de la vague ! Il n'empêche que la Chine, cet immense pays auquel pratiquement tous les autres états faisaient appel pour fabriquer à bas coût, quasiment tout ce qui peut se retrouver dans un hypermarché, la Chine avait de fait beau faire partie de notre vie quotidienne, c'était finalement bien loin !

Catastrophes en cascade !

Aussi, nombreux étaient ceux qui pensaient que les journaux télévisés et la presse dans son ensemble, en faisaient vraiment trop au sujet de ce minuscule virus dont, nous autres occidentaux viendrons bien à bout le moment venu ! Bref, en dépit

des terribles incendies qui ravageaient la Californie, de l'Amazonie qui, de jour en jour se réduisait comme peau de chagrin, des guerres qui, incessantes, faisaient la fortune des marchands d'armes, des typhons, cyclones, tornades et autres tempêtes tropicales qui s'abattaient à intervalles réguliers ça et là... rien ne semblait pouvoir ébranler nos certitudes et notre légendaire sérénité ! Rien ? Pas vraiment : s'il était désormais un fait dont nous mesurions pleinement la capacité de nuisance, c'était le terrorisme qui, tel un odieux monstre, se réveillait sans prévenir et semait l'horreur pour d'inacceptables disparités de croyances : ce fléau-là était dorénavant intégré dans notre subconscient et, si on faisait mine de ne pas le craindre, chacun cependant le redoutait secrètement...

Nous aurions dû davantage nous méfier...

Il est évidemment toujours aisé de refaire l'histoire après coup mais, assurément, par manque de pré-

cautions, le péril d'origine asiatique avait toute latitude pour se répandre telle une traînée de poudre ce dont, du reste, il ne se priva pas ! Grâce aux moyens de déplacements ultra-rapides dont dispose désormais une grande partie de l'humanité, grâce à la mobilité effrénée d'une multitude de personnes que ce soit pour des motifs professionnels ou touristiques, le petit virus pouvait circuler à sa guise... Et, lorsque, chez nous aussi, les premières victimes s'effondrèrent, ce fut la sidération et une douloureuse prise de conscience du manque de tout : de matériel, de soignants, d'établissements hospitaliers en nombre et d'anticipation bien sûr aussi ! Vinrent ensuite les "petites guerres intestines" puisque, l'homme est ainsi fait, quoique l'on décide, quoique l'on impose, il y a ceux qui suivent les directives et ceux qui, par déontologie, par simple opposition ou, pire, par simple désir de se démarquer, enfreignent les règles élémentaires établies et se mettent non seulement eux-mêmes en danger mais, font courir de grands risques à leur entourage... C'est ainsi que d'une épidémie on passe très vite à une authentique pandémie et à des victimes chaque jour plus nombreuses !

Le temps du confinement

La décision a tardé mais, finalement, il fallait bien s'y résoudre : seul un confinement strict était susceptible d'arrêter l'avancée de ce désormais célébrissime coronavirus rebaptisé entre temps "Covid 19" ! Restriction drastique de la mobilité des individus, attestations de sorties et port de masques obligatoires furent donc finalement instaurés et l'Europe toute entière dut s'y plier et ce qu'importe ce que la mesure d'exception représentait comme coût pour l'ensemble de la communauté... Ce "quoiqu'il en coûte" déboucha très logiquement sur une crise sociale et économique sans précédent, affaiblissant un peu plus encore de nombreux secteurs déjà bien mal lotis !

Malgré une situation quasi dramatique, ce confinement s'avéra cependant salutaire : le virus cessa son avancée fulgurante et, du côté de l'environnement, on prit enfin conscience des effets néfastes des activités humaines, du trafic automobile, de l'industrie... sur l'ensemble du vivant ! Quelques semaines d'arrêt de la "machine infernale" suffirent à faire baisser sensiblement les pollutions les plus diverses (1)... Nombreux furent aussi ceux qui, privés subitement de "Nature", mesuraient l'importance que cet élément avait sur leur existence ! Un mal pour un bien en quelque sorte qui devait impérativement déboucher sur des mesures environnementales appropriées ! On le jurait sur

tous les tons : rien ne serait plus comme avant après cette terrible et douloureuse épreuve...

Mais, comme le gouffre financier ne cessait de se creuser, que le PIB était en déclin, que la dépense publique était à son plus haut niveau, on décida, dès que la situation semblait stabilisée, de relancer au plus vite "la machine" : l'économie toujours primera sur l'écologie, semble-t-il... Et c'est bien là le drame car, si l'on se donnait la peine de se poser les bonnes questions on s'apercevrait qu'on se fourvoie lamentablement en opposant systématiquement Écologie et Économie !

Économie ou Écologie ?

Pourtant, le philosophe allemand Friedrich Engels –décédé en 1895- déjà, avait prévenu : « *Ne nous flattons pas trop de nos victoires sur la nature. Elle se venge sur nous de chacune d'elles* »... La crise sanitaire sans précédent que nous vivons et qui n'est probablement pas « derrière » nous après ce second confinement, illustre parfaitement le propos du savant : à force de malmenager ainsi le Vivant, de maltraiter la planète par l'exploitation de toutes les ressources possibles et imaginables, de déforester comme nous le faisons... le « retour de manivelle » était inévitable et m me parfaitement prévisible si toutefois on s'était donné la peine d'écouter ceux qui, depuis des décennies, tirent la sonnette d'alarme...

Hélas, l'économie, une fois encore, aura rapidement balayée toutes les bonnes intentions (2) et on s'apprête à reprendre nos "bonnes vieilles habitudes" en attendant la prochaine crise sanitaire que d'aucuns prédisent pour très bientôt... D'autres voies, pourtant, seraient possibles : ainsi, relancer l'économie tout en s'attaquant sérieusement à la reconstruction écologique : pour l'actuel ministre des finances Bruno Le Maire « *La transition écologique doit être l'horizon de notre économie* » quant à l'économiste Marc Touati, il avertit : « *L'écologie ne doit pas s'opposer à l'économie et à la croissance. Bien au contraire* ». Certaines entreprises ont parfaitement compris les enjeux et, surtout, la nécessité de se tourner davantage vers les énergies renouvelables et les activités moins polluantes !

Mais, à l'échelle de la planète, il semble hélas bien difficile d'accorder les violons d'autant plus que pour certains chefs d'états (Trump aux Etats-Unis, Bolsonaro au Brésil, Duterte aux Philippines...) l'écologie est très loin d'être une priorité... Bref, et ce n'est guère réjouissant mais le pire est peut-être seulement à venir...

(1) « *L'arrêt de l'activité humaine a entraîné la plus forte diminution annuelle des émissions de gaz à effet de serre jamais enregistrée.* » (Source : La REF numérique)

(2) « *La crise du Covid a été un accélérateur. Les gens ont compris que nous sommes vulnérables et que, si nous ne faisons rien, après la crise sanitaire, nous aurons la crise écologique (...). C'est le bon moment pour gagner la bataille écologique...* » Barbara Pompili, lors de son arrivée au ministère de la transition écologique.

Questions/Réponses

Micheline DEXTREIT-GROSJEAN

En ce début d'année, il nous faut être particulièrement positifs et — momentanément — éloigner de soi les soucis.

Nous pouvons donc vous souhaiter du fond du cœur, à tous, une belle nouvelle année, riche d'amour.

Puis, hélas, nous redescendons sur terre, pour vous dire combien nous nous sentons près de tous ceux qui ont particulièrement souffert en cette difficile année : deuils, Covid, isolement, catastrophes naturelles.

« Paix dans nos âmes, paix dans nos cœurs, et que la haine dorme d'un éternel sommeil.

C'est l'Aurore qui pointe et voici le soleil.

C'est l'aube d'un beau jour, et voici le bonheur.» Jeanne Liberman

Pensons que des mots gentils et des sourires échangés donnent des petits moments de bonheur. La vraie vie, c'est le partage et l'Amour. Surtout, prenez bien soin de vous, car vous êtes uniques

Je sais qu'en médecine naturelle, l'arthrite et l'arthrose ont les mêmes soins de base, mais pouvez vous nous donner quelques précisions

Arthrite : nom générique de toutes les affections inflammatoires qui frappent les articulations.

Arthrose : nom sous lequel on désigne les affections chroniques, non inflammatoires, mais dégénératives des articulations.

Origines probables : hérédité, mauvaise assimilation, erreurs alimentaires, travaux pénibles.

Étant sujette à la sciatique, que conseillez-vous non seulement comme soins, mais éventuellement préventivement ?

Appliquer immédiatement un sinapisme qui soulagera rapidement, puis un cataplasme d'argile qui permettra bien souvent, au bout de 2 ou 3 heures environ, de pouvoir remuer, peut-être même de se lever. Changer le cataplasme, boire un verre d'argile buccale. Lorsque ce cataplasme sera retiré, demander à une tierce personne de vous masser avec de l'huile camphrée en chauffant tout le bas du dos, à l'aide d'un séchoir manuel à cheveux. Si possible, prendre un bain de siège de quelques minutes dans une pièce bien

chaude. Boire un jus de citron. Les cataplasmes se succéderont toutes les 3 heures environ, jusqu'à la sédation de la douleur. Celui du soir pourra être gardé toute la nuit. Masser, de la fesse au mollet avec de l'essence de lavande, plusieurs fois par jour si nécessaire. Si la jambe est vraiment douloureuse, l'entourer de chou. Préventivement : le soir au coucher, après un effort, masser fermement les lombaires avec l'huile camphrée, aillée de préférence — 1/3 d'ail râpé, pour 2/3 d'huile — ne pas hésiter à prendre un bain de siège supplémentaire, afin d'éliminer au plus vite les toxines accumulées. Augmenter la quantité journalière de blé germé (3 à 4 cuillerées par jour) — refaire une cure d'argile — et si la douleur semble se manifester, bien sûr, cataplasme d'argile au coucher.

Comment peut-on soigner une escarre au talon ? On m'a parlé de mettre des peaux d'orange. Qu'en pensez-vous ? Les chairs sont entamées.

Les peaux d'orange, comme celle de citron, partie blanche en contact avec la peau sont sans doute valables, mais pas lorsqu'il y a plaie, car cela serait encore plus douloureux. Ne les appliquer que lorsque l'escarre est refermée. Il faut commencer par des compresses de

buis — le plus possible — puis après un séchage minutieux, saupoudrer d'argile verte, fine. Les cataplasmes d'argile pourront être appliqués dès qu'ils pourront être supportés. Masser doucement avec du jus de citron dès la cicatrisation commencée.

Lorsqu'une personne est immobilisée, préventivement, masser doucement les parties du corps en contact avec le drap du dessous avec du citron et, de l'huile camphrée, alternativement. Les saupoudrages à l'argile verte stupéfient toujours par leur efficacité.

[En faisant changer mes lunettes, l'ophtalmo m'a dit qu'il n'y avait pas lieu de s'inquiéter, mais qu'un début de cataracte semblait se préparer à l'œil gauche. Quels soins puis-je mettre préventivement en route ?](#)

Il conviendrait d'appliquer un cataplasme d'argile sur le front, 2 heures par jour pendant une semaine puis augmenter l'épaisseur du cataplasme et le temps de pose jusqu'à toute la nuit.

Ne pas manquer le bain de siège matinal. Faire de temps en temps d'un paquet de tisane hépatique. et prendre l'argile buccale trois semaines par mois.

Avec la saison des fruits frais, ne pas hésiter à remplacer quelques repas par ceux-ci. Une seule variété au même repas.

[J'ai de l'arthrose, mais très occupée, je n'ai pas le temps d'appliquer l'argile que faire ?](#)

Si vous avez opté pour « La méthode harmoniste », il n'est guère possible de négliger les cataplasmes d'argile, qui sont à la base du traitement. C'est donc un choix à faire, car une méthode faite à moitié ne peut que décevoir. L'argile peut être préparée dans un grand récipient. Il n'est que de veiller à ce qu'elle ne sèche pas. Un cataplasme ne prend que quelques instants à préparer. On utilise du papier absorbant comme support, donc pas de linge à laver. Si vos heures de repos sont irrégulières, par exemple, en travail de nuit, vous pouvez appliquer l'argile dans la journée, et la garder 2 ou 3 heures, le cataplasme sera

alors moins épais que si vous le gardiez toute la nuit. Souffrir ralentit les mouvements, et gêne la vie, mieux vaut sans doute maintenant aménager votre emploi du temps, et faire un effort pour stopper l'évolution de l'arthrite.

Lorsqu'il ne vous est matériellement pas possible d'appliquer des cataplasmes, pensez aux massages avec de l'huile camphrée (si vous ne côtoyez personne) ou à l'huile de millepertuis sans odeur. Prenez l'argile buccale, 3 semaines par mois.

[À quel âge un enfant peut-il commencer à prendre un bain de siège ?](#)

Tout bébé encore, il est possible de prendre le petit enfant contre soi, le bras passé sous ses jambes, et l'asseoir quelques instants dans le lavabo rempli d'eau à 20-22°. Les cris des premiers instants cesseront rapidement. Plus grand, il choisira lui-même la couleur de sa cuvette en plastique, et s'y assiera seul. Il est recommandé de faire prendre l'habitude du bain de siège le plus tôt possible (mais pas à un nouveau-né). En cas de fièvre où il est vraiment indispensable, il n'agressera pas l'enfant, habitué à cette pratique...

[Peut-on donner à des nourrissons et à des enfants des tisanes de thym, buis, etc. ?](#)

Lorsqu'un bébé a un rhume, une bronchite, ou une infection urinaire, on peut lui donner de l'infusion de sureau, légèrement miellée, au biberon : 10 g de fleurs par 0,5 litre d'eau bouillante infuser 10 minutes. Le thym léger, et l'eau citronnée peuvent également être donnés aux bébés. Le buis viendra plus tard, pour les gripes et varicelles, à raison également de 10 g par demi-litre, mis à l'eau froide. Laisser bouillir doucement 10 minutes et infuser. Pour les plus grands, prendre les mêmes proportions que pour les adultes, mais allonger d'eau après avoir infuser. Pour masquer un peu le goût peu attrayant du buis, surtout pour les enfants, on peut faire bouillir en même temps quelques petits morceaux de réglisse.

Témoignages

POUR LA SANTÉ MORALE ET PHYSIQUE

Par cette lettre, je renouvelle mon abonnement au magazine et je vous remercie bien sincèrement pour les conseils puisés dans votre revue, ainsi que dans vos livres, avec lesquels je me constitue une bibliothèque m'apportant, ainsi qu'aux miens, santé morale et physique.

L.L., Paris 17.

Nous ne pouvons évidemment pas publier tous les témoignages de gratitude, mais il nous est agréable d'extraire de temps à autre du courrier une de ces lettres si sympathiques et si encourageantes.

C'est peut-être une faiblesse; mais ne sommes-nous pas humains, donc faibles par essence ?

ULCÈRE GUÉRI

Je me suis soigné, pour un ulcère du duodénum, selon les conseils donnés par vous, et ai obtenu de très bons résultats avec ce traitement.

Les douleurs ressenties trois, quatre heures après les repas, avec envies de vomir, sont terminées. Je n'ai jamais vomi de sang, et je puis vous dire que cela va très bien. Végétarien depuis plusieurs années, je reconnais que c'est la voie de la santé.

P.P., Paris 15.

Quand on pense à tout ce que doivent subir tous les porteurs d'ulcères gastriques traités médicalement, alors qu'il est si simple de parvenir à la cicatrisation définitive.

Il faut dire que beaucoup préfèrent la mutilation à l'effort d'une réforme de l'alimentation !

EST-IL UN REMÈDE CONTRE LA TABACOMANIE ?

La lecture de quelques livres de «Vivre en Harmonie» m'a ouvert des horizons nouveaux, et depuis lors ma façon de vivre a pris une orientation nouvelle, et ma santé aussi. Très vite, le mieux a été sensible et très appréciable, et depuis un an c'est réellement la grande forme. L'entraînement du culturisme aidant, je puis dire avoir trouvé un état de santé que je n'avais jamais encore connu. Mon étonnement du début se transforme en admiration devant tous les bienfaits que nous offrent les produits de la nature, et les mots ne peuvent traduire notre sentiment de reconnaissance.

Pourtant, loin de moi l'idée de m'imaginer bon harmoniste; je sais avoir encore beaucoup à faire... Ainsi, je fume ! Le grand mot est lâché,

à ma confusion. Que pensez-vous des remèdes proposés par la publicité ? J'ai peur de toute pharmacopée depuis trois ans que je n'ai pris aucun médicament, à mon grand soulagement.

P.G., Le Havre.

Il n'est pas de système « omnibus » pour cesser de fumer. Si certains produits peuvent rendre le tabac moins attrayant, ou même repoussant, ils ne guérissent pas l'esprit, et c'est celui-ci qui a le plus grand rôle à jouer. Des méthodes psychologiques donnent souvent de bons résultats, parce qu'elles agissent « en profondeur ». En devenant harmoniste, on reconstitue assez d'énergie physique et morale pour que soit envisagée la décision de surmonter les passions qui nous asservissent. Non seulement la réforme de l'alimentation, mais le recours à tous les éléments de la méthode (argile à boire, bain de siège froid, plantes, respiration rythmée, etc.) contribuent à détacher de nous les mauvaises habitudes qui finissent par tomber comme autant de feuilles mortes.

LES BRÛLURES ET LE CITRON

Je veux que vous connaissiez pour en faire profiter d'autres, les bienfaits du citron en cas de brûlure. Je les ai expérimentés moi-même et les ai fait essayer à mon entourage en cas de plaie par brûlure sur une quelconque partie du corps. Il faut couper un citron et en exprimer le jus sur la plaie (ne pas craindre le picotement qui est insignifiant). La brûlure se cicatrise sans cloque, et la douleur disparaît presque aussitôt.

R.T., Maisons-Laffitte.

Nous avons déjà eu l'occasion ou la curiosité d'essayer le jus de citron dans bien des circonstances : prurit, eczéma, urticaire, etc., avec souvent l'heureuse surprise d'une amélioration très rapide. Les possibilités du citron, de l'argile et des autres remèdes naturels, ne sont pas encore toutes explorées. C'est là un beau champ d'expérience offert à chacun de nous.

ME VOICI « REGONFLÉE »

J'ai acheté tous vos livres; je les trouve très intéressants, passionnants même, et les préfère à n'importe quel roman. Ils sont en permanence sur ma table de nuit, et si quelquefois je me laisse aller au pessimisme, je n'ai qu'à en ouvrir un, à n'importe quel chapitre, et me voici de

nouveau « regonflée ».

A.A. (Vienne).

Nous sommes heureux quand, à côté des conseils pratiques, nous pouvons apporter un peu de réconfort et aider nos lecteurs à sortir, à la fois, de la misère physique et du désarroi moral. C'est d'ailleurs bien dans cet esprit que nous publions livres et revues. Il nous est donc agréable de constater que nos intentions sont bien traduites dans les faits.

AMAIGRISSEMENT PROVOQUÉ

Ma fille qui ne me suit pas dans le domaine « alimentation », se trouvant trop grosse a adopté un régime, qui, à mon avis, ne lui réussit pas. Elle a effectivement maigri rapidement d'une quinzaine de kilos, mais elle a vieilli d'aspect d'une dizaine d'années; sa figure semble torturée. À mon avis, cet « aliment prodigieux », ne comportant que des produits chimiques, est néfaste. Qu'en pensez-vous ? J'ai l'impression que ma fille est en train de perdre définitivement sa santé.

M.H., Paris 9.

Nous avons suivi la campagne publicitaire d'un de ces produits, et cela dans des publications médicales ; nous avons été frappés de l'imprécision des termes : tant de glucides, tant de lipides, tant de minéral, tant de tel autre, tant de vitamines; mais quelle substance apporte ces éléments ? Il est stupéfiant que des médecins prescrivent ainsi des médicaments sur lesquels ils possèdent si peu de notions quant à leur composition. Simplement savent-ils à quelle dose il faut les prescrire (c'est d'ailleurs.

RÈGLES DIFFICILES

L'une de nos pensionnaires, âgée de 18 ans, souffrait terriblement à l'occasion de ses règles, et prenait avant et après des tas de médicaments bien peu efficaces. Je lui demandai de me faire confiance et de suivre mes conseils pendant un mois : d'abord prendre de l'argile et les jours avant les règles plusieurs tasses de mélisse. Tout s'est passé normalement sans le moindre médicament à la grande surprise de sa mère qui lui recommandait 15 jours plus tôt par lettre de bien prendre ses médicaments pour calmer ses douleurs habituelles.

Abbé V.D. (Hte-Savoie).

Que de misères, de souffrances inutiles pourraient être épargnées par la connaissance des méthodes naturelles, si simples et efficaces.

Il n'est presque plus de femmes. ou de jeunes filles qui ne prennent quelques médicaments à

l'occasion des règles. Et combien il est difficile de faire comprendre que cela est anormal !

UN CHIRURGIEN CONSTATE

Je viens avec une grande satisfaction vous donner les résultats du traitement que je suis depuis environ six mois. À ce moment j'étais bien mal en point, et assez découragée.

Tout de suite, j'ai commencé les cataplasmes d'argile et ceux de son et feuilles de lierre, ainsi que le bain de siège froid et les tisanes.

Je puis vous dire aujourd'hui que je vais mieux; aussi le moral est-il meilleur. Je n'ai plus les mêmes angoisses. J'ai revu le chirurgien (celui qui n'avait pas voulu m'opérer) :

Il désirait me revoir après six mois. Il fut très surpris de constater que les noyaux qu'il m'avait trouvés à l'utérus étaient en grande partie résorbés. Celui du côté droit avait diminué des trois quarts, et celui de gauche ne se sentait presque plus. Il me manifesta même son étonnement et me dit qu'il avait rarement vu des noyaux disparaître en si peu de temps (et c'est un chirurgien qui a plus de 60 ans !). Je lui parlais de l'argile, dont il ne rit pas (comme le font beaucoup de gens), et me dit : « Madame, je suis là pour constater ».

Ai-je besoin de vous dire que je continue le traitement pour parfaire, si possible, la guérison. J'ai bien moins de troubles nerveux et angoisses si pénibles. Je vis naturellement, sans exagérer mes soucis; cela est énorme de se sentir ainsi soulagée...

G.B., Nantes

BUIS ET SUREAU CONTRE LA CYSTITE

Je voudrais témoigner à propos du buis. En 2003, pendant les grandes chaleurs du mois d'août, j'ai eu une cystite avec du sang, et 39°4 de fièvre pendant 4 jours. J'ai pris un litre de buis par jour, l'autre jour des fleurs de sureau. Au quatrième jour, ça allait mieux.

J'ai continué à prendre mes deux plantes pendant 3 mois. Je n'ai jamais plus eu de cystite.

Merci au buis et à la méthode harmoniste.

V.D. 59420

Les soins entrepris étaient tout à fait judicieux. C'est particulièrement encourageant de voir nos amis se prendre en charge et de trouver eux-mêmes ce qui leur convient.

Échos

Ces 30 à 40 dernières années, un pourcentage croissant d'enfants et d'adolescents se sont mis à consommer des boissons alcoolisées et leur consommation d'alcool s'est accrue en quantité et en fréquence, tandis qu'on notait un abaissement de l'âge auquel ils commencent à boire. Cette situation est inquiétante du fait que les jeunes concernés encourent un risque plus important d'alcoolisme par la suite et aussi, à court terme, à cause de la plus grande fréquence des cas d'ébriété et des accidents de la route.

Les groupes les plus exposés semblent être ceux qui vivent dans des régions en pleine évolution socioculturelle et économique où les garde-fous culturels qui empêchaient les gens de se laisser aller disparaissent peu à peu et où il est de plus en plus facile de se procurer de l'alcool.

Des données provenant de recherches faites dans différents pays permettent de penser que les représentations et convictions associées à la consommation d'alcool chez les jeunes sont généralement les mêmes. Vu le caractère probablement transnational de certains aspects de l'environnement social qui influent sur la consommation d'alcool chez les jeunes, les processus par lesquels des valeurs symboliques acquises s'attachent à la consommation d'alcool devraient retenir l'attention au niveau international.

OMS, RAPPORTS TECHNIQUES 731.

Il est possible d'avoir une alimentation végétarienne sans risque de carence, à condition que chaque menu apporte une quantité suffisante de protéines. Un jeune d'environ 10 ans peut parfaitement avoir un tel régime, ovo-lactovégétarien. On peut ainsi proposer, au petit-déjeuner, une association céréales produits laitiers. À midi, une source de protéines végétales (60 g environ de céréales) accompagnera des légumes secs (20 g), des légumes verts cuits ou crus avec ou sans assaisonnement (ou de l'huile pour la cuisson), et enfin un fruit. Le soir, on pourra donner, en plus, un produit laitier : laitage, fromage (30 g), ou yaourt. Pr LECERF, Service nutrition, Institut Pasteur, Lille.

Selon diverses enquêtes, les femmes constituent 70 % des neuf millions de consommateurs de somnifères, mais les enfants ne sont pas épargnés puisqu'à l'âge de trois mois, 7 % d'entre eux ont pris déjà un sédatif, et qu'à neuf mois, 15,7 % ont déjà absorbé des psychotropes.

Sur un échantillon de 850 enfants fréquentant crèche ou maternelle, 16,6 % avaient déjà reçu un somnifère ou un tranquillisant, dont 7,9 % sur prescription médicale, et 8,8 % sur décision uniquement parentale, ont souligné la FNMF et la CNAM à l'occasion d'une conférence de presse sur le sommeil.

Rappelant que l'abus de ces médicaments s'apparente à la toxicomanie, puisqu'ils entraînent un risque de dépendance physique ou psychique (un tiers de consommateurs de tranquillisants les prennent quotidiennement depuis plus d'un an), des risques de somnolence qui peuvent être à l'origine d'accidents du travail, de la circulation, ou même d'amnésies.

PARIS-NORMANDIE.

Les fumeurs coûtent cher. Au cours d'une campagne de sensibilisation, l'association contre le cancer belge conteste l'idée reçue selon laquelle les fumeurs rapportent de l'argent à l'État.

« Un fumeur coûte à l'État, en dépenses de santé directement liées au tabagisme quatre à cinq fois plus qu'il ne rapporte en fiscalité. Pour rectifier ce déséquilibre, il faudrait augmenter le prix du paquet de cigarettes dans des proportions égales », indique le Dr Ziant, directeur de l'association. Ces arguments feront-ils baisser le nombre de fumeurs ? On raconte qu'un certain nombre d'entre eux se sont précipités dans les bureaux de tabac pour faire des provisions au cas où...

Généraliste, N° 871.

Nul ne doute que les légumes soient profitables à la santé. Mais les médecins nippons ont établi également que de multiples variétés de légumes exercent également un effet anti-cancer considérable. À l'issue des expériences qui avaient été réalisées par une équipe de savants de l'institut municipal de santé publique et de protection de l'environnement de la ville de Kobé, il avait été prouvé que l'oignon, le chou, la carotte, l'aubergine, voire la bardane ordinaire, recèlent des produits qui freinent la croissance des tumeurs malignes. Ces produits ne se désintègrent même pas lors de la cuisson des légumes. Au cours d'essais cliniques, les chercheurs de l'institut ont nourri des cobayes de substances cancérigènes qui provoquent de nouvelles tumeurs. Parallèlement, ils recevaient des jus de 10 légumes que l'homme emploie traditionnellement. Il a été établi par la

suite que des jus frais et conservés empêchent considérablement des processus malins.

MATIN DU SAHARA.

Les spécialistes ont de bonnes raisons d'incriminer le régime alimentaire occidental. Celui-ci interviendrait, pour les personnes dites à risque, dans l'évolution de la maladie, mais il jouerait également un rôle non négligeable pour l'ensemble de la population. En effet, on constate que les pays où le cancer rectocolique est particulièrement fréquent se caractérisent par une consommation élevée de graisses animales (viande, fromage, beurre, etc.) et une faible consommation de fibres végétales, de fruits et de légumes. On pense qu'une grande quantité d'acides gras dans l'alimentation augmenterait la concentration de sels biliaires dans le côlon, et favoriserait le développement de bactéries susceptibles de transformer ces sels en agents cancérogènes. Les fibres alimentaires (céréales, son) auraient un effet protecteur en diminuant, par accélération du transit, leur contact avec la muqueuse colique.

Ces théories, pour intéressantes qu'elles soient, n'en sont pour le moment qu'au stade des hypothèses, très difficiles à confirmer, étant donné la multiplicité des facteurs qui interviennent dans la survenue de ce cancer telle la prédisposition familiale, par exemple.

À l'évidence, nos habitudes alimentaires doivent être changées, mais on ignore comment, dans la pratique, modifier le contenu de l'assiette. Les diététiciens sont convaincus seulement de deux choses : il faut manger à chaque repas des légumes et des fruits frais, et les viandes et charcuteries doivent perdre leur première place dans les menus quotidiens et être remplacés plus souvent par du poisson. Les erreurs diététiques continuent donc de mijoter tranquillement sous le couvert de la meilleure tradition culinaire française, d'autant qu'aucune campagne d'information n'a vu le jour. FONDAMENTAL, trimestriel de la Recherche sur le cancer

La réduction de la proportion de graisses à moins de 30 % de la ration calorique alimentaire n'est pas le meilleur moyen de prévenir le risque de survenue de coronaropathie. Ainsi, l'étude de Keys de Minneapolis (Minn.) montre que la proportion de graisses est respectivement de 36 et 33 % en Crète et à Corfou où l'incidence de coronaropathie est faible et la longévité importante. Selon les auteurs, c'est la nature des lipides ingérés qui joue le rôle principal. Dans ces régions, la consommation élevée d'huile d'olive remplace

celle de graisses saturées végétales et animales. Autrefois, la longévité des zones rurales grecques était attribuée à la consommation de yaourt !

LANCET ET GÉNÉRALISTE, N° 943

L'oignon et surtout l'ail font depuis fort longtemps partie de la mythologie populaire. Déjà, les pharaons égyptiens étaient ensevelis dans des chambres funéraires dont les murs étaient ornés de représentations d'ail et d'oignons, cela afin qu'ils puissent convenablement assaisonner leurs mets dans leur vie ultérieure. Les praticiens romains faisaient manger de l'ail à leurs soldats pour les rendre courageux et à leurs femmes pour qu'elles soient robustes. De son côté, l'Angleterre élisabéthaine attribuait à l'ail des vertus aphrodisiaques. Au XVIIIe siècle, ce condiment fut utilisé pour se prémunir contre la peste ; il constituait d'ailleurs le principal ingrédient du « vinaigre des quatre voleurs », une concoction inventée par quatre brigands marseillais et qui était supposée leur permettre de piller les demeures des habitants frappés par la peste sans la contracter eux-mêmes.

L'huile extraite de l'ail et de l'oignon serait susceptible d'empêcher le développement des tumeurs induites par certains agents cancérogènes. Cependant, aucune étude ne précise la quantité exacte d'ail ou d'oignon qu'il y a lieu de consommer pour obtenir un effet mesurable. De fait, l'huile tirée de l'oignon ne contient pas moins de cinquante-cinq composants et l'on ignore actuellement quels sont ceux qui préviennent l'apparition des tumeurs.

En Chine, les habitants de la région de Gangshan ont le taux de mortalité par cancer gastrique le plus bas de toute la province du Chan-tong, alors que le taux le plus fort s'observe chez les habitants du comté de Quixia ; or, il se trouve que les premiers consomment jusqu'à 20 g d'ail par jour, tandis que les seconds n'en mangent pratiquement pas.

L'ail a également des propriétés anticoagulantes, mais il les perd probablement lorsqu'il est conditionné sous forme de comprimés, d'huiles ou autres extraits, car la plupart des procédés de fabrication débutent par une distillation. L'ail frais est donc préférable.

ROY WALFORD « UN RÉGIME DE LONGUE VIE »

Menus et recettes

L'hiver, le choix des fruits et légumes est évidemment plus restreint, mais on arrive toujours à faire de bons repas, appétissants et équilibrés. Et vive les soupes !

Jus de carottes, pommes et citron entier (extracteur)
Endives à l'huile de noix et roquefort écrasé
Légumes en cocotte*
Sablés à la noix de coco*

Kakis en cubes et bananes en rondelles
Salade de choucroute aux carottes*
Soupe aillée aux pois chiches*
Compote de pommes aux raisins secs

Pommes et poires en dés et cerneaux de noix
Salade d'oignons d'hiver, finement ciselés (préparés la veille, ils ne piquent pas. Servis avec une salade verte)
Couscous aux légumes*
Crème à la vanille*

Jus d'oranges et de pamplemousse
Un demi-avocat, persil haché, sel aux herbes
Potage aux lentilles et blé germé*
Fromage blanc au miel d'acacia

Clémentines en quartiers et noisettes
Batavia, œuf dur écrasé, olives noires
Carottes aux protéines de soja*
Tarte aux pommes

Rondelles de kiwis et pommes grossièrement hachées, amandes émondées
Salade de champignons de Paris, persil, ail, huile de noix
Pot au feu végétarien*
Pommes surprise*

Jus d'orange frais et de betterave lactofermentée
Chicorée frisée aux croûtons aillés
Chou aux châtaignes*
Pain perdu

LÉGUMES À LA COCOTTE

POUR 4 PERSONNES : 4 CAROTTES, 4 POMMES DE TERRE, 2 GROS OIGNONS, 2 NAVETS, 1 BOUQUET GARNI, 2 GOUSSES D'AIL, 1 CUILLERÉE À SOUPE DE FARINE COMPLÈTE, 30 G DE GRAISSE VÉGÉTALE.

Mettre la graisse végétale dans la cocotte et la laisser fondre à feu doux. Y déposer les oignons émincés. Lorsqu'ils commencent à prendre couleur, ajouter tous les légumes coupés en morceaux, puis l'ail. Saupoudrer de farine et recouvrir tout juste d'eau. Saler et poser le bouquet garni (thym, persil, laurier). Avec une cuiller en bois, tourner régulièrement le ragoût afin qu'il n'attache pas. Après ébullition, laisser mijoter 45 minutes. Servir chaud.

SABLÉS À LA NOIX DE COCO

POUR 4 PERSONNES : 200 G DE FARINE À PÂTISSERIE, 3 CUILLERÉES À SOUPE DE SUCRE DE CANNE EN POUDRE, 1 PINCÉE DE SEL, 1 CUILLERÉE À SOUPE D'OLIVE, 4 CUILLERÉES À SOUPE DE NOIX DE COCO EN POUDRE, UN DEMI-SACHET DE LEVURE INSTANTANÉE, QUELQUES RAISINS SECS.

Faire préchauffer le four. Mélanger tous les ingrédients. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Former des petits palets ronds et plats ; graisser un plat à tarte.

Retourner les biscuits dès qu'ils sont dorés. Les sortir du plat et laisser reposer sur un linge.

Peuvent se conserver 3 jours dans une boîte métallique.

SALADE DE CHOUCROUTE AUX CAROTTES

POUR 4 PERSONNES : 400 G DE CAROTTES, 400 G DE CHOU BLANC, 2 CUILLERÉES À CAFÉ DE GRAINES D'ANETH, SEL, 70 G DE CUBES DE « TOFU CUISINÉ ». SAUCE : 1 OIGNON ÉMINCÉ, 1 JUS DE CITRON, SEL, 6 CUILLERÉES À SOUPE D'HUILE, 1 CUILLERÉE À SOUPE DE LEVURE ALIMENTAIRE.

Faire cuire à la vapeur les carottes émincées et le chou en lanières. En fin de cuisson, rajouter les cubes de tofu, l'aneth, cuisson 20 minutes. Les légumes doivent rester croquants. Laisser refroidir.

Préparer sur un plat de service, une sauce avec l'huile, le sel, l'oignon coupé en dés, le jus de citron, la levure. Mélanger avec délicatesse. Servir froid.

SOUPE AILLÉE AUX POIS CHICHES

POUR 4 PERSONNES : 200 G DE POIS CHICHES TREMPÉS LA VEILLE, 1 GOUSSE D'AIL, SEL, 4 FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE (OU ÉQUIVALENT EN FEUILLES SÉCHÉES) QUELQUES BRINS DE PERSIL HACHÉ, 2 LITRES DE BOUILLON DE LÉGUMES, 1 CUILLERÉE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE.

Faire cuire les pois chiches 1 heure 30. Les égoutter. Écraser l'ail, le sel, le persil et l'huile dans un mortier à l'aide d'un pilon.

Mélanger jusqu'à absorption complète de l'huile. Dans un récipient à fond épais, amener le bouillon de légumes à ébullition, y mettre les pois chiches et faire réchauffer 5 minutes. Dans la soupière, placer le

mélange aillé, y verser le liquide et les pois chiches. Servir de suite en garnissant de feuilles de menthe.

COUSCOUS AUX LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES : 250 G DE COUSCOUS, 2 CAROTTES, 1 NAVET, 200 G DE POTIRON, 1 OIGNON, 2 BOUQUETS DE CHOU BROCOLI, 2 PETITS POIREAUX, 3 GOUSSES D'AIL, 1 BRIN DE THYM, 2 FEUILLES DE LAURIER, 1 BRANCHE TENDRE DE CÉLERI, 1 PETITE COURGETTE, 1 TOMATE, LA POINTE D'UNE CUILLERÉE À CAFÉ DE PIMENT EN POUDRE, HUILE D'OLIVE, 1 BRANCHE DE CORIANDRE FRAÎCHE.

Faire cuire à ébullition tous les légumes coupés en gros morceaux avec l'ail, la coriandre, le sel et 1 cuillerée à soupe d'huile. Mettre sur le récipient contenant ces légumes, un couscoussier garni d'un torchon. Arroser le couscous avec de l'huile d'olive en mélangeant à la fourchette, puis le répartir dans le torchon. Mouiller régulièrement avec un peu de jus de cuisson des légumes. Faire bouilloter encore 45 minutes en éparpillant à la fourchette, le couscous de temps en temps. Préparer une sauce avec le piment écrasé et l'huile. Servir dans un grand plat, le couscous en dôme au centre, les légumes en couronne autour, la sauce à part. À déguster très chaud.

CRÈME À LA VANILLE

POUR 4 PERSONNES : 0,5 LITRE DE LAIT DE CÉRÉALES, UN DEMI-VERRE À GARDER POUR DÉLAYER, 2 CUILLERÉES À CAFÉ DE SEMOULE DE MAÏS, UN DEMI-BÂTON DE VANILLE, 2 JAUNES D'ŒUFS, 60 G DE SUCRE DE CANNE EN POUDRE.

Faire bouillir le lait avec la vanille (ouvrir le bâton et détacher un peu l'intérieur), y verser la semoule de maïs délayée dans le lait froid ; cuire doucement quelques minutes. Battre les jaunes d'œuf avec le sucre et verser peu à peu le lait chaud sur les œufs en remuant. Remettre la composition au feu doux et remuer jusqu'à l'épaississement de la crème, mais sans laisser bouillir. Laisser refroidir en remuant souvent avant de verser la crème dans une coupe.

POTAGE DE LENTILLES AU BLÉ GERMÉ

POUR 4 PERSONNES : 300 G DE LENTILLES, 1 OIGNON, 1 CUILLERÉE À SOUPE D'AROMATES (THYM, MARJOLAINE, SARRIETTE), 2 FEUILLES DE LAURIER-SAUCÉ, 2 TOMATES, 1 GOUSSE D'AIL, 1 CUILLERÉE À SOUPE DE BLÉ GERMÉ, 50 G D'EMMENTAL.

Faire cuire les lentilles à l'eau froide avec les aromates et un peu de sel, dans 2 litres d'eau. Ajouter l'oignon émincé, les carottes tronçonnées finement. Cuire 45 minutes et verser dans la casserole les tomates pelées grossièrement concassées, l'ail pilé, le blé germé. Cesser la cuisson finale 10 minutes après. Saupoudrer avec le fromage râpé.

CAROTTES ET PROTÉINES DE SOJA

1 KG DE CAROTTES EN RONDELLES, 4 OIGNONS ÉMINCÉS, 2 CUILLERÉES À SOUPE DE GROSSES PROTÉINES DE SOJA, 1 CUBE DE BOUILLON AUX HERBES, UN DEMI-LITRE D'EAU, 2 CUILLERÉES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE OU TOURNESOL, UNE DEMI-

CUILLERÉE À CAFÉ DE THYM EFFEUILLÉ, 1 CUILLERÉE À SOUPE DE PERSIL HACHÉ.

Faire tremper les protéines dans le cube de bouillon délayé dans un demi-litre d'eau bouillante. Laisser gonfler 15 minutes. Dans la cocotte huilée, mettre les oignons, puis les carottes. Les faire légèrement dorer. Ajouter les protéines égouttées. Garder un peu du bouillon de trempage, si les carottes semblent vouloir attacher. Saupoudrer de thym. Faire cuire à petit feu pendant 45 minutes en surveillant la cuisson et en remuant de temps en temps. Le bouillon étant salé, il n'est peut-être pas nécessaire de saler. Au moment de servir, persiller le ragoût. Servir de suite.

POT-AU-FEU VÉGÉTARIEN

POUR 4 PERSONNES : 4 CAROTTES, 2 POIREAUX, 1 PETIT CÉLERI-RAVE, 100 G DE CHOU-RAVE OU PANAI, 1/2 CHOU VERT, 3 OIGNONS, 4 À 5 CLOUS DE GIROFLE. 50 G DE GRAISSE VÉGÉTALE, 200 G DE HARICOTS BLANCS (TREPÉS LA VEILLE), 1 PETIT MORCEAU D'ALGUE SÉCHÉE, 3 CUILLERÉES À CAFÉ DE PERSIL, 1 PETIT BOUQUET DE THYM, 1 FEUILLE DE LAURIER, 2 FINES TARTINES DE PAIN DE SEIGLE, GROS SEL.

Dans un faitout, mettre 2 litres d'eau ou de bouillon de légumes, les haricots rincés, le céleri coupé en deux et l'oignon piqué de clous de girofle. Porter à ébullition. Dans la graisse végétale chauffée, faire revenir les carottes, le panais, les poireaux, les deux oignons coupés en dés et le chou émincé. 10 minutes plus tard, jeter cette préparation dans le faitout. Ajouter le gros sel, le thym et le laurier. Faire cuire 1 heure. Couper le pain frotté d'ail, faire revenir. Verser les croûtons dans une soupière juste avant de servir. Ajouter le bouillon. Se consomme chaud, décorer avec le persil haché.

POMMES SURPRISE

POUR 2 PERSONNES : 2 GROSSES POMMES REINETTE, 1 BLANC D'ŒUF EN NEIGE, 1 CUILLERÉE À SOUPE DE MIEL, 1 POINTE DE CANNELLE EN POUDRE.

Évider les pommes. Faire cuire au four jusqu'à ce que les pommes soient molles à l'intérieur. Mélanger le blanc d'œuf et le miel très fermement. En remplir les pommes. Passer au four pour donner de la couleur. Servir très frais. Saupoudrer de cannelle avant de servir.

CHOU AUX CHÂTAIGNES

POUR 4 PERSONNES : 1 CHOU BLANC OU ROUGE, 4 OIGNONS, 300 G DE CHÂTAIGNES ÉPLUCHÉES, HUILE D'OLIVE, 1 CUILLERÉE À CAFÉ DE CUMIN EN GRAINS, EAU.

Ébouillanter le chou coupé en lanières, 20 minutes et l'égoutter. Dans une cocotte, mettre l'huile, les oignons émincés et laisser fondre doucement quelques minutes. Puis ajouter le chou et 1 verre d'eau ou plus. (contrôler). Cuire 10 minutes. Ajouter délicatement les châtaignes épluchées (les tremper 5 minutes dans l'eau bouillante pour faciliter l'épluchage). Finir la cuisson à feu doux. Saupoudrer du cumin. Consommer chaud.

