

N°1 BT-61

zèbre

L'ORIGINAL



Indomptable & farouchement libre

FÉVRIER-MARS 2024

SANTÉ INTÉGRATIVE

ALZHEIMER : LES « REBUTS »
DE LA SOCIÉTÉ

CLAIRE OPPERT,
VIOLONCELLISTE SOIGNANTE

À LA UNE

LE TRAITÉ PANDÉMIE

LES DROITS DE L'HOMME MENACÉS

GÉOPOLITIQUE
BICHARA KHADER
« ISRAËL NE POURRA PAS
SE SENTIR LIBRE TANT
QUE LES PALESTINIENS
DEMEURENT ENCHAÎNÉS »

NOUVEAUX PARADIGMES
JEAN-LOUIS LAMBORAY
S'ÉCOUTER, POUR SORTIR
DE LA CRISE

QUANTIQUE & SPIRITUALITÉ
LA MORT N'EXISTE PAS



Tedros Adhanom Ghebreyesus
Directeur général de l'OMS

Prix: 8,90 €



zÈBRE - INDOMPTABLE & FAROUCHEMENT LIBRE

FÉVRIER - MARS 2024



Psyllium PLATINUM



- la préparation de fibres «douces» avec du psyllium blond (téguments d'ispaghul) finement moulu comme source de fibres solubles qui absorbent fortement l'eau; convient également aux enfants et à la grossesse
- complétée par des bactéries intestinales scientifiquement étudiées pour le maintien d'une fonction intestinale normale: Lactobacillus acidophilus NCFM®, 10 milliards par portion
- avec des fibres de guar sans FODMAP (Sunfiber®), scientifiquement étudiées, comme nutriment pour la flore intestinale
- aide également à calmer les intestins irrités

nouveau
lay-out



Darmoton Upgrade

- la préparation de fibres «plus puissante» avec 50% de fibres de noix de coco comme fibres brutes et 50% de psyllium blond (ispaghul) comme fibres solubles
- complétée par des bactéries intestinales scientifiquement étudiées pour le maintien d'une fonction intestinale normale: Lactobacillus acidophilus NCFM®, 10 milliards par portion
- avec des fibres de guar sans FODMAP (Sunfiber®), scientifiquement étudiées, comme nutriment pour la flore intestinale
- favorise au maximum un transit intestinal régulier

*Un transit intestinal fluide, des selles molles et une flore intestinale harmonieuse
grâce aux préparations à base de fibres de Mannavita*

**Éditeur responsable :**

Anne Gillet

Rédactrice en chef :

Anne Gillet – redaction@zebre-magazine.com

Direction Artistique :

DESIGN(TALK)

Régie publicitaire :

pub@zebre-magazine.com

Cathérine Smith

T. +32 (0)491 43 90 93

catherine@zebre-magazine.com

Séverine Klinkenberg

T. +32 (0)497 21 48 15

severine@zebre-magazine.com

Sylvain De Keyser

T. +32 (0)489 69 60 69

sylvain@zebre-magazine.com

Philippe Mertz

philippe.mertz@zebre-magazine.com

Relecteurs :

Marion Thévenot, Jean-Noël Leboutte

Zebre magazine refuse de publier toute insertion publicitaire contraire à l'éthique et à nos valeurs : respect, transparence, fiabilité, intégrité, qualité.

Conseil d'administration :

Marc Luyckx, Anne de Ligne, Vanessa Vaxelaire, Pierre-Paul Le Clercq, Luc Ruidant, Pauline de Voghel, Anne Gillet

Les informations et les conseils proposés dans zebre magazine ne sont en aucun cas susceptibles de se substituer à une consultation ou un diagnostic formulé par un médecin ou un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.

ZÈBRE MAGAZINE

Chée d'Ottembourg 420

1300 Wavre

T. +32 (0)478 81 41 28

www.zebre-magazine.com

Être vrai

Passer de la perspective industrielle, matérialiste, mécaniciste et artificielle qui sévit encore dans l'esprit de nos dirigeants, à la vision multilatérale, éthique et solidaire, là où le vrai reconquiert sa juste place, tout comme la nature retrouve notre respect.

C'est notre vision.

Pour cela, il nous faut (re)devenir optimistes – et on ne parle pas de l'hyperpositivité instrumentalisée à toutes les sauces. Il ne s'agit pas d'une émotion superficielle.

On parle d'un regard et d'un état optimistes et constructifs. En ce début d'année, ZEBRE se sent particulièrement proche de la Ligue (réconfortante) des optimistes que certains d'entre vous connaissent, promue par Luc Simonet et dont Marc Luyckx, chroniqueur de notre magazine, a été l'un des premiers membres.

L'optimisme, c'est un art de vivre, une façon de voir le monde et de s'en émouvoir. C'est un trait de personnalité.

Cependant, l'optimisme ne se laisse pas toujours facilement saisir ! Ce sentiment léger et confiant que l'on retrouve face à des visages et des événements est un don. C'est le don de la vie, de notre vie et du monde à venir.

Albert Camus disait : ce qui compte, c'est d'être vrai et alors tout s'y inscrit : l'humanité et la simplicité. Et j'ajouterai : l'optimisme aussi !

Anne



DEVENEZ ZEBRE !

Comme tout être vivant et pensant, ZEBRE est ancré dans son histoire et il est le descendant de Biotempo.

ZEBRE est un média atypique, (im) pertinent, qui regarde la vie, les êtres et les choses sous un grand angle et dans un espace libre.

À l'image de cet animal sauvage, courageux et capable de s'adapter à tous les terrains, il aime s'aventurer hors des sentiers battus, connecté et en fluidité avec son environnement. Il a l'esprit profondément « nature », au propre comme au figuré. Avec ses zébrures à la fois uniques et semblables à celles de ses pairs, ZEBRE aspire à un accomplissement personnel tout autant que joyeusement solidaire.

D'une grande humanité, il a le sens du collectif et le souci de l'autre. Plein de ressources, il aime tracer sa route de manière créative et n'hésite pas à ruer dans les lignes. Il a un vrai sens de l'humour : la vie se doit d'être légère.

ZEBRE aime nommer les choses par leur nom tout en demeurant résolument positif et constructif. Dans une résistance pétillante !

Produit par une petite équipe très motivée, ZEBRE a l'ambition de s'approcher au plus près des réalités du monde pour mieux le comprendre mais aussi pour percevoir les perspectives qui vont poser les bases des sociétés de demain.

ZEBRE s'engage à vous faire réfléchir et à produire du sens, en créant un débat intelligent, dans l'acceptation et le respect des différences, sources de richesse. Avec la collaboration d'experts dans les différents domaines traités, dans un tout cohérent qui vous apportera une bouffée d'oxygène pour traverser le changement de civilisation à l'œuvre et le chaos dangereux dans lequel nous vivons (c'est ce que nous espérons !). ZEBRE cultive la nuance et le discernement, mais il est déterminé.

Catherine ABECASSIS, Catherine ANAYA-MAAREK, Matilda ANCORA, Cecile ANDRI, Fabrizio ANDRIANI, Simone ARBOGAST, Yvon ARCAMONI, Dered ART, Michel ARTEIL, Caroline AUDEGUIN, Noelle AUDEJEAN, Pascal BADOLLET, Thierry BALANDRET, Benoit BARDIAUX, Lucie BARTHE, Chantal BAUWENS, Philippe BAUWENS, Mathieu BAUWENS, Nathalie BAUX, Boris BENET, Valérie BERCKMANS, Frédéric BERTIN, Astrid BESELER, Marlène BEVILACQUA, Dominique BINET, Mathias BISE, Julie BODART, Pascale BODSON, Veronique BOGAERT, Elisabeth BOLLE, Isabelle BONNET, Yves BORGÉAUD, Alain BOUGRIER, Schéhérazade BOURAS, Annlyse BOURGEOIS, Regine BOURGUIGNON, Elodie BOUSCARAT, Murielle BOYER, Albert BURKI, Natacha CARLE-BEZSONOFF, Vavie CAT, Patrick CAUSSADES, Régis CAZIN, José CERVANTES, Isabelle CHANEL, Godefroid CHAPELLE, Martine CHARFOULET, Charles CHENOY, Abdennebi CHERAIBI, Nadine CLAESSENS, Nathalie CLIGNY, Sylvie COLARD, Caroline COLLINET, Yves CONRAD, Isabelle CORNETTE, Elisabeth COUFFIGNAL, Sandrine COURANT, Bernard CRUTZEN, Amélie D'HOOGHVORST, Laure DAMOY, Georges DANTINE, Dieudonné DARD, Raphaël DARD, Isabelle DARMSTAEDTER, Nathalie DE BARQUIN, Nathalie DE BETHUNE, Leopold DE BROUWER, Felicie DE BROUWER, Viviane DE CHESTRET, Annik DE COCK, Hans DE CONINCK, Claude DE CORBION, Marie DE CROY, Souky DE GANAY, Nadine DE GIÉY, Alain DE GOTTAL, Virginie DE HEMPTINNE, Michel DE KEMMETER, Eleonore DE LIEDEKERKE, Martine DE LONCIN, Claudio DE LUCA, Alexandra DE MEYER, Yves DE MONIE, Elinor DE PRET, Katia DE RADIGUÈS, Anne DE SENY, Anne DE TERSCHUEREN, Caroline DE VICQ, Pauline DE VOGHEL, A et j-l DE WILDE, Daniel DE WOLFF, Valentina DE WOLFF, Sylvie DEBENEY, Severine DEBRAZ, Barbara DECLEIRE, Jean-claude DECONINCK, Christine DEGENEFTE, Marianne DEGUENT, Dominique DEHARENG, David DEJENEFFE, Anne DELHEM, Anne marie DEMESMAECKER, Laurence DEMOULIN, Jean-Paul DESSY, Emile DESTRAIS, Annick DETOLLENAERE, Pascal DEVELEER, Isabelle DEVEN, Christine DEVOS, Jean-leon DEWALQUE, Marie-christine DEWEZ, Muriel DHANIS, Marie-pierre DILLESEGER, Corinne DMNT, Isabelle DONNAY, Brigitte DORCZYNSKI, Martine DORY, Catherine DOZO, Marie-Christine DRION DU CHAPOIS, Léa DROUET, Josiane DROUILLARD-DONNET, Caroline DUBOIS, Céline DUFRANNE, Sabine DUJARDIN, Marc DUMONT, Baudouin DUPRIEZ, Thierry DUQUENNE, Anne-Marguerite D'URSEL, Damien D'URSEL, Myriam DUTAL, Frédéric DUTILLEUL, François ELSÉN, Muriel EMSENS, Laurence ENGLEBERT, Anne Marie ENJALBERT, Christian ERARD, Sandrine ERENS, Audrey ESTERMANN, Sylviane EVRARD, Pierre EXSTEEN, Marie-Pierre FABRI, Maria-Luisa FACCHIN, Laurence FARINE, Martine FERRANDEZ, Frédérique FÉVAL-MARION, Sonya FIAGA, Aude FISCHER, Alain FLAMION, Julien FOCKEDEY, Sandrine FONTAINE, Katherine FOUREZ, Michele FRANCONNET, Aline FRANKFORT, Egon FURSTENBERG, Emmanuelle GALANT, Marie-Joelle GANDON, Josette GASSE, Marie GATTI, Éric GAUX, Sylvie GEBEL, Didier GEETS, Quentin GEMOETS, Emmanuelle GENIETS, Mélanie GHYS, Anne GILLARD, Carla GILLESPIE, Michel GILLET, Philippe GLENAT, Frédéric GOARÉGUER, Simon GOUTHIERE, Jacques GOUVERNEUR, Marianne GUALTIERI, Jean-Pierre GUICHENEZ, Florence GUILLEMET, Emmeline GUINDRE, Alice GUYON, Julien HAAR, Cécile HAFTECK, Lucie HAGE, Thierry HALET, Anne HALLET, Thibaud HANNAUER, Nathalie HANNO, Gaetane HASTIR, Mathilde HELLY, Ludwig HEMELEERS, Nicolas HENNION, Jean HERMESSE, Chantal HEYMANS, Ida HORGNIÉS, Serge HOUËL, Jean-Baptiste HUBER, Anne HUBERLANT, Marie -Claire HUET RICHARD, Ingrid HULSMANS, Benoit HURLIN, Sophie HUSSON, Grégory INOKDJIAN, Jean IRRMANN, Pierre JACOTIN, Olivier JAMAR, Herve JEANNINGROS, Guy JOMAU, Caroline JURET, Corinne JUVENON, Julien KAIBECK, Thierry KAROLCZAK BESSY, Rudi KATUSIC, Jacques KERIBIN, Eric KIRSCH, Isabelle KLINKENBERG, Joseph KLINKENBERG, Eliza KOBLYNIK, Gerard KUSTCHER, Hélène LABEYRIE, Delphine LADAN, Françoise LAGRANGE, Pascal LALIGANT, Françoise LAMBERT, Martine LAMBRECHTS, Vanessa LAMBRECHTS, Isaline LANNOY, Sabine LAUREYS, Annie LAVOISIER, David LE BONNIEC, Pierre-Paul LE CLERCQ, Myriam LECOQC, Laurence LECOQC, Sébastien LEDENTU, François LEDER, Michel LEEMANS, Anne LEFEBVRE, Michel LEMAIRE, Julien LEMAIRE, Catherine LEMAIRE, Gaston LENTZ, Raphaëlle LEROY, Martine LEROY, Christophe LÉRY, Atelier LES ARTLEVENTS, Valérie LESAGE, Ludovic LESPAGNON, Pierre LESPLINGART, Justine LIBOIS, Christian LIEGEOIS, Pierre-Olivier LIEVENS, Guy LIGNIERES, Vincent LITT, Veronique LOUIS, Emilio LUCIA, Benjamin LUGAZ, Marc LUYCKX, Marie LUYCKX, Brigitte MAGERMANS, Thomas MALLIÉ, Michel MARCADÉ, Sylvie MARCHIAL, Alain MASKENS, Charles-Henry MASSA, Alain MASSART, Myriam MASSÉ-YANG, Maurice MASSON, Antonio MASTROGIOVANNI, Gilles MASY, Frédéric MATUGA, Frédéric MÉNEZ, Carole MERMIN, Hélène METSU, Christine MEUNIER, Patrick MEYER, Karin MEYER, Jeanne MICHARD, Fotios MIKES, Geneviève MINNE, Ken MO, Morgan MOHR, Dimitri MOLIAVKO-VISOTZKY, Claire MOLINGHEN, Edouard MONDRON, Bourgeois MONIQUE, Marie hélène MONTANÉ, Sylvette MONTÉMONT, Zeynep MORALI, Yvaine MORLOT, Laure MORTGAT, Fabienne MOULIN, Christelle MOUREAU, Dominique MOUTON, Patricia MOYSSSET, Claire MUCHERT, Michel MULÉ, Muriel HALLEUX, Myriam WITHERS, Cyrine NAESSANY, Eric NALIN, Vincent NAVEZ, Alain NEUTELERS, Benoit NICOLAY, Jean-Mathieu NISEN, Frank NORRENBERG, Sylvie NOYÉ, Jean-Paul OZANON, Céline PARENT, Françoise PAWLAK BOS, Yann PEGAZ, Jean-Luc PERON, Sylvain PERRIOLLAT, Jean-Lou PETIT, Chantal PEUTEMAN, Luc PICARELLE, Christine PIETTE, Stéphane PIGEON, Dominique PIRE, Amélie PIRMEZ, Christian POIGNARD, Loïc POIRIEUX, Evelyne POLART, Martine PONARD, Bernard PONET, M. PORSONT, Sarah POTVIN, Catherine POTY, Mireille POUCHOL, Sabrina Ingrid POUILLLOT, Dominique POURCELLIÉ, Peggy QUÉVA, Lodewijk REGOUT, Léon RENARD, Michaël RENARD, Marie Paule RENIER, Bernard RENTIER, Guy REYNAERTS, Odile RICHAUD, Olivier ROBERT, Yolande ROELANS, Agnès ROOBROECK, Marie-Josée ROSSIUS, Jean-Luc ROUSSEAU, Nathalie ROUSSEAU, Viviane RUBIANO-DELLE, Didier RUIDANT, Sarah RUIDANT, Luc RUIDANT, Pili RUIZ, Danielle RUSTERHOLZ, Jm SAISSSET, Catherine SAUSSINE, Nathalie SAUTEREAU, Anne-catherine SCHNEITER, Caroline SCHRÖDER, Marie-Edmée SÉGUIN, Myriam SEPULCHRE, Laura SERVAIS, Louis-Guy SERVOTTE, Léa SHAM'S, Hora SHIOLA, Chantal SIGNOVERT, Agnes SIKIVIE, Marine SIMON, Françoise SINGER, Colette SMETANSKI, Marchant Jean Pierre SOPHIE, Florence SPADI, Clarence STIERNET, Pascal STOPPELE, Doris STUCKI, Isabelle TAMINIAUX, Martine TANI, Catherine TERLINDEN, David TERNANT, Olga TERNOVA-NISSEFORT, Kathy THIENPONT, Christine THIRY, Annie THOMAS, Olivier THOMY, Caroline TINELLI, Nathalie TODDE, Sylvie TOITOT, Celia TORRENS, Françoise UNEL, Edith VAN CAUWENBERGHE, Sonia VAN DEN ABEELE, Magali VAN DUFFEL, Christophe VAN GHELUWE, Corinne VAN GHELUWE, Catherine VAN GYSEGHEM, Christel VAN LECKWIJCK, Sylvie VAN MALDERGEM, Christine VAN OLDENEEL, Sylvia VAN PUYENBROECK, Ilonka VAN RYMENANT, Béatrice VAN SCHENDEL, Valérie VAN WALLEGHEM, Rita VANDEBROEK, Françoise VANDER ELST, Bernard VANDERSMISSEN, Nicolas VANDOOREN, Cécile VANGRIEKEN, Kyveli VASSILIADIS, Jessica VAUGIER, Vanessa VAXELAIRE, Roland VAXELAIRE, Catherine VEILLET, Magali VERHOEVEN, Catherine VERMER, Frédérique VOISARD, Marc VOSSEN, Julie WARNANT, Sabrina WARNIER, Céline WATTECAMPS, Monica ZEITLINE, Stéphanie ZICHY, Benoit ZONDERMAN

merci

SANTÉ INTÉGRATIVE



8 Harmoniser la discordance des temps grâce à la musique

Le temps a toujours été un repère pour l'être humain. Pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives, cette temporalité est tout autre. Pour les apaiser, Claire Oppert utilise la musique. Rencontre avec une violoncelliste française hors du commun

13 Maladies neuro

Démystifier la démence

20 Dans le monde d'Alzheimer, repenser une humanité dévalorisée



Le Dr Lefebvre des Noëttes accompagne depuis près de quarante ans des personnes âgées atteintes de démence neurodégénérative. Elle sait aujourd'hui comment réveiller l'esprit de ses malades

24 Le coup de gueule de Luc Ruidant

Médicaments coupe-faim : le dividende est roi !

25 Le traité Pandémie & les amendements au Règlement sanitaire international

Le traité international sur la gestion des pandémies et la réforme du Règlement sanitaire international sont loin de faire l'unanimité.



26 Le projet de « traité sur les pandémies » ne protège pas les droits de l'homme !

C'est la critique émise par quatre groupes internationaux de défense des droits de l'homme



GÉOPOLITIQUE

30 JACQUES DELORS, L'homme qui voulut donner une âme à l'Europe

Hommage à un homme d'État visionnaire

33 Union européenne - vers une société de surveillance à la chinoise ?

Intégrationnistes vs souverainistes

34 Démocratie... ou mercatocratie ? Démonter le pouvoir du marché

L'humanité se trouve aujourd'hui dans une impasse, nous explique le Pr Dessertine



38 Alfonso Ottone

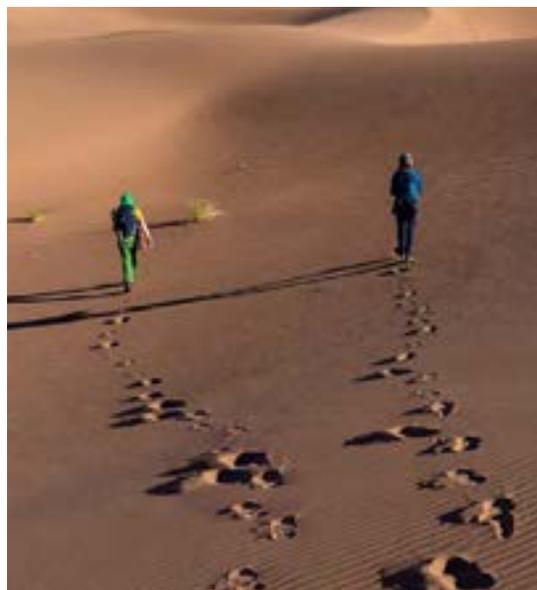
"ottofonz", artist

ART DE VIVRE

40 Huile de nigelle pour les cheveux, une bonne idée ?

L'huile de nigelle a de nombreux atouts pour la beauté, mais qu'en est-il de son action sur les cheveux ?

52 La vérité est dans le vin (bio)



54 Une journée coup de cœur dans le désert marocain

D'oasis en palmeraies, cette randonnée, accessible à tous, est l'occasion de vivre une expérience spirituelle, riche en émotions et en apprentissages, au cœur des paysages désertiques marocains



HARMONISER LA DISCORDANCE DES TEMPS

grâce à la la musique

Le temps a toujours été un repère pour l'être humain. La perception que nous en avons, la temporalité, est très variable selon les différences culturelles et sociétales, mais aussi individuelles, selon notre état psychoémotionnel et notre environnement. Pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives, cette temporalité est tout autre. Le temps est suspendu, les repères disparaissent et génèrent peurs, angoisses et douleurs. Pour les apaiser, Claire Oppert utilise la musique. Rencontre avec une violoncelliste française hors du commun.



A close-up portrait of Claire Oppert, a woman with wavy blonde hair and blue eyes, wearing a dark red top. She is looking slightly to the right of the camera with a gentle smile. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through.

Claire Oppert

« Si la musique est la partie maîtresse de l'éducation, c'est parce que le rythme et l'harmonie sont particulièrement propres à pénétrer dans l'âme et à la toucher fortement. »
Platon, La République

La temporalité est d'une immense variabilité. Non seulement entre les différentes cultures et sociétés, mais elle varie tout autant selon les personnes et même selon nous-mêmes, notre état psychoémotionnel et notre environnement, parfois au cours d'une même journée. Pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives, cette temporalité est tout autre. Prenant le contre-pied du rythme effréné de notre société, la maladie neurodégénérative demande au patient de s'adapter et, petit à petit, l'installe progressivement dans un long ralentissement. Avec cette discordance des temps, comment notre société peut-elle offrir un espace confortable et bienveillant, un autre rythme nécessaire et être, en définitive, HOSPITALIERE envers celles et ceux que la maladie « ralentit » ? Comment permettre au système de santé et surtout aux professionnels de la santé, aujourd'hui exsangues, de s'accorder, de se raccorder à la temporalité de ces patients et de retrouver le plaisir d'un soin accompli ?

Une des réponses possibles pourrait se trouver dans les pratiques et thérapies dites complémentaires. Certes, il n'existe pas (ou peu) d'espaces « Mieux-être » tels que développés en oncologie pour ces patients. Lors d'une rencontre avec le neurologue Steven Laureys, ce dernier expliquait que la maladie neurologique reste un thème peu mobilisateur. Et cela l'est encore moins quand il s'agit de personnes âgées. Même si cela s'améliore grâce à certaines célébrités qui lèvent le tabou mais aussi à la suite de la récente pandémie (covid long), nous ne sommes qu'aux premiers frémissements d'un possible changement, et la route est encore longue. La stigmatisation est encore très présente. Les préjugés, le manque de sensibilisation et d'éducation restent un frein évident à une meilleure compréhension et acceptation de ces patients et de leur maladie.

COMPLÉMENTAIRES

Du côté des soins complémentaires (on ne parle pas ici bien sûr de guérir mais d'améliorer la qualité de vie des patients), différentes approches ou thérapies non médicamenteuses peuvent favoriser un mieux-être, voire améliorer leur état de santé. Leur efficacité, pour certaines, a même été mise en évidence et validée par des études scientifiques et cliniques.

Elles privilégient notamment le mouvement, la créativité, les interactions sociales, la stimulation cognitive et sensorielle du cerveau. Parmi les plus efficaces ou les plus étudiées, on retient la musicothérapie, l'art-thérapie, la méditation, l'hypnose, le massage, l'olfactothérapie, le tai-chi, etc.

LE VIOLONCELLE DE CLAIRE

Nous avons rencontré une personne hors du commun, une violoncelliste qui a non seulement le don de l'art mais aussi celui d'apaiser les peurs et les douleurs des patients par sa musique. Claire Oppert, musicienne de renom, a choisi de consacrer sa vie, son art, au soin des personnes les plus fragiles. Elle a aussi une formation universitaire en art-thérapie. Elle joue sa musique à l'hôpital, dans les EHPAD/maisons de repos et participe également à certaines recherches et études cliniques sur la question. Nous l'avons interviewée à son retour du Japon où elle avait été invitée à partager son savoir et expérience avec le Pr Katsuaki Yoshida, psychiatre et musicothérapeute, lors d'un concert-rencontre à Tokyo.

Pascale Frennet - Vous vous êtes passionnée pour la musique dès le plus jeune âge. Devenue une musicienne de talent, vous avez croisé le chemin de personnes qui vous ont permis de prendre conscience d'une vocation hors du commun pour une artiste. Expliquez-nous...

Claire Oppert - J'ai effectivement eu un coup de foudre pour le violoncelle quand j'avais 8 ans et, à l'âge de 14 ans, lors de mon premier concert, une dame est venue me voir à l'issue du concert. Elle était malade, de toute évidence, et elle m'a dit : si vous aviez été médecin, vous m'auriez guérie. Alors, dans cette phrase, il y avait une intuition, quelque chose qui a résonné en moi et qui finalement s'est développé tout au long de mon parcours. Cela a été un choc pour moi. Évidemment, je ne l'aurais pas guérie. Mon violoncelle ne guérit pas le cancer. Mais il y avait dans cette phrase cette intuition fondatrice que la musique peut prendre soin, qu'elle vient rejoindre une part non malade en nous, la part restée intacte. Par la suite, parmi les milliers de patients pour lesquels j'ai joué, nombre d'entre eux me disent : quand vous jouez, je ne me sens plus malade, je me sens soulevé au-dessus de ma maladie. Une musique qui sort des salles de concert, qui pénètre dans les lieux de soins pour aller à la rencontre des patients. Et donc cela, c'était un petit peu le départ symbolique. Après, il y a eu mes études de philosophie, mes études au conservatoire de Moscou...

Pascale Frennet - Moscou est une étape très importante pour vous. Vous avez dit, lors d'une précédente interview, que votre passage à Moscou avait changé votre vie...

Claire Oppert - Oui, complètement, ça a changé ma vie de musicienne professionnelle en tout cas, puisque j'ai été confrontée à un mode de vie et d'enseignement peu commun. Je suis arrivée dans cette Russie, à Moscou, en 1989, au moment de la chute du mur. C'était une période absolument historique, où j'ai pu à la fois bénéficier de cette école russe du violoncelle, qui était une grande école, très exigeante, même parfois tyrannique, dans les rapports avec les professeurs. La vie était difficile aussi, les conditions matérielles, les queues pour la nourriture, les rats, etc. Cela a changé ma vie dans le sens où, à mon retour, après quatre ans au conservatoire de Moscou en contact avec les plus grands professeurs, j'avais acquis à la fois beaucoup plus de moyens, avec cet élan vers l'excellence, mais davantage encore le désir de donner sens d'une autre façon à la musique, pour qu'elle puisse opérer, si l'on peut dire, avec ce pouvoir de transformation, auprès de ceux qui justement n'étaient pas dans les salles de concert.

J'ai ensuite développé mon expérience avec les grands autistes, les malades atteints de maladies neurodégénératives, la fin de vie, la douleur.

Pascale Frennet - À ce propos, Le Pansement de Schubert, titre de votre livre dans lequel vous racontez votre parcours, fait écho à une expérience très particulière...

Claire Oppert - Oui, en fait, une expérience spontanée. Après mes études d'art-thérapie à la faculté de Tours, je me trouvais dans un EHPAD parisien pour jouer auprès des patients au moment où j'ai rencontré une résidente souffrant de démence. Elle souffrait beaucoup, était très agressive et se débattait face aux deux infirmières qui tentaient de la soigner et remplacer un pansement situé à son bras. Je me suis arrêtée auprès d'elle, j'ai joué pour elle un morceau de Schubert, qui était le thème de l'andante du trio n° 2 op. 100, tout à fait spontanément. S'ensuivit une sorte de « miracle », une diminution radicale au niveau du ressenti de sa douleur. Elle a donné son bras aux infirmières, elle a arrêté de crier, son visage s'est détendu, elle a souri. Le pansement a été fait en quelques minutes. Après quoi, l'une des infirmières m'a dit cette phrase qui restera pour la postérité : « *Il faudra absolument revenir pour le pansement Schubert* ». Et le pansement Schubert est né ce jour-là, le pansement Schubert est resté, puisque deux fois dans la même semaine, je suis revenue, il n'y avait pas d'autre façon de soulager cette douleur. Finalement, je suis revenue des centaines de fois.

Pascale Frennet - J'imagine que cela a intrigué le corps médical. Que s'est-il passé par la suite, un protocole spécifique a-t-il été testé ? Les effets de votre musique ont-ils été étudiés scientifiquement ?

Claire Oppert - Oui, tout à fait. Dans l'unité de soins palliatifs à l'hôpital Sainte-Périne à Paris, avec le Dr Jean-Marie Gomas et son équipe soignante, nous avons mis en place une étude, la bien nommée étude « *Pansement Schubert* ». Cette étude, qui a duré cinq ans, portait sur l'observation de l'impact de la musique vivante au moment de soins douloureux. On a analysé 112 soins douloureux ou potentiellement douloureux de patients en fin de vie. Sur deux séances, une avec la musique vivante, une

sans, à 24 heures d'intervalle, la veille ou le lendemain, avec des paramètres cliniques précis avant, pendant et après le soin, donc vraiment un protocole scientifique.

Pascale Frennet - Quels paramètres étaient mesurés précisément ?

Claire Oppert - Des échelles de douleur, verbales, comportementales, mais aussi l'observation des positions algiques, du niveau d'anxiété, de la respiration, de la communication, une attention au verbatim, à tout ce qui a été prononcé, pour ceux qui pouvaient parler. Les patients non conscients, dans le coma ou sédatisés, réagissent fortement avec leur respiration à l'écoute du violoncelle. Nous avons finalement publié nos résultats et les avons présentés dans pas mal de congrès internationaux, dont celui de Montréal qui est un peu la Mecque de l'approche complémentaire. Les résultats de cette étude ont montré que la douleur des patients, quand la musique vivante était présente dans la pièce au moment du soin, diminuait de 10 à 50 %.

Pascale Frennet - C'est loin d'être négligeable. La musique en complément de la médication, donc ?

Claire Oppert - Oui, bien sûr, je précise toujours que l'étude portait sur des patients déjà pris en charge au niveau de la douleur. Le pansement de Schubert ne remplace pas la morphine. Non, c'est un complément thérapeutique dans une équipe pluridisciplinaire de soins.

Pascale Frennet - Comment définissez-vous le travail que vous faites ?

Claire Oppert - Ma posture très nouvelle et finalement celle que je défends et qui est une posture professionnelle, c'est celle de musicienne soignante. C'est-à-dire que je prends part au cercle des soignants, je participe aux transmissions soignantes, et dans le cadre des différentes études que j'ai menées, puisqu'il y en a eu d'autres après la première étude Pansement Schubert, j'ai vraiment un rôle de soignante, de musicienne soignante. Cela apporte aux équipes un certain angle qui peut aider à une prise en charge globale des patients.

Pascale Frennet - Finalement, ce n'était pas vraiment un hasard, vous vous êtes dirigée vers le soin. Je pense que votre père était médecin ?

Claire Oppert - Tout à fait. Mon père était un médecin qui était très artiste. Il jouait du piano pour ses patients parfois. Et ma mère était artiste. Donc il y avait effectivement ce désir, cet idéal d'aller dans le monde de l'art et le monde du soin. C'est quelque chose qui était chevillé au corps et que j'ai pu mettre en place au cours de toutes ces années, en rassemblant ce qui m'était cher, c'est-à-dire le soin, la musique, et puis aussi la réflexion autour du sens que peut avoir la musique dans une situation donnée.

Pascale Frennet - La musique semble toujours avoir été là, en nous. Finalement, il s'agirait de la trouver, de lever un voile. Je fais un parallèle un peu osé avec ce que j'avais lu sur Michel-Ange, qui disait que la sculpture est déjà dans le bloc qu'il choisit et qu'il s'agit juste de « creuser » pour la trouver.

Claire Oppert - En effet. Je suis très en phase avec cette phrase ou cette vision, en reprenant par exemple les réflexions du philosophe Henri Bergson qui dit (un peu différemment) que la musique vient mettre en lumière ce qui est déjà présent. La musique et l'art en général permettent à nos sens et à notre conscience de dévoiler, c'est une forme de dévoilement, ce qui est présent. Il ne s'agit pas d'apporter quelque chose d'extérieur, mais de mettre en lumière ce qui est là. Et ça, c'est vraiment l'expérience que j'ai avec tous les malades rencontrés, qu'ils soient atteints de démence, qu'ils soient en fin de vie ou grands autistes. On vient chercher une part qui est là, non pathologique, et que la musique permet de rejoindre, de faire vibrer et d'épanouir parfois. Je ne guéris pas la maladie, mais je viens chercher ce qui est encore intact, ce qui est en vie.

Pascale Frennet - Lors du numéro précédent de ZEBRE, nous avons interviewé le Pr Bonvin, directeur des hôpitaux du

Valais en Suisse. Il explique qu'en matière de médecine intégrative, ce qui est vraiment très important, c'est de remettre la relation au centre entre le soignant et le soigné, et sans doute même la famille, non ?

Claire Oppert - Exactement. Ce qui est intéressant, c'est

que la présence de la musique permet aussi aux soignants et aux familles de faire cette même expérience. Concernant l'étude sur les soignants que j'ai faite, l'impact d'une démarche comme le pansement Schubert sur les équipes soignantes regroupe beaucoup de points, mais on peut en citer trois fondamentaux : d'une part, le soignant – et c'est une découverte au moment où la musique résonne – verbalise que son soin est plus précis, que son soin est plus juste, plus harmonieux. Alors qu'on pourrait imaginer que la musique va détourner, va déconcentrer, c'est tout à fait le contraire. Le deuxième point, et cela rejoint complètement ce que vous évoquiez, c'est que le patient est considéré dans toutes les dimensions de son être. Plus uniquement comme un sujet de maladie, de pathologie, ou de plaie. Il y a l'élément complet de toutes les dimensions de l'être de la personne prise en soin. Le troisième point qui est ressorti, c'est qu'il y avait de meilleures relations entre les équipes et les membres d'une même équipe soignante. De leurs témoignages il ressort qu'ils « s'engueulent moins le jeudi » (ndlr : jour où CO joue sa musique). Il y avait donc un élément fédérateur de la musique : les conflits étaient en tout cas amoindris le jour où la musique résonnait. C'est quelque chose que je constate depuis toujours.

Pascale Frennet - Une expérience qui conforte le célèbre adage. Aristote et Platon l'avaient déjà bien compris. Mais une

J'ai développé mon expérience avec les grands autistes, les malades atteints de maladies neurodégénératives, la fin de vie, la douleur.

musique n'étant pas une autre, j'imagine qu'il s'agit aussi de faire des choix judicieux en matière de style et en fonction de la personne. Comment faites-vous vos choix ?

Claire Oppert - C'est différent à chaque fois. J'ai plus de 2300 patients maintenant. Et à chaque fois que je pousse la porte, j'ai une autre situation. D'une part, en tant que membre de l'équipe disciplinaire de soins. Je parle là de mon expérience en soins palliatifs. Depuis quatorze ans, j'ai des transmissions, on me donne des éléments sur le patient : sa pathologie, son histoire, ses goûts, sur comment se sent-il ce jour-là, etc. Sur le choix du répertoire, c'est fonction à la fois des racines, de la culture, de la religion, mais aussi de la tonalité émotionnelle. Parfois, il peut y avoir des patients qui disent : « Oh là là, j'ai entendu à travers la porte, c'est tellement triste. Il faut quelque chose qui soit gai, qui me soulève de terre », ou au contraire, une peur de se souvenir. Donc, une aspiration à d'autres répertoires, ou la chanson de mon village, etc. En fait, le répertoire va chercher l'intimité profonde de chacun et est en lien avec l'état émotionnel et l'histoire.

Mais il est susceptible de changer. Un jour, une religieuse était tout le temps en prière, elle me demandait des « Ave Maria ». Et puis, à la fin de la séance, elle me fait signe de m'approcher et me dit : « Vous n'avez pas un petit rock ? » Il y a cet élément de la surprise. On ne doit pas « plaquer » et c'est pour cela que je résiste aux recettes, aux répertoires. Qu'est-ce qui est bon pour telle pathologie ? C'est beaucoup plus compliqué que ça. C'est évident, il y a des musiques qui apaisent, mais je m'aventure aussi dans le rap, le jazz, le rock, la pop.

Pascale Frennet - Cela demande une adaptation constante, vers une personnalisation du soin...

Claire Oppert - C'est vraiment du sur-mesure. De toute façon, je pense qu'en fin de vie, on doit être à l'écoute du moment et de la transformation de chacun. Et donner autant que possible présence et qualité à l'instant. En fait, on laisse tomber pas mal d'idées toutes faites. Et les patients eux-mêmes, d'ailleurs, sont confrontés à l'indicible.

Pascale Frennet - Concernant l'avenir, quels sont vos espoirs ? Vous m'avez dit qu'il serait bien qu'il y ait un instrument de musique et un musicien dans chaque hôpital. C'est un peu utopique, bien sûr, mais c'est tentant de l'être !

Claire Oppert - Les choses s'ouvrent, mais, évidemment, on est confronté au problème du financement. Il y a déjà énormément de problèmes, pour avoir suffisamment de personnel infirmier, par exemple. Mais je pense que ce qui compte le plus, c'est d'arriver à sensibiliser et changer les regards. Il ne s'agit pas, comme je le dis souvent, d'un concert à l'hôpital, ni d'une animation, ni d'un divertissement, même si c'en est un. Il s'agit vraiment de la démarche de prendre soin. Elle va non seulement avoir des effets sur les patients – des effets majeurs et prouvés –, mais aussi transformer le regard des soignants sur les patients.

Pascale Frennet - S'agissant des patients atteints de troubles neurologiques, pourriez-vous nous expliquer précisément ce que la musique leur apporte et ce que vous avez pu observer ?

Claire Oppert - Nous avons monté des spectacles avec des patients, des résidents déments, grabataires, aphasiques, déambulants. On a pu observer des récupérations au niveau moteur, des patients qui ne bougeaient pas et qui ont commencé à bouger les pieds, les mains, les yeux. Au niveau mnésique, cognitif, la mémoire des chansons est revenue. Ces expériences ont déjà été réalisées dans d'autres études, mais je les ai vraiment observées. Des paroles de chansons réémergent alors que les pathologies avancent. Et puis, au niveau relationnel, des personnes libérées de l'agressivité. Quand elles arrivaient en répétition pour ces spectacles, souvent, elles s'insultaient. À la fin du spectacle, sur les 175 séances que j'ai faites auprès de ces résidents, 100 % (la totalité) se complimentaient. Pour ceux qui pouvaient parler, il y avait donc une restauration de l'estime des

autres et de l'estime de soi. C'est important, et c'est un autre volet de mon expérience.

Enfin, sur le plan scientifique, il a été montré via l'imagerie médicale que la musique induit une meilleure circulation entre les hémisphères du cerveau. Je collabore également avec des groupes de recherche, avec des neuroscientifiques comme Hervé Platel, Gérard Mick ou Emmanuel Bigand. Notamment autour d'un livre à paraître, *Musique et Médecine*. Je m'occupe du chapitre « soins palliatifs ». Il est montré dans ce livre, de façon scientifique, avec l'imagerie, quelle zone du cerveau est sollicitée et comment les connexions neuronales se reconstruisent grâce à l'impact de la musique. Je ne suis pas spécialiste de cela. Je suis souvent en collaboration avec ces personnes, en particulier à travers ce livre important qui présentera tous les regards différents sur la façon dont la musique peut avoir un impact dans tous les domaines de la médecine. ■

Ma posture très nouvelle et finalement celle que je défends et qui est une posture professionnelle, c'est celle de musicienne soignante.



Pour aller plus loin :

Le Pansement Schubert

Claire Oppert

Éditeur: Denoël

EAN: 9782207159811

Prix: 16,00 €



Maladies neuro

Actuellement, plus de 55 millions de personnes sont atteintes de démence dans le monde. Chaque année, il y a près de 10 millions de nouveaux cas, soit 1 toutes les 3 secondes. Le nombre total de personnes atteintes de démence devrait atteindre 82 millions en 2030 et 152 millions d'ici 2050 (Sources : OMS).

Parmi toutes les maladies neurodégénératives, la maladie d'Alzheimer est la plus répandue dans les pays industrialisés, la deuxième plus fréquente étant la maladie de Parkinson. Elle touche de plus en plus de personnes surtout âgées. Cependant un fait parlant, c'est que la moitié des patients qui viennent consulter dans les services de neurologie en France et qui sont diagnostiqués Alzheimer ont moins de 65 ans.

Démystifier la démence

Il existe une différence de signification entre le sens commun et le sens médical du mot. L'origine du terme nous donne une piste : « *démence* » vient du mot latin *dementia* (composé du de « *privatif* » et mens « *esprit, intelligence* »). Longtemps, on a qualifié de « *démence* » toute personne présentant des troubles neurologiques, sans distinction aucune. Encore aujourd'hui, quand on entend le terme « *démence* », cela fait peur et nous renvoie bien souvent à l'idée de la folie, évoque un sujet en proie à la terreur, le délire, la violence aveugle.

Par la suite, le terme a été « *médicalisé* » et est devenu un terme technique qui définit une détérioration progressive globale de la cognition, un affaiblissement psychique profond, progressif, qui altère, en principe de manière irréversible, les fonctions cérébrales et fondamentales. Les médecins prévenants évitent souvent de prononcer ce terme car il fait peur, et préfèrent utiliser le nom précis de la maladie quand elle est diagnostiquée. Plusieurs maladies sont classées dans cette appellation et sont habituellement dégénératives (excepté la démence vasculaire). Elles peuvent avoir des causes communes ou pas.

La maladie d'Alzheimer, représentant entre 60 et 80 % des démences des personnes âgées, témoigne de dépôts de bêta-amyloïde, d'enchevêtrements neurofibrillaires et de prions pathogènes. La démence vasculaire est liée à un trouble cérébrovasculaire (AVC, infarctus...). La démence mixte réunit les deux précédentes. La maladie des prions (dont fait également partie Alzheimer) induit plusieurs démences, dont celle liée à la maladie de Parkinson et à la SLA (sclérose latérale amyotrophique), la démence fronto-temporale (qui mixte anomalies des protéines du prion et Tau), la démence à corps de Lewy (anomalies de l'a-synucléine). Moins connu, parce que moins fréquent, certaines infections peuvent également générer une démence comme la maladie de Lyme, le VIH, etc.



Les centres de la mémoire

Plusieurs centres de la mémoire, en lien direct avec le service de neurologie de certains hôpitaux, ont commencé à fleurir dans le paysage des soins. Une prise en charge pluridisciplinaire et un suivi sont proposés aux patients qui ont reçu un diagnostic de démence débutante et qui « *peuvent continuer à vivre chez eux ou chez un proche pendant au moins 12 mois* ». S'agissant des résidents en MRS maison de repos et de soin), cela semble très hétéroclite, et l'offre d'accompagnement pour améliorer la qualité de vie de ces résidents est souvent proportionnelle (mais pas toujours) au prix de l'hébergement demandé. Un nombre restreint d'établissements sont équipés pour accueillir ces patients.

Brèves



Alzheimer : 6 minutes d'exercice par jour suffisent à réduire le risque

Une étude menée à l'université d'Otago (Nouvelle-Zélande) révèle que 6 minutes quotidiennes d'exercice à haute intensité pourraient prolonger la durée de vie d'un cerveau sain. Et par conséquent retarder l'apparition de troubles neurodégénératifs tels que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Une séance d'activité, courte mais intense, augmente la production d'une protéine spécialisée essentielle à la formation, à l'apprentissage et à la mémoire du cerveau, ce qui induit cet effet protecteur contre le déclin cognitif lié à l'âge. La protéine, appelée facteur neurotrophique dérivé du cerveau (ou BDNF), favorise la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à former de nouvelles connexions, et la survie des neurones.

Source : *The Journal of Physiology*, juin 2023



Le manque de sommeil réduit les bienfaits cognitifs du sport

Des chercheurs de l'University College de Londres ont suivi pendant dix ans les habitudes de sommeil et les habitudes sportives de 8 958 Britanniques âgés de 50 ans et plus.

Après analyse des résultats aux tests, ils ont constaté que les personnes les plus physiquement actives mais qui dorment peu (moins de six heures en moyenne par nuit), présentent un déclin cognitif plus rapide que les autres. En clair, à la fin de cette période de dix ans, leurs fonctions cognitives sont équivalentes à celles de personnes moins actives.

En revanche, chez les participants âgés de plus de 70 ans, le manque de sommeil ne diminue pas les bénéfices de l'activité physique.



Parkinson : le taï-chi pourrait ralentir sa progression

Pendant trois ans et demi, une cohorte de patients atteints de la maladie de Parkinson a été étroitement surveillée. Ce groupe a été divisé en deux : ceux qui ont choisi de pratiquer deux sessions d'une heure de taï-chi par semaine (143 sujets) et ceux qui ont opté pour d'autres formes d'exercice physique ou qui n'ont pas participé à une activité régulière de ce type (187 personnes).

Les résultats sont remarquables : les patients pratiquant le taï-chi ont montré une évolution plus lente de leurs symptômes par rapport à ceux des autres groupes, et leur qualité de vie s'est avérée meilleure.

Source : *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 24 octobre 2023



L'exercice physique préserve le volume cérébral

Menée par une équipe de l'Inserm auprès de 134 personnes âgées en moyenne de 69 ans exemptes de problèmes de mémoire, une étude constate un volume total de matière grise plus élevé dans le cerveau des personnes pratiquant le plus d'activité physique vs les participants les plus sédentaires. L'évaluation des zones cérébrales généralement impactées par la maladie d'Alzheimer apporte des résultats similaires.

Les chercheurs expliquent que l'exercice protège le volume de matière grise en maintenant le métabolisme du glucose dans le cerveau, ce qui contribue à éviter la démence.

Source: *Neurology*, 13 avril 2022



Changer

Dans le monde d'Alzheimer

Repenser une humanité dévalorisée

Le Dr Lefebvre des Noëttes accompagne depuis près de quarante ans des personnes âgées atteintes de démence neurodégénérative. Elle sait aujourd'hui comment réveiller l'esprit de ses malades. Elle savoure au quotidien leur humour et leurs traits d'esprit parfois fulgurants. Elle nous parle de son combat pour une société inclusive qui intègre (au lieu d'exclure) les plus vulnérables, ses grands vieillards "sans voix" dont elle est le porte-voix fidèle, indéfectible et tendre.

Propos recueillis
par Anne Gillet

Changer

Anne Gillet - Dr Lefebvre des Noëttes, vous vous battez pour offrir un encadrement plus humain pour les personnes âgées depuis de nombreuses années. Qu'est-ce que ça signifie au quotidien ?

Dr Lefebvre des Noëttes - Je suis psychiatre de la personne âgée, c'est-à-dire psychiatre et gériatre. J'exerce depuis près de quarante ans dans un grand hôpital de gériatrie de l'Assistance publique - Hôpitaux de Paris, en banlieue parisienne, où je suis la seule psychiatre pour les métiers de gériatrie. En gériatrie, on trouve des personnes âgées qui sont malades. Ce ne sont pas des vieux « *normaux* », je veux dire par là que le vieillissement n'est pas une maladie. Ici, ce sont des personnes malades, qui sont polypathologiques et qui ont, en plus, des troubles cognitifs sévères. Nous avons 1000 lits et places, et je suis la seule psychiatre. Je fais ce qu'on appelle de la psychiatrie de liaison, c'est-à-dire que je vais rendre des avis au lit du malade, je discute avec mes collègues et je m'occupe en plus d'une UCC, unité cognitivo-comportementale. Je ne sais pas si cela existe en Belgique pour des personnes qui ont des troubles très productifs (agressivité, hyperémotivité, hallucinations, troubles moteurs, agitation, troubles du sommeil graves) dans le cadre de leur maladie d'Alzheimer et qui ne peuvent pas rester dans leur EHPAD ni chez eux, à leur domicile.

Anne Gillet - J'ai été étonnée d'apprendre que deux tiers des personnes qui ont la maladie d'Alzheimer sont suivies à domicile, c'est plutôt bien, ça.

Dr Lefebvre des Noëttes - Oui, et on espère que ça va se développer. Moi, je ne m'occupe que du bout de l'entonnoir, les 5 à 15 % des personnes qui ne peuvent pas rester chez elles du fait de leurs troubles cognitifs et leurs troubles du comportement. Par ailleurs, je suis docteur en philosophie pratique et éthique, médicale, et j'ai soutenu une thèse de philosophie sur le sentiment d'exister des malades d'Alzheimer : *Esprit es-tu là*. J'ai cherché à montrer que ce qu'on appelle des « *demens* », privés d'esprit, au sens littéral du terme, ne sont absolument pas privés d'esprit. Les malades d'Alzheimer sont certes désorientés dans le temps et dans l'espace, mais ont énormément d'esprit et ils savent tout à fait vous répondre du tac au tac dès lors qu'on instaure dans l'ici et maintenant une relation vraie, une rencontre vraie et pas quelque chose qui les insécurise, où l'on est dans une position surplombante.

Anne Gillet - La dernière fois que nous nous étions parlé, vous m'aviez dit que vous étiez inquiète, car vous pensiez que vous n'alliez pas être remplacée dans votre service. C'est toujours le cas ?

Dr Lefebvre des Noëttes - C'est toujours le cas. J'ai 69 ans, je vais partir dans huit mois à la retraite à 70 ans. Je vais essayer de prolonger d'un an mon activité en cumul emploi retraite, ce qui est possible en France. Mais personne ne me remplace malheureusement, alors que je trouve que c'est la plus belle des missions, s'occuper des plus vulnérables. Être psychiatre est formidable, parce que vous avez affaire à une personne malade et pas une maladie d'organe, pas un organe à traiter. On ne peut pas sortir le cerveau de la personne, ce n'est pas possible. Donc

je pense que c'est la meilleure des prises en charge qui soit. Mais c'est une spécialité qui n'est pas valorisée en France.

Anne Gillet - Apparemment, la même situation existe dans de nombreux pays. Le nombre de personnes atteintes d'Alzheimer, on le sait, augmente toujours ces dernières années. Avec le retour de la malbouffe, le stress, etc., on n'est pas encore au bout du compte. Pourquoi cette maladie n'est-elle pas considérée comme une priorité de santé publique ? Est-ce parce qu'elle touche des personnes plus âgées, et qu'une personne âgée dans nos sociétés n'a plus d'importance ?

Dr Lefebvre des Noëttes - Le premier facteur de risque de la maladie d'Alzheimer, c'est l'âge. C'est bien de bien vieillir, mais il faut vieillir sans dépendance. Ce qui nous fait peur dans le grand vieillard avec dépendance, celui dont je m'occupe, c'est bien le fait qu'il annonce notre mort et la mort avant la mort. Cette espèce de « *deuil blanc* » où ce n'est plus la même personne, elle ne sait plus me reconnaître, elle ne sait plus qui elle est. Donc c'est une maladie qui fait peur. On est dans l'évitement. Cette maladie fait d'autant plus peur que je ne peux pas la guérir, même si je sais la prendre en charge. Je vous confie quelque chose. L'autre jour, j'allais pour la première fois chez un cardiologue pour un bilan et il m'a dit : « *Que faites-vous comme spécialité ?* » Je dis que je suis psychiatre et que je m'occupe des malades d'Alzheimer. « *Donc vous ne servez à rien* ». Un cardiologue. Alors je lui ai répondu : « *Si votre épouse ou votre maman avait la maladie d'Alzheimer, je pense que vous seriez content de me rencontrer !* » Mais à partir du moment où on ne donne pas un médicament qui guérit, on ne sert à rien. Les médecins organicistes ont ce discours-là.

Anne Gillet - Concernant la recherche scientifique pour Alzheimer, le budget est dix fois moins élevé que pour le cancer.

Dr Lefebvre des Noëttes - Cela montre bien notre déni, notre évitement. On ne veut pas en parler. Cachez ce vieux que je ne saurais voir. On est dans une société âgiste. Je ne sais pas si c'est la même chose en Belgique, mais en France, on est dans une société qui n'aime pas ses vieux. On aime les vieux quand ils sont comme Edgar Morin, notre sociologue à 102 ans, qui écrit un livre par an, qui a un bel esprit. Le cerveau, la tête, c'est très important. Ce n'est pas grave si on est en fauteuil roulant. Mais perdre la tête, c'est quelque chose d'impensable. On valorise de grands intellectuels, mais le vieux lambda dont je m'occupe, qui est polypathologique et qui a une démence, non. Celui-là, il faut le cacher dans des asiles, il ne faut pas le voir. D'ailleurs, si on pouvait promouvoir une loi sur l'euthanasie, je pense que ça pourrait aller plus loin qu'on ne l'imagine. Mes vieux sont très dépressifs. Le taux de suicide chez les vieux augmente avec l'âge et franchement, ils se disent : on est des poids pour la société. Je ne sais pas si vous avez vu le film japonais *Plan 75*. C'est une dystopie, mais qui est très intéressante. Vous savez que les personnes âgées ne sont pas bien vues au Japon non plus. Pourtant, c'est là où on vieillit le mieux. Eh bien, on pousse dans un programme les femmes âgées de 75 ans à adhérer à ce plan, à demander l'euthanasie pour ne pas être un poids et pour que leurs enfants et leurs petits-enfants puissent s'épanouir. Donc on les pousse à s'autoéliminer. Bon, je force le trait. Mais

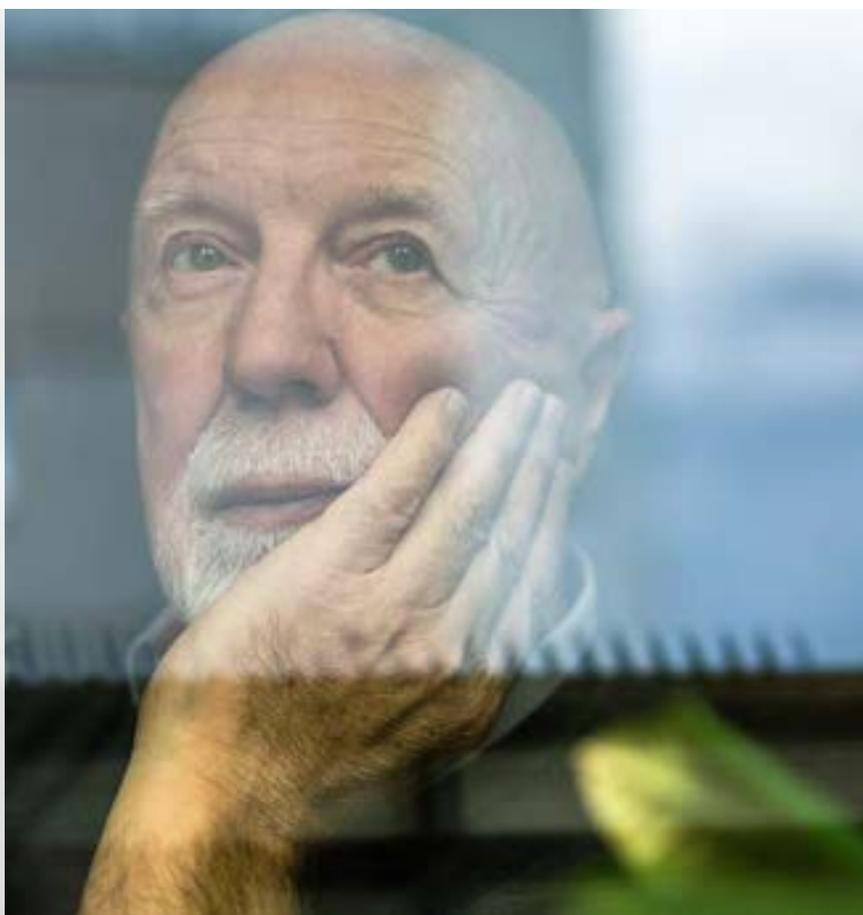
Paroles de patients

*« Avant je mangeais du potage,
maintenant il est dans mon cerveau. »*

*« Je suis pas intégré ici, mais ça me
désintègre la tête. »*

*« Vous allez pas me croire, j'ai l'âge de
ma mère et c'est pas rien. »*

*« J'ai des bulles dans le cerveau,
alors champagne ! »*



*« C'est drôle, tout le monde meurt
autour de moi, sauf moi ! Je m'en
souviendrai ! »*

*« Je voudrais dormir mais je ne
peux souffler la lumière. »*

*« Ma matière grise, c'est une
serpillière usée. »*

*« Pourquoi tout le monde
est personne, ici ? »*

implicitement, il y a de plus en plus cette démarche, on l'a vu chez nous avec le covid où on a dit : puisque ce sont des vieux qui vont mourir, pourquoi dépenser de l'argent pour ces vieux ? Et puis après, comme nous, on a tous hurlé, il fallait les surprotéger et on les a tellement surprotégés qu'ils sont morts de chagrin de ne pas voir les leurs.

Anne Gillet - C'est tout de même incroyable, parce que chacun va devenir vieux. C'est vraiment un phénomène de société.

Dr Lefebvre des Noëttes - En France, avec Macron, nous avons un jeune président de la République puisqu'il a 44 ans et une femme beaucoup plus âgée que lui, c'est très bien, il n'y a pas de jugement moral, c'est formidable. Seulement, il devrait se préoccuper de cette problématique pour tous les Français. Or, on n'a pas de loi sur le grand âge. Elle est passée à la trappe. On n'a pas de convention citoyenne sur le grand âge.

Anne Gillet - En tous les cas, il faut continuer – et je vous admire pour cela – à se battre pour les valeurs qu'on veut réintégrer. Y a-t-il des programmes de médecine intégrative instaurés dans le type d'hôpital dans lequel vous travaillez, dans les EHPAD ou à domicile ?

Dr Lefebvre des Noëttes - Les programmes intégratifs ne sont pas encore extrêmement bien définis, parce qu'il faut qu'on travaille au niveau territorial de proximité. Il y a très peu de choses à domicile. C'est très compliqué, c'est parcellisé. Lisez. Il y a ce qu'on appelle des CLIC, des Centres locaux d'information et de coordination, des CCAS, des centres d'accompagnement de l'action sanitaire, des équipes mobiles. Il y a tout un maillage de petites solutions de proximité. Mais les personnes âgées, les premières concernées, ne le savent pas. Comment avoir accès à ces solutions-là pour mettre en place un soin à domicile, à l'accueil de jour,

Changer

à l'hôpital de jour ou pour faire un bilan. Il faut que vous sachiez qu'en France, 800 000 personnes âgées n'ont pas de médecin traitant. Il est mort, le médecin traitant, ou il est parti à la retraite, il n'a pas été remplacé. C'est une grande, grande bêtise qui a eu lieu en France de faire un *numerus clausus* tellement difficile qu'il n'y a plus de médecins.

Anne Gillet - C'est pareil en Belgique.

Dr Lefebvre des Noëttes - Les programmes intégratifs devraient avant tout faciliter l'accès au numérique par des petits ateliers de proximité, avoir des outils simples pour les personnes âgées, des tablettes où c'est agrandi. C'est difficile quand vous avez des doigts gourds. Il faut que, pour les personnes âgées, il y ait des programmes pour améliorer les troubles sensoriels, des lunettes, des appareils auditifs, des dentiers, etc. On ne s'occupe pas assez de la prévention. Il existe des programmes qui s'appellent : « *Les villes amies des aînés* ».

Cela marche très bien au Canada. Il y a tout un réseau en France, mais ça se traduit peu en termes concrets, au-delà d'un affichage. Est-ce que j'ai des bancs ? Est-ce que j'ai des petits centres ? Est-ce que j'ai un endroit où on peut faire de la gym douce ? Est-ce que j'ai un endroit où danser ? Parce qu'il n'y a pas que les programmes "*Bien vieillir*", il y a les loisirs, c'est hyper important. Est-ce que j'ai une salle de cinéma où les personnes âgées pourraient aller en journée facilement, pas cher ? Vous savez, le minimum vieillesse en France est de 900 €, donc avec cette somme, vous ne pouvez pas vous loger, vous nourrir, vous habiller et avoir les transports en commun à Paris et dans la région parisienne. En France, on met les EHPAD loin des centres-villes, donc les vieux n'y ont pas accès. Les personnes âgées ne peuvent pas se balader dans le centre-ville, se retrouver autour de la place d'un marché et discuter. Rien n'est pensé pour l'adaptation de la société au vieillissement.

Anne Gillet - Que pourrait-on mettre en place pour réintégrer les personnes âgées dans la vie « normale » ?

Dr Lefebvre des Noëttes - Nous devons changer notre vision des choses : la personne âgée, c'est formidable qu'elle vieillisse et qu'elle vieillisse bien au sein de son territoire. On a vu malheureusement – lors du covid, bien entendu, mais aussi en 2003, lors de l'épisode de canicule en France – que les personnes âgées sont mortes seules chez elles, personne ne se préoccupait d'elles. Retisser ce réseau de proximité est donc très important. Il faudrait un réseau de bénévoles de proximité formé : le facteur, le pharmacien, les endroits où vont les personnes âgées, la médiathèque, même le marchand de chaussures, le marchand de cannes. C'est normal d'avoir plus de difficultés en vieillissant. Des mesures adaptatives, mais encore faut-il que la société s'adapte. Il faut que, par exemple, au feu rouge, le feu dise « *On va passer au feu rouge, attention* ». C'est très développé en Suède, ça ne l'est pas du tout en France. Pour les gens malvoyants – beaucoup de personnes âgées ont une DMLA liée à l'âge, il faudrait qu'elles puissent avoir une canne blanche. Moi, je rêve d'aller dans les écoles expliquer ce qu'est le vieillissement. Il y a une générosité, mais elle ne s'exprime pas. Il faudrait que des jeunes puissent aller faire des journées d'intérêt général et

sortir les personnes âgées, les emmener se balader.

Anne Gillet - Comment voyez-vous l'avenir ? Il y a certainement des foyers de gens bienveillants qui ont envie d'agir. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour être utiles ?

Dr Lefebvre des Noëttes - Ce que vous faites, Anne, et ce que font par exemple Les Petits frères des pauvres en France. Ils réalisent des études fantastiques et ce sont des bénévoles. Ils ont fait l'année dernière une campagne sur la sexualité des personnes âgées. Dans le métro, une affiche : « *Ne réduisons pas les aînés à nos clichés* », c'est magnifique. On voit que les personnes âgées, elles ont encore envie de caresses, de s'embrasser, même si elles n'ont pas une sexualité aboutie. Il faut que cela fasse partie intégrante des formations des gens qui vont travailler auprès des personnes âgées. Je viens de publier un podcast avec Les Petits frères des pauvres, sur les aidants justement, sur la maladie d'Alzheimer, sur la dépression. Tout cela est très lié. Quand vous vous sentez moche, inutile, au rebut, sans le sou, les petits-enfants qui ne sont plus là... Plus personne n'a envie de vous voir et plus personne n'a envie d'aller vers vous. Vous restez cloîtré chez vous et c'est la porte d'entrée dans un processus d'Alzheimer.

Anne Gillet - Il est essentiel que la médecine redevienne humaine tout simplement...

Dr Lefebvre des Noëttes - Je travaille beaucoup auprès de nos jeunes étudiants en médecine, je fais ce qu'on appelle la médecine narrative, c'est-à-dire que, dans des ateliers d'écriture narrative, je prends en charge les jeunes externes qui perdent leur empathie au bout de la troisième année. C'est vraiment dommage, parce que c'est la première année où on rencontre de vrais malades. Donc on leur apprend à écrire l'histoire de leur vocation : une première fois, un premier Samu, un premier décès, une première colère. On va avec eux voir des œuvres d'art au musée, au théâtre, au cinéma, sur tout ce qu'est la fonction du médecin et de l'être à l'autre. Donc essayer de former les nouveaux médecins à l'écoute de leurs patients. Vous voyez, on est dans une société de la liquidité, d'une accélération, alors que les personnes âgées ne sont pas dans la même temporalité. Nos jeunes internes sont sur la montre ; on leur dit de faire dix consultations en une matinée, ce qui n'est pas possible en gériatrie. Il faut donc que des gens comme moi arrivent au ministère en disant : voilà ce qui est possible et voilà ce que les fonctionnaires perchés, qui ne sont pas du tout sur le terrain, nous pondent. Il faudrait que beaucoup plus de personnels de terrain puissent faire entendre leur voix au niveau des commissions, faire du lobbying, harceler les députés qui votent les lois. Il faut faire savoir les choses, faire des podcasts, montrer que le vieillissement n'est pas qu'une catastrophe, que les personnes âgées sont une richesse inouïe, qu'elles ne sont pas réductibles à leur âge et à leurs difficultés, mais qu'au contraire, c'est une richesse.

Anne Gillet - Vos patients âgés, dont la mémoire immédiate est altérée, sont capables, dites-vous, de réactivité et d'une créativité étonnante.

Dr Lefebvre des Noëttes - Victor Hugo disait, dans *Booz endormi*, que dans l'œil du vieillard, on voit de la lumière, alors que dans

l'œil du jeune, on voit une flamme. Oui, mais la flamme, elle, se consume. Chez le vieillard, cette expérience, cette façon d'être à l'autre est extrêmement importante, pour peu qu'on lui en donne la possibilité. Alors, vous allez me dire : pour les malades d'Alzheimer, c'est plus difficile puisqu'ils ont des difficultés à s'exprimer. Ils ne savent pas très bien où ils en sont. Mais si on arrive à être non pas dans une juste distance (qu'on apprend à tort dans les instituts de soins infirmiers) mais dans une juste présence, c'est-à-dire une présence à la présence, être là dans l'ici et maintenant, avec les personnes âgées, on a des conversations étonnamment pertinentes. Les malades d'Alzheimer sont capables de traits d'humour fulgurants. Ils ne perdent pas leur identité. Ils ne perdent pas leur dignité non plus. Par contre, nous, nous devons être les garants de cette dignité.

Anne Gillet - La meilleure des choses, c'est encore et toujours la prévention.

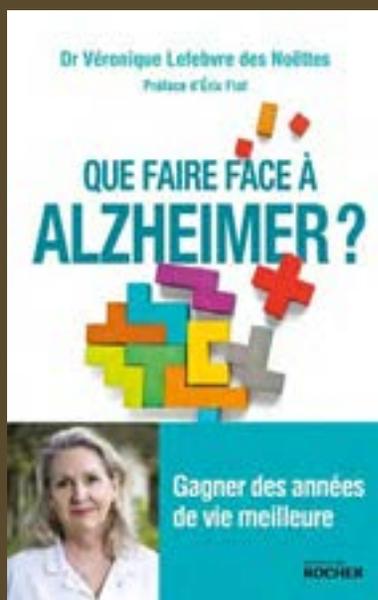
Dr Lefebvre des Noëttes - Il faut lutter contre les facteurs de risque vasculaires, parce que la plupart des démences aujourd'hui sont mixtes – à la fois dégénératives et à la fois vasculaires. Hypertension artérielle, diabète, cholestérol, obésité. Il faut lutter contre ces facteurs de risques-là. Et puis voir la vie du bon côté et bien manger ses cinq fruits et légumes frais par jour, peu ou pas de viande rouge, des viandes blanches, peu ou pas de sucreries, un peu de vin si on aime le vin, c'est-à-dire un verre par jour et pas tous les jours ; pour la convivialité et parce que, dans le tanin du vin, vous avez des antioxydants qui protègent la gaine de myéline des neurones. Il faut sortir, être curieux des autres, aller les voir. Comme cela, on va augmenter les boutons synaptiques au niveau du lobe préfrontal. Surtout, ne pas rester chez soi complètement enfermé, avec en boucle la télévision qui vous dit des âneries. ■



Plan 75

Film de la réalisatrice japonaise Chie Hayakawa, Cannes 2022.

Au Japon, dans un futur proche, le vieillissement de la population s'accélère. Le gouvernement estime qu'à partir d'un certain âge, les seniors deviennent une charge inutile pour la société, et met en place le programme « Plan 75 », qui propose un accompagnement logistique et financier pour mettre fin à ses jours. La possibilité d'une politique d'euthanasie promue par l'État.



Pour aller plus loin :

Que faire face à Alzheimer? Gagner des années de vie meilleure

Dr Véronique Lefebvre des Noëttes,

Éditeur : éditions du Rocher, 2019.

EAN : 9782268102382

Prix: 19,90 €



Alzheimer

Deux facteurs importants



1. L'inflammation accélère le vieillissement

De très nombreuses études démontrent que l'inflammation, due à une hyperactivité inappropriée de nos globules blancs, est un facteur majeur de risque de déclin cognitif et de maladie d'Alzheimer. Les chercheurs ont pu établir que les marqueurs d'inflammation s'avèrent même les meilleurs prédicteurs des dégradations cognitives avec l'âge. La bonne nouvelle apportée par ces connaissances est que le stress oxydatif et l'inflammation peuvent être réduits par plusieurs mesures, comme celle de ne pas manger plus que ce qu'il nous faut pour avoir suffisamment d'énergie, d'adopter une alimentation plus végétale et anti-inflammatoire, de multiplier les centrales énergétiques en particulier grâce aux activités physiques, de mieux gérer le stress et les pollutions, également facteurs d'inflammation, d'optimiser son sommeil pour mieux se réparer...

L'inflammation peut aussi venir du tube digestif en cas de déséquilibre de notre flore, ou **dysbiose**. Or il est possible de contrôler cet équilibre.

Peuvent également favoriser l'inflammation :

- des déficits en vitamines antioxydantes C et E ou en vitamines D et K, en minéraux comme le magnésium, le zinc, le sélénium... ;
- les excès de fer et/ou de cuivre, qui sont catalyseurs d'oxydation. Leurs sources principales sont les protéines

animales, les viandes en particulier ;

- des mauvais choix de corps gras, apportant des graisses inflammatoires : trop de graisses saturées (beurre, fromage), trans (margarine, produits industriels), ou oméga 6 (huiles de maïs, de tournesol) et pas assez de mono-insaturés (huile d'olive) et d'oméga 3 (huiles de lin, colza, noix, petits poissons gras...);
- une consommation de produits industriels trop riches en sucres rapides, sel (lui-même inflammatoire) et additifs, dont on sait maintenant qu'ils altèrent la flore digestive ;
- une alimentation trop pauvre en végétaux riches en fibres, favorables à une flore amicale, en antioxydants et en polyphénols, des molécules puissamment protectrices. En sont particulièrement bien dotés : l'huile d'olive, le curcuma, la betterave, les baies et fruits rouges, le chocolat noir, le thé vert... Les aliments les plus inflammatoires dans notre assiette sont les viandes. Ceci, du fait de la présence de fer, mais aussi de l'acide gras arachidonique.

2. L'intolérance au glucose et le diabète augmentent fortement le risque

- Le surpoids, mais aussi la simple consommation de produits industriels « *ultra-transformés* » riches en sucres rapides, graisses saturées, sel et additifs, les déséquilibres de la flore, la sédentarité.

- la pollution aérienne – et tous ces facteurs y sont très souvent associés – génère une inflammation « à bas bruit » qui endommage les récepteurs de l'insuline chargés de faire entrer le glucose dans les cellules.
- Les récepteurs deviennent « *sourds* ». Pour éviter l'hyperglycémie, une montée dangereuse du taux de sucre dans le sang, le pancréas doit sécréter de plus en plus d'insuline.
- Pendant quelques années, la glycémie reste normale : la personne n'est pas diabétique – ce qui est défini par une élévation chronique de la glycémie –, mais présente des taux d'insuline excessifs.
- Or l'insuline est aussi une hormone qui fait entrer les graisses sous forme de triglycérides dans le tissu adipeux, avec pour résultat d'aggraver le surpoids et d'accélérer l'évolution vers le diabète. On appelle cette situation « *syndrome métabolique* » ou « *prédiabète* ». Elle est d'autant plus indésirable que l'insuline accélère la vitesse globale du vieillissement et est un promoteur de tumeurs.
- Puis, malgré l'élévation de l'insuline, le sucre entre de moins en moins bien dans les cellules, y compris les neurones. Ceux-ci ont donc de moins en moins d'énergie, le nerf de la guerre pour fabriquer des synapses, bien fonctionner et se réparer.
- Et le taux de sucre augmente dans le sang. C'est le début du diabète, qui est encore plus problématique. Car non seulement le sucre entre moins bien dans les cellules, mais le sucre en excès dans le sang se « colle » à toute protéine rencontrée et en réduit l'efficacité, allant jusqu'à paralyser progressivement l'ensemble des fonctions, notamment la production d'énergie, particulièrement importante pour le fonctionnement et la maintenance des neurones, mais aussi des défenses anti-infectieuses (d'où le fait que les diabétiques présentent un risque élevé face au covid, mais aussi face à toute autre attaque microbienne).

Nous avons des possibilités d'action !

La lutéoline et le cerveau

La lutéoline est un polyphénol encore peu connu, qui existe dans le brocoli, le céleri, le thym... et dans de nouveaux compléments alimentaires de pointe. Il mérite de l'être, car il apparaît dans les études non seulement comme un des polyphénols les plus puissamment anti-inflammatoires, mais aussi pour ses effets stimulants des systèmes de réparation de l'ADN, une opération cruciale effectuée chaque nuit pour protéger les neurones et l'ensemble des tissus du vieillissement.

Il a été montré chez des rongeurs que la lutéoline est capable de protéger contre les déclins cognitifs accélérés par une alimentation riche en graisses, le diabète ou le stress.

Un « *brouillard cérébral* », « *brain fog* » en anglais, qui comprend une difficulté de concentration, une baisse de l'acuité mentale, un déclin cognitif et des pertes de mémoire, a été

observé dans plusieurs pathologies comme le vieillissement cérébral et une « *pré-maladie* » d'Alzheimer, mais aussi dans la fibromyalgie, des formes neurologiques de maladie de Lyme, des pathologies auto-immunes, la maladie cœliaque et l'autisme. Une supplémentation en lutéoline permet de réduire ce « *brouillard cérébral* ».

Les chercheurs ont observé de nombreuses propriétés protectrices de la lutéoline, comme des effets anti-inflammatoires sur les astrocytes, qui peuvent participer aux agressions contre les neurones et contribuer à leur suicide.

L'importance cruciale des vitamines B, du magnésium et du zinc

Les aliments riches en vitamines du groupe B – en particulier B1, PP (une forme de B3), B6, B9 et B12 –, ainsi qu'en magnésium et en zinc jouent aussi des rôles importants dans le fonctionnement, la maintenance et le renouvellement des synapses et des neurones.

Les vitamines du groupe B sont nécessaires aux neurones

Parmi toutes les vitamines, la plus importante pour métaboliser le glucose, qui est le carburant privilégié des neurones, est la vitamine B1. Les vitamines B2 et B3 contribuent aussi, avec la B1 et le magnésium, à la production d'énergie.

Mais la B1 a une importance toute particulière, car elle participe également à l'action du neurotransmetteur le plus affecté dans la maladie d'Alzheimer : l'acétylcholine. La B1, comme toutes les vitamines du groupe B, doit être préalablement activée lors d'une phosphorylation nécessitant l'intervention du magnésium. La B1 est activée en thiamine pyrophosphate (TPP). Ensuite, dans les synapses des circuits de la mémorisation, la TPP est sécrétée par les neurones en même temps que l'acétylcholine. De ce fait, on considère qu'elle est un « *coneurotransmetteur* ».

Le magnésium booste les neurones

Le magnésium est indispensable à l'activation des protéines du groupe B, elles-mêmes absolument nécessaires au bon fonctionnement du cerveau.

Le magnésium a été sélectionné par l'évolution pour la production d'énergie et comme réducteur des pertes d'énergie par les stress de tous ordres. C'est en quelque sorte un « *agent universel de conservation* ». Chaque étape, sans exception, de la production d'énergie, celle qui nous permet de bouger, de penser et de réaliser toutes les opérations biochimiques et physiologiques nécessaires pour vivre, à partir de quelque carburant que ce soit – glucose, acide gras, acide aminé –, est catalysée par le magnésium. Ces étapes mènent, avec l'aide de l'oxygène, à la formation d'une pile moléculaire, l'ATP (adénosine triphosphate). ■

Sources : *Vous n'aurez pas Alzheimer*, du Dr Jean-Paul Curtay, éditions Leduc.

Alimentation



Du café pour lutter contre Alzheimer?

Une nouvelle étude menée au pays de l'expresso met en lumière les propriétés de ce dernier pour lutter contre l'un des phénomènes physiologiques cérébraux contribuant à la genèse de la maladie d'Alzheimer.

Selon les conclusions des chercheurs, la caféine comme la gényistéine, un flavonoïde, posséderait des propriétés très intéressantes pour prévenir, mais aussi potentiellement lutter contre cette maladie. Ils ont aussi constaté que la taille des fibrilles, des agrégats pathogènes formés par la protéine Tau, raccourcissait, au point de ne plus s'avérer toxique pour les cellules cérébrales. Boire l'équivalent de deux à trois tasses de café par jour (d'environ 40 ml par tasse) serait, selon eux, efficace.

Source : *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 19 juillet 2023



Manger des fraises pourrait ralentir la démence

Une équipe de l'université de Cincinnati a mené un petit essai auprès de 30 adultes âgés de 50 à 65 ans, souffrant de troubles cognitifs légers et en surpoids, un facteur d'inflammation durable associée à la démence. Pendant 12 semaines, certains volontaires ont reçu quotidiennement 13 grammes de poudre de vraies fraises, tandis que les autres ingéraient un placebo.

Les personnes ayant consommé de la poudre de fraise ont commis moins d'erreurs aux tests cognitifs et accusé un déclin cognitif réduit. Elles ont signalé des niveaux plus faibles de symptômes dépressifs et une amélioration de leur capacité d'adaptation émotionnelle. Les chercheurs attribuent ces bénéfices à l'action anti-inflammatoire des anthocyanes (pigments) présentes dans les fraises.

Source : *Nutrients*, 19 octobre 2023



Quatre fruits améliorent la mémoire et réduisent les troubles cérébraux

Une étude récente a analysé des données provenant de 90 enquêtes menées dans 47 pays, révélant que 251 plantes ont la capacité d'améliorer la mémoire, y compris des fruits courants, en particulier quatre d'entre eux qui ont également la faculté de réduire les troubles cérébraux et de lutter contre la maladie d'Alzheimer.

Ces quatre aliments – la noix de coco, le raisin, la mangue et la noix – sont tous sûrs d'un point de vue toxicologique. En tant que alternatives prometteuses aux thérapies conventionnelles, ils sont explorés pour le développement de nouveaux médicaments.

Source : *Brain Disorders*, septembre 2023



Des canneberges pour améliorer le fonctionnement du cerveau

Une étude internationale a évalué les effets de la consommation de poudre de canneberges lyophilisées sur la santé cognitive de personnes en bonne santé, âgées de 50 à 80 ans. Pendant douze semaines, les 60 personnes ont consommé quotidiennement l'équivalent d'une tasse de canneberges fraîches ou un placebo.

Les résultats montrent que la consommation de canneberges a entraîné des améliorations significatives de la mémoire épisodique et du fonctionnement neuronal chez des personnes cognitivement en bonne santé. De plus, elle a également généré une baisse significative du cholestérol-LDL.

Source : *Frontiers in Nutrition*, 19 mai 2022

Dépression sévère : une molécule présente dans les champignons « magiques » efficace

Des chercheurs du King's College de Londres ont mené la plus vaste étude sur la psilocybine, une molécule présente dans les champignons hallucinogènes, comme traitement de la dépression sévère. Au total, 233 patients de 10 pays ont été répartis en trois groupes et ont reçu une dose unique de 1 mg, 10 mg ou 25 mg, tout en suivant un accompagnement psychologique. Près d'un tiers des patients souffrant de dépression sévère sont entrés en rémission rapide, après une dose unique de 25 mg de psilocybine¹.

Près d'un an auparavant, une autre recherche de l'institut de psychologie du King's College avait établi sur un petit groupe de 60 patients souffrant de dépression résistante aux traitements que la psilocybine peut être administrée en toute sécurité à des doses de 10 mg ou 25 mg pour accompagner une thérapie par la parole².

Non seulement la psilocybine semble produire des effets significatifs et immédiats sur la dépression, mais ses effets perdurent sur la durée. Un an après avoir reçu le traitement, les trois quarts des participants à une autre étude réalisée à l'université Johns-Hopkins répondaient aux antidépresseurs et plus de la moitié étaient en rémission de leur dépression³.



Sources : 1. *New England Journal of Medicine*, 3 novembre 2022
2. *Journal of Psychopharmacology*, 4 janvier 2022
3. *Journal of Psychopharmacology*, 15 février 2022)

Besoin d'un regain d'énergie?

Vous vous sentez fatigué et en déséquilibre? Vous devriez pouvoir recharger vos batteries, mais vous n'avez même plus l'énergie pour le faire? Cette sensation d'épuisement peut avoir une cause tant mentale que physique. Ne baissez pas les bras pour autant, car nous pouvons vous aider à remonter la pente. Nos compléments alimentaires contribuent à améliorer vos performances physiques et mentales pour que vous vous sentiez à nouveau débordant d'énergie.



- Adaptogène puissant de l'Ayurveda.
- Soutient les performances physiques et mentales.
- Stimule l'énergie et la vitalité.
- Optimise la concentration et la vigilance.
- Favorise un sommeil réparateur.
- Épaulé en cas de stress et de tensions.

Complexe de vitamines A, C, E, de sélénium, de zinc, de chrome et de SOD.

Les vitamines C et E, le sélénium et le zinc contribuent à la protection des cellules contre les radicaux libres.

La vitamine C contribue à la réduction de la fatigue.

Les vitamines A, C, le sélénium et le zinc contribuent à une fonction normale du système immunitaire.

Complexe de trois formes bien assimilables de magnésium* et de vitamines B6** et B12**.

Contribue à la réduction de la fatigue**.

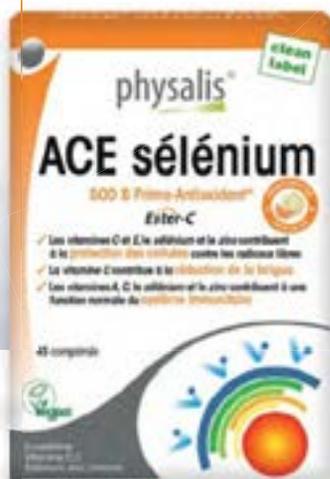
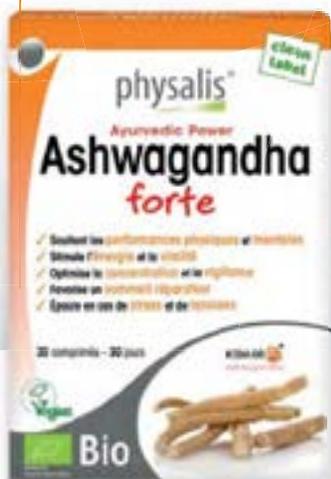
Contribue à une bonne fonction des muscles*.

Contribue à la gestion de l'énergie*.

Soutient la fonction du système nerveux*.

Spécialement développé pour répondre aux besoins des +50 actifs.

13 vitamines et 8 minéraux, de la lutéine, du lycopène, de la coenzyme Q10 et des extraits de plantes.



Les produits clean label: Sont totalement exempts de colorants synthétiques, conservateurs, arômes artificiels, lactose, gluten - Ont subi un traitement réduit au minimum - Affichent une liste d'ingrédients simplifiée, avec mention complète et univoque de chaque ingrédient de la composition.



Médicaments coupe-faim : le dividende est roi !

Un goût de déjà vu. Le covid a permis d'épingler les liens d'intérêts de nombreux experts médicaux avec les sociétés pharmaceutiques. Mais aussi les bénéfices plantureux engrangés par ces dernières. Et voilà que l'histoire se répète avec l'arrivée des médicaments coupe-faim pour lutter contre l'obésité, un fléau qui se répand à travers le monde, et non plus seulement les États-Unis.

On estime que 650 millions de personnes sont obèses sur la planète, 1,9 milliard en surpoids. De quoi faire saliver les investisseurs. Le marché de l'obésité pourrait atteindre 77 milliards de dollars par an en 2030 au niveau mondial, selon les analystes de Morgan Stanley.

Deux laboratoires devraient se partager l'essentiel du gâteau, le danois Novo Nordisk et l'américain Lilly. En juin 2021, Novo Nordisk a obtenu l'homologation du Wegovy et, moins d'un an plus tard, l'Ozempic, son grand frère, lancé en 2017 pour lutter contre le diabète de type 2, a lui aussi été autorisé pour la perte de poids. De son côté, Lilly a lancé en 2022 l'antidiabétique Mounjaro. Son pendant pour lutter contre l'obésité, le Zepbound, vient d'être autorisé aux États-Unis.

Ces médicaments se présentent sous la forme d'un stylo prérempli à injecter sous la peau, au niveau de l'abdomen, de la cuisse ou du haut du bras. Communément appelés coupe-faim, ils sont à l'origine une nouvelle génération d'antidiabétiques – les analogues GLP1 – contre le diabète de type 2, dit « gras » car associé à la « malbouffe » et souvent à l'obésité. À l'origine, car aujourd'hui utilisés pour perdre du poids, ce qui explique leur succès.

La molécule qu'ils contiennent, la sémaglutide ou la tirzépate selon les laboratoires, s'est révélée être très efficace dans la lutte contre l'obésité. Elle a pour effet annexe de réduire



l'appétit en renforçant le sentiment de satiété des patients.

Mais en attendant l'eldorado espéré, c'est un peu le chaos. Le battage médiatique lié au lancement du Wegovy, notamment sur le réseau TikTok, a déclenché dès 2022 une pénurie de toute la classe d'antidiabétiques dont il émane, privant les diabétiques d'un traitement essentiel.

Par ailleurs, selon une enquête menée par Reuters*, un groupe influent de spécialistes de l'obésité a empoché, au cours de la dernière décennie, au moins 25,8 millions de dollars de la part de Novo Nordisk en échange de la promotion de ces médicaments lors de leurs consultations, leurs conférences, dans leurs directives

thérapeutiques, dans leurs cliniques et dans leurs sociétés médicales. Collectivement, ces médecins ont bel et bien fait pression pour que Wegovy et d'autres médicaments similaires soient prescrits d'urgence à une grande partie des patients souffrant d'obésité.

« Ces paiements font partie d'une campagne visant à convaincre les médecins américains de faire du Wegovy l'un des médicaments les plus prescrits de l'histoire – et à persuader les assureurs sceptiques de le payer », selon le rapport.

Enfin, l'efficacité très séduisante de ces coupe-faim fait craindre aux autorités sanitaires un mésusage de la part de personnes qui souhaiteraient seulement perdre quelques kilos, sans pour autant souffrir d'obésité. Leur utilisation n'est pas sans danger et certains effets secondaires graves ont déjà été répertoriés, notamment des problèmes gastro-intestinaux majeurs, des idées suicidaires, des comportements d'automutilation et des cancers.

Bref, en pleine expansion, le marché de l'obésité laisse entrevoir des profits juteux pour l'industrie pharmaceutique. Comme trop souvent, le risque pour la santé des patients est, lui, négligé, le dividende est roi...

* Reuters, 1er décembre 2023, *Maker of Wegovy, Ozempic Shows Money on U.S. Obesity Doctors*. <https://www.reuters.com/investigates/special-report/health-obesity-novonordisk-doctors/>

DOSSIER SPÉCIAL



Le traité Pandémie et les amendements au Règlement sanitaire international



Un dossier réalisé par Luc Ruidant

Il a cumulé des fonctions d'attaché de presse et de journaliste pour différents organismes. Journaliste pour plusieurs quotidiens : *Vers l'Avenir*, *La Wallonie*, *Le Matin*, etc. Depuis 2001, il collabore comme journaliste indépendant au *Journal du Médecin* et aux magazines *FNRS News*, *Ma Santé*, *Équilibre*, etc.

Le traité international sur la gestion des pandémies à venir que l'OMS souhaite voir adopté en mai 2024, et la réforme du Règlement sanitaire international sont loin de faire l'unanimité et font l'objet d'âpres négociations. Afin d'y voir plus clair sur les enjeux de ces deux textes et les implications pour le grand public, ZEBRE a interviewé deux experts, l'un favorable à un tel développement, le Pr Gian Luca Burci, l'autre opposée, le Dr Meryl Nass. Ils nous livrent chacun leur point de vue, notamment sur une des grandes questions que nous sommes nombreux à nous poser : les États membres vont-ils perdre leur souveraineté ?



November 7, 2023, Index Number: IOR 40/7389/2023

Joint Statement on the Draft “Pandemic Treaty”: Member States Should Include International Human Rights Obligations in Negotiated Text

The World Health Organization's Intergovernmental Negotiating Body is meeting to debate the draft of a new international instrument on pandemic prevention, preparedness, and response with the goal of addressing the failures of the Covid-19 response and preventing another global crisis. In this joint statement, four human rights organizations including Amnesty International, call on all World Health Organization member states to push for clear commitments to human rights protections in the negotiated text.

Le projet de « traité sur les pandémies » ne protège pas les droits de l'homme!

Les quatre organisations insistent pour que des engagements clairs en matière de protection des droits de l'homme figurent dans le texte du projet, lequel n'intègre pas les normes fondamentales des droits de l'homme protégées par le droit international, notamment le droit à la santé et le droit de bénéficier du progrès scientifique.

Les lois et normes internationales existantes en matière de droits de l'homme devraient être explicitement référencées dans tout le document, car elles sont essentielles à une réponse efficace et équitable à une pandémie, ont précisé les organisations.

« En ne fondant pas le traité sur les obligations existantes en matière de droits humains et en ne prenant pas suffisamment en compte les problèmes de droits humains qui se posent dans les situations d'urgence en matière de santé publique, les gouvernements risquent de répéter l'histoire lors de la prochaine crise sanitaire mondiale », a déclaré Tamaryn Nelson, conseillère juridique à Amnesty International.

« La négociation devrait inclure dans le projet une formulation explicite sur l'obligation de protéger de manière proactive les droits des personnes appartenant à des groupes marginalisés. »

C'est la critique émise par quatre groupes internationaux de défense des droits de l'homme : Amnesty International, l'Initiative mondiale pour les droits économiques, sociaux et culturels, la Commission internationale des juristes et Human Rights Watch*.

* Déclaration commune sur le projet de « traité sur les pandémies ». www.amnesty.org/en/documents/ior40/7389/2023/en/



Traité Pandémie et RSI

On parle de quoi ?

L'Organisation mondiale de la santé prépare un traité Pandémie, intitulé WHO CA+¹, qui va de pair avec un ensemble d'amendements au Règlement sanitaire international (RSI). L'objectif est d'anticiper les pandémies à venir et d'éviter de reproduire les «ratés» vécus au début du COVID-19.

Initié en décembre 2021 par plusieurs pays², le traité, dont le «*zero draft*» a été publié le 1er février 2023 par l'OMS, sera ouvert à la signature des 194 pays membres de l'OMS lors de la 77e Assemblée mondiale de la santé en mai 2024³.

Concrètement, un tel accord viserait notamment à :

1. mieux coordonner la réponse internationale à une future pandémie, l'OMS jouant le rôle d'autorité de coordination en ce qui concerne les questions sanitaires mondiales,
2. mieux faire collaborer les laboratoires des différents pays pour partager les informations sur les agents pathogènes, les échantillons biologiques et les données génomiques ainsi que la mise au point de solutions médicales en temps utile,
3. améliorer les capacités à détecter rapidement un nouveau pathogène et les mécanismes d'alerte,
4. favoriser un partage plus équitable des équipements essentiels, des données de santé, des diagnostics, des médicaments et des doses de vaccin,
5. renforcer le soutien à long terme des secteurs publics et privés à tous les niveaux,
6. favoriser l'intégration des questions de santé dans tous les domaines d'action pertinents (agriculture, alimentation, énergie, transactions financières...),
7. introduire le concept «*Une seule santé*», qui établit un lien entre la santé humaine, la santé animale et la santé de notre planète,
8. établir les bases d'une meilleure communication et d'une meilleure information des citoyens.

Sources :

1. https://apps.who.int/gb/inb/pdf_files/inb4/A_INB4_3-fr.pdf
2. <https://www.who.int/fr/news/item/01-12-2021-world-health-assembly-agrees-to-launch-process-to-develop-historic-global-agreement-on-pandemic-prevention-preparedness-and-response>
3. <https://www.consilium.europa.eu/fr/infographics/towards-an-international-treaty-on-pandemics/>
4. https://apps.who.int/gb/wgihhr/pdf_files/wgihhr2/A_WGIHR2_6-fr.pdf

Vers un RSI contraignant

En parallèle, les pays membres de l'OMS négocient une réforme du Règlement sanitaire international, adopté en 1969 et modifié en 2005, qui fournit un cadre juridique global définissant les droits et obligations des pays dans la gestion des urgences sanitaires mondiales affectant plus d'un pays.

La plupart des 307 amendements⁴ proposés en 2022 cherchent à être contraignants pour toutes les nations. Ils permettraient au directeur général de l'OMS d'assumer l'autorité de direction des soins de santé dans le monde chaque fois qu'il déclare une urgence de santé publique de portée internationale.

Parmi les nouvelles dispositions figurent notamment :

- les passeports vaccinaux numériques
- la suppression de la garantie des droits de l'homme
- la possibilité d'imposer certains traitements médicaux et d'en interdire d'autres
- une exigence de surveillance biologique (telle que des tests PCR) à effectuer sur les humains et les animaux à la recherche d'agents pathogènes pandémiques
- l'obligation de surveiller les médias sociaux et de permettre uniquement la transmission du discours de l'OMS sur la santé publique
- la possibilité de réquisitionner des fournitures médicales dans un pays pour les utiliser dans un autre
- l'imposition de mesures de confinement extrêmes.

À la une

S'il ne cache pas un certain scepticisme quant à l'aboutissement des négociations portant sur un traité Pandémie et sur les amendements au Règlement sanitaire international (RSI), le Pr Gian Luca Burci espère néanmoins que ces négociations déboucheront sur un succès qui permettra de mieux organiser la riposte en cas de nouvelle crise sanitaire.



Pr Gian Luca Burci

L'OMS, le Pr Burci connaît, puisqu'il y a travaillé pendant dix-huit années dont onze en tant que conseiller juridique. Les négociations, il connaît également puisqu'il a notamment participé à la révision et à la mise en œuvre du RSI en 2005. Ce fameux RSI qui est à nouveau en voie de révision et pour lequel des amendements sont proposés.

Pour le professeur de droit international, il aurait d'ailleurs mieux valu que les États commencent par renforcer ce RSI, et puis, si nécessaire, essaient de s'entendre pour élaborer un traité Pandémie. Mais les deux négociations se déroulent en parallèle et l'expert italien considère que l'échéance de mai 2024 n'est guère tenable.

Malgré tout, pour *Zèbre*, depuis son bureau de Genève, il évoque les progrès qui ont été réalisés mais aussi les manques à combler. Par ailleurs, s'il peut comprendre une certaine méfiance, il réfute l'idée selon laquelle l'OMS pourrait devenir un super gouvernement.

« Les États vont garder le contrôle sur ce qui sera mis en œuvre »

Luc Ruidant - Il y aura bientôt quatre ans que l'OMS a déclaré la pandémie de COVID-19. Quels progrès ont été faits depuis en matière de préparation et de riposte sanitaire à un tel événement ?

Gian Luca Burci - Il y a eu des progrès ou des développements qui n'étaient pas prévisibles durant la pandémie. Le premier, c'est l'émergence de la technologie d'ARN messager qui a été miraculeuse car en un an nous avons obtenu plusieurs vaccins, alors qu'en général, pour un nouveau virus, cela nécessite plus de deux ans. Il y a lieu aussi de se réjouir de l'étroite coopération qui s'est produite au niveau de la recherche entre les laboratoires, les instituts de recherche et les scientifiques, avec la coordination souple de l'OMS. Des réseaux importants ont été bâtis et j'espère qu'ils vont se maintenir.

Il convient également de citer la plateforme COVAX, le volet vaccin de l'initiative ACT-A (Access to COVID-19 Tools - Accelerator) pilotée par l'OMS et créée en deux mois. L'initiative s'achève fin 2023, mais je pense que les acquis vont rester.

Le covid a aussi donné une impulsion politique importante pour aborder la problématique d'un meilleur système de prévention des maladies zoonotiques, qui passent de l'animal à l'homme.

Donc oui, il y a eu des progrès, mais la question existentielle, c'est de savoir si les gouvernements sont prêts à retenir les leçons du covid et à ne pas répéter les mêmes erreurs. J'ai des doutes parce que certains gouvernements semblent souffrir d'une amnésie chronique. J'ai l'impression que le choc engendré par le covid a été tellement rude que pas mal de monde, en ce compris des gouvernements, souhaite oublier et passer à autre chose. J'espère être inutilement pessimiste.

Luc Ruidant - La décision de négocier un traité Pandémie, texte juridiquement contraignant, pour faire face à une future urgence sanitaire, voire l'empêcher, et le souhait d'adopter des amendements au RSI, vont-ils dans le bon sens ? L'échéance de mai 2024 vous paraît-elle tenable ?

Gian Luca Burci - Le covid a révélé une faillite de la gouvernance tant au niveau national qu'international, et des manques de solidarité, de préparation et de coordination. À mon avis, il est nécessaire de faire quelque chose pour combler ces manques et améliorer les règles existantes. Est-ce qu'un traité international est l'outil le plus approprié pour y parvenir ? Je l'espère, mais je n'en suis pas sûr et, quand il a été question de ce traité Pandémie en 2021, comme pas mal de monde, je me suis demandé pourquoi encore se précipiter à négocier un nouvel accord alors qu'on a déjà le RSI.

Peut-être aurions-nous dû avancer de manière séquentielle et commencer par investir dans l'amélioration du RSI, et puis voir quels sont les vides qui restent à combler, et si nous avons besoin d'un traité ou d'un autre outil qui permette d'agir en amont et en aval du champ d'action du RSI. Ce dernier, malgré ses faiblesses, a beaucoup de mérites. Il remplit une exigence évidente : aider les États à coopérer et à se doter de règles communes et mieux harmonisées pour éviter que les voyages et

le commerce ne soient bloqués, tout en se protégeant le mieux possible lors des pandémies qui circulent internationalement.

On ignore si la prochaine crise proviendra d'un pathogène, d'un accident nucléaire, ou d'un acte de bioterrorisme. Le RSI est un cadre normatif qui permet d'aborder tous ces risques et qui a été bien intégré comme outil de travail et de coopération dans la bureaucratie et les agences opérationnelles des États. Les personnes en charge de la surveillance, celles qui travaillent dans les aéroports, les postes-frontières, les systèmes d'urgence, la protection civile... se sont habituées à utiliser cet instrument juridique. J'espère que nous réussirons à le renforcer et à ne pas le politiser inutilement.

Quant à cette échéance de mai 2024, à mon avis, elle n'est guère tenable. Je pense qu'on sous-estime la complexité et les difficultés des négociations en cours. On se rend compte que les pays en développement et les pays développés ont des priorités absolument différentes, ce qui compromet l'aboutissement à un compromis.

Luc Ruidant - Vous avez parlé de manques et de vides à combler, quels sont-ils ?

Gian Luca Burci - À mon avis, il y en a trois. Le premier, c'est le concept One Health, cette interaction entre la santé animale, la santé humaine, la protection de l'environnement et l'agriculture. Il n'y a pas vraiment de règle internationale et c'est quelque chose qu'il faut régler.

Le deuxième manque, c'est un système pour partager les virus, les séquences génétiques, et les bénéfices qui dérivent de leur utilisation. Le système juridique international actuel sur la diversité biologique n'a pas été conçu pour la santé publique, un secteur qui a des priorités spécifiques surtout dans des situations de crise comme une pandémie.

Le troisième, qui est le plus politique et le plus difficile à régler, c'est la question de l'équité. Le covid a montré un manque absolu de justice et de solidarité. L'équité est un volet très complexe dans les négociations qui comprend beaucoup d'aspects, parmi lesquels l'accès plus équitable aux vaccins et aux médicaments pour éviter que 120 pays ne restent en attente durant deux ans lors d'une pandémie. L'autre aspect, c'est l'instauration d'un mécanisme pour améliorer la distribution des capacités de fabrication, surtout des vaccins, qui pour l'instant est très limitée et très concentrée à quelques pays développés ainsi qu'en Inde et en Chine. Cela veut dire donner la possibilité à des pays en développement qui sont très demandeurs de devenir producteurs. C'est très compliqué, car il faut transférer les technologies, gérer au mieux les droits de propriété intellectuelle qui sont des obstacles, et garantir un financement des initiatives nationales.

Si nous pouvions parvenir à un accord minimal sur ce volet de l'équité, qui montre l'engagement des pays en développement et des pays développés, et si les deux autres manques que j'ai indiqués sont rencontrés par le RSI ou un nouveau traité, alors on pourra parler d'un succès.

Dix raisons et avantages de conclure un traité international sur les pandémies



Source:
www.consilium.europa.eu/fr/infographics/10-benefits-pandemic-treaty

Luc Ruidant - Vous avez évoqué le concept « ONE Health ». Est-il vrai qu'il permettrait à l'OMS d'avoir la mainmise sur un tas de domaines autres que la santé ?

Gian Luca Burci - One Health est un concept assez logique. Pour se protéger des virus, il faut considérer les maladies qui proviennent des animaux, de la faune sauvage mais aussi des grands élevages industriels qui sont des incubateurs de virus, et aussi les facteurs environnementaux qui rapprochent les êtres humains et les animaux : la destruction des habitats, la désertification, le changement climatique, la perte de la diversité biologique, le bâti dans des zones sauvages...

Une partie de ces problèmes sont réglés par des traités internationaux, et les secrétariats de ces organisations qui ont pour objet l'environnement et la santé animale vont vouloir garder leur autorité, leurs compétences, et leur juridiction sur ces questions.

Le défi est double. D'une part examiner ce qu'on peut faire qui soit crédible au niveau national, ce qui n'est pas facile. D'autre part concilier, coordonner et avoir des mécanismes plus étroits de coopération entre toutes ces organisations.

Il y a déjà un mécanisme de coopération, qu'on appelle la quadripartite, qui inclut l'OMS, l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), l'organisation sur la santé animale, et le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE). Un plan d'action a été adopté, un plan de mise en œuvre est en voie d'élaboration, et un comité d'experts est chargé de remettre des avis scientifiques aux quatre organisations, pas seulement l'OMS. Je pense que cela va dans la bonne direction. Mais cela se passe au niveau des secrétariats. Nous avons désormais besoin d'un engagement politique des pays membres de ces organisations.

Réalistement, il faudra aussi trouver des compromis, car les pays en développement, surtout les pays africains, sont très réticents. Ils disent que One Health implique des obligations trop coûteuses qui les forcent à réformer leur système agricole, et qui vont peut-être créer des obstacles dans le commerce de produits agricoles.

Luc Ruidant - Certains prétendent que le traité Pandémie constitue une menace pour la démocratie, et pour la souveraineté des États. Est-il vrai que l'OMS se préparerait avec ce traité à contrôler les politiques intérieures des États en cas de future pandémie ?

Gian Luca Burci - Ce genre de réflexion me fait sourire. Je voudrais inviter les personnes qui véhiculent ces théories complottistes à passer deux ou trois mois à

l'OMS, et je suis certain qu'elles changeront vite d'avis sur la soi-disant toute-puissance de cette organisation.

J'ai entendu la même critique quand on a révisé le RSI en 2005: l'OMS va devenir un super gouvernement qui va nous dire quand on peut sortir de la maison, qui va tout contrôler. Or, cela n'a pas été le cas du tout.

À mon avis, les théoriciens du complot n'ont pas lu le projet de traité, sinon ils se rendraient compte que l'OMS a des pouvoirs très limités qui le resteront. Comme d'autres organisations internationales, l'OMS est surtout là pour apporter des outils de soutien aux États, mais ce sont les États qui négocient le traité et ils vont garder le contrôle sur ce qui sera mis en œuvre. Ils ne vont jamais céder à l'OMS ce type d'autorité.

Luc Ruidant - Est-il vrai que l'OMS chercherait à avoir un contrôle absolu sur l'information, notamment sur les réseaux sociaux, en ne tolérant que la transmission de son discours ?

Gian Luca Burci - Ce sont des bêtises. Tout d'abord, je considère qu'il est important et utile d'avoir une source d'informations un peu centralisée et crédible dans des situations de crise. Et l'OMS, malgré des erreurs et même avec des moyens limités, a fait

relativement du bon travail pendant le covid. Elle a commencé à mettre des informations sur ce qui se passait en Chine, dès le 5 janvier 2020 et, si vous allez sur son site web, vous verrez qu'il y a encore une page covid avec la chronologie de ce que l'OMS a réalisé et qui me paraît très sage. Fournir des informations, des analyses, des données fiables et des recommandations, c'est un des rôles les plus importants de l'OMS.

Mais cela ne signifie pas que l'OMS a la possibilité de contrôler tout le discours. Qui plus est, les États ne sont pas complètement idiots, ils ne vont jamais octroyer à l'OMS ce type de pouvoir.

Ce qui me préoccupe, c'est la puissance des réseaux sociaux. Je ne suis pas actif sur X, mais je regarde de temps en temps et je suis très inquiet quand je vois l'avalanche de haine, de mépris, d'irrationalité, le tout sans contrôle, sans rétention. Ni l'OMS ni les États n'ont le pouvoir d'empêcher cette situation devenue absolument chaotique. Tout ce qu'on peut faire, c'est appeler au sens des responsabilités des individus, des institutions, des communautés, et des États afin qu'ils ne soutiennent pas la désinformation et ne propagent pas des idées dangereuses, tout en préservant la liberté d'expression qui est un droit très important. ■



Pr Gian Luca Burci

Ancien juriste à l'OMS

Titulaire depuis 1986 d'un doctorat en droit de l'université de Gênes, en Italie, Gian Luca Burci (65 ans) a pour domaines d'expertise le droit international public, le droit et la pratique des organisations internationales ainsi que la gouvernance et le droit de la santé mondiale.

Après un court passage au département de la coopération internationale de l'Agence internationale de l'énergie atomique, à Vienne, il a été, de 1989 à 1998, juriste au bureau du conseiller juridique des Nations unies, où il a été désigné comme point focal pour les sanctions économiques de l'ONU.

À partir de 1998 et jusqu'en 2016, il a travaillé au bureau juridique de l'Organisation mondiale de la santé et en a été le conseiller juridique de 2005 à 2016. Au cours de son mandat à l'OMS, Gian Luca Burci a participé à la négociation et à la mise en œuvre de la convention-cadre pour la lutte antitabac, à la révision et à la mise en œuvre du Règlement sanitaire international, à la réponse de l'OMS à la pandémie de grippe H1N1 de 2009-2010 et à l'épidémie d'Ebola de 2014-2016, ainsi qu'aux aspects institutionnels de la réforme de l'OMS.

En 2012, il a été nommé professeur adjoint de droit international à l'Institut universitaire de hautes études internationales et du développement de Genève.

Le Pr Burci est aussi le coauteur du principal ouvrage en anglais sur l'OMS, l'éditeur de la première collection de recherche sur le droit de la santé mondiale, le coéditeur du premier manuel de recherche sur le droit de la santé mondiale et l'auteur de nombreux articles et chapitres d'ouvrages.

Membre du comité de rédaction de l'International Organizations Law Review, cofondateur du groupe d'intérêt sur le droit international de la santé de la Société européenne de droit international et membre des sociétés italienne et américaine de droit international, Gian Luca Burci est aussi chercheur principal à l'O'Neill Institute for National and Global Health Law de la Georgetown Law School et il donne régulièrement des conférences dans des universités en Suisse et aux États-Unis.

À la une

LE TRAITÉ PANDÉMIE UNE MENACE POUR LA DÉMOCRATIE ?

Le Dr Meryl Nass, un personnage !

Née le 6 avril 1951, licenciée en biologie du Massachusetts Institute of Technology (1974), docteur en médecine de l'université du Mississippi (1980), Meryl Nass est spécialiste en médecine interne à Ellsworth, dans le Maine, et elle peut se targuer de plus de quarante-deux ans d'expérience dans le domaine médical.



À 72 ans, le Dr Meryl Nass est investie à fond dans son rôle de lanceuse d'alerte. Elle nous invite à rejeter les textes actuellement en négociation à l'OMS, car, selon elle, ils soulèvent la possibilité d'un coup d'État mondial, sous prétexte de préparation à une pandémie. Les pouvoirs accrus que veut s'accorder l'OMS entraîneront inévitablement davantage de déclarations d'urgence et la répétition des nombreux échecs observés lors de la gestion du COVID-19.

Le 24 novembre dernier, le Dr Meryl Nass (États-Unis) était à Bruxelles pour une conférence organisée par l'association Démocratie participative qui avait également invité la journaliste Senta Depuydt. Le titre de la conférence laissait peu de doute sur son contenu : « *Coup d'État de l'OMS !*

Le traité Pandémie, une menace pour la démocratie ? »

Experte du bioterrorisme, des politiques vaccinales et du traité de l'OMS, le Dr Nass était en tournée en Europe où elle a été reçue notamment par divers parlements. Faisant montre d'une énergie incroyable, elle a décidé de lancer l'alerte sur le traité Pandémie et le paquet d'amendements prévus au règlement sanitaire international (RSI), deux textes qu'elle ne porte manifestement pas dans son cœur.

Pour *Zèbre*, elle a accepté une interview et elle nous a reçus dans le studio qu'elle occupait à Bruxelles.

Luc Ruidant - Comment expliquer que vous soyez aussi investie sur ce que prépare l'OMS ?

Meryl Nass - Il y a plus de trente-cinq ans que je m'intéresse aux questions liées aux armes biologiques, aux drogues, aux vaccins... J'ai écrit beaucoup sur ces sujets et j'ai une large perspective. Quand le covid est arrivé, je me suis demandé pourquoi on a cherché à éliminer des médicaments comme l'hydroxychloroquine et l'ivermectine et, quand la pandémie a progressé, j'en ai étudié tous les aspects.

Et maintenant, je me suis dit qu'il était temps de lancer une action grand public autour du coup d'État mondial qui se discute à huis clos. Nous ne devons pas céder notre liberté à un groupe centralisé de dirigeants non élus qui ont fait passer le pouvoir, les intérêts financiers et le profit avant l'indépendance des nations souveraines et la santé et le bien-être des peuples.

Le monde que nous laisserons à nos enfants dépend de notre résistance au programme de gouvernance mondiale de l'OMS.

Luc Ruidant - En quoi le traité Pandémie constitue-t-il une menace pour la démocratie ?

Meryl Nass - L'OMS a une Constitution qui lui permet de rédiger des traités, ce que n'ont pas les autres agences des Nations unies. Ils disent que 194 pays membres font tourner l'organisation, mais en réalité c'est la bureaucratie qui dirige.

Sous couvert de préparation à une pandémie et de biosécurité, l'OMS inaugure une prise en charge mondiale sans précédent de la santé publique. L'idée est de créer un nouvel ensemble de lois et d'ignorer les lois existantes sur les droits de l'homme et d'autres lois. L'OMS veut imposer des pouvoirs de surveillance et de censure aux masses.

Ils disent que la pandémie de COVID-19 a été si terrible, que tant de gens ont souffert et sont morts, qu'il faut faire mieux la prochaine fois. Ils disent que le problème, c'est que la dernière fois il n'y a pas eu d'équité. Donc tous les documents doivent être basés sur l'équité. Autrement dit, cela signifie que la prochaine fois, chacun devra avoir l'injection.

Le gouvernement américain, les autres gouvernements et l'OMS qui ont imposé des mesures draconiennes aux citoyens pour les forcer à se faire vacciner et à prendre des médicaments dangereux, coûteux et expérimentaux, qui ont retenu des traitements efficaces, qui ont refusé de nous dire que la plupart des personnes qui ont dû être soignées en soins intensifs à

« Mieux vaut ne pas avoir de traité qu'un mauvais traité! »

cause du covid souffraient d'une carence en vitamine D, et n'ont jamais dit que la prise de vitamine D réduirait la gravité du covid, ces mêmes entités ont décidé en 2021 que nous avions soudain besoin d'un traité international sur les pandémies.

Nous savons aussi qu'entre 100 et 200 millions de gens ont été entraînés dans une pauvreté extrême comme résultat des confinements et des pertes d'emploi consécutives. Surtout en Inde et en Afrique. L'OMS est parfaitement consciente des conséquences que les enfants ont dû payer pour les blocages économiques qu'elle a imposés.

Ils n'ont pas reconnu que toutes les recommandations qu'ils ont faites étaient mauvaises. Il n'y a pas eu d'évaluation de ces recommandations, et la plupart des nations les ont suivies même si elles n'y étaient pas obligées.

Comment peut-on prendre au sérieux les affirmations des mêmes fonctionnaires qui ont mal géré le covid et qui veulent nous épargner un nouveau désastre médical et économique en employant les mêmes stratégies que celles qu'ils ont appliquées face au covid ?

Luc Ruidant - Vous dites qu'à l'avenir, l'OMS veut reproduire plus ou moins les mêmes choses. Mais le traité n'en contient-il pas de nouvelles ?

Meryl Nass - Si, et elles n'ont rien de rassurant. Par exemple,



SCANNEZ LE CODE POUR TÉLÉCHARGER LE PDF

TRANSFERT DE LA SOUVERAINETÉ NATIONALE VERS DES STRUCTURES MONDIALES

"Un nouvel ordre mondial en matière de santé est en train d'émerger – et l'UE doit contribuer à le façonner par un engagement plus stratégique et plus efficace."

"La gouvernance mondiale nécessitera une nouvelle orientation pour maintenir un système multilatéral fort et réactif, **avec en son sein une Organisation mondiale de la santé (OMS)** qui est aussi financée de manière durable que responsable et efficace. Le consensus doit être construit grâce à une coopération approfondie à travers les G7, G20 et d'autres partenaires mondiaux, régionaux et bilatéraux. L'UE devrait piloter le processus essentiel visant à combler les lacunes existantes dans la gouvernance mondiale, en évitant les doubles emplois et en garantissant la cohérence de l'action. Cela nécessitera **une coopération étroite avec le secteur privé, les organisations philanthropiques et la société civile et d'autres parties prenantes** pour soutenir les objectifs de cette stratégie."

ils veulent que chaque nation recherche et collecte ce qu'ils appellent les PPP, «*potential pandemic pathogens*», un euphémisme pour désigner des agents de guerre biologique. Chaque pays devra avoir des laboratoires pour décoder le génome des virus et partager ce génome et les échantillons des virus avec l'OMS, qui ensuite les distribuera aux institutions universitaires, aux producteurs de vaccins, aux centres de recherche, augmentant ainsi la probabilité de pandémies. Ce qu'ils ne disent pas, c'est qu'il s'agit d'un autre nom pour la prolifération d'armes biologiques et que leur traité risque d'accroître les pandémies d'origine humaine, ce qui pourra ensuite justifier davantage de vaccins, de passeports vaccinaux et de monnaies numériques, ainsi qu'un plus grand contrôle des populations.

Le traité encourage aussi explicitement la recherche sur les gains de fonction visant à rendre les micro-organismes plus transmissibles ou plus pathogènes. Mais le problème est qu'il n'est pas possible d'empêcher les fuites, les pertes d'agents et les conséquences involontaires lorsque l'on effectue ce type de recherche. Jusqu'à présent, personne n'a pu éviter les erreurs humaines et mécaniques. La variole s'est échappée à plusieurs reprises des laboratoires britanniques. Quelque 200 accidents impliquant des PPP sont signalés chaque année aux États-Unis.

Luc Ruidant - D'autres nouveautés qui vous sembleraient critiquables ?

Meryl Nass - Tout particulièrement le concept «*ONE Health*»,

que l'on retrouve aussi dans la législation américaine, et les documents de l'ONU, de l'UE, du G20 et de la Banque mondiale. Ce concept permettra à l'OMS d'assumer la juridiction de tout ce qui existe dans le monde en affirmant que le changement climatique, la pollution, les animaux, les plantes, les systèmes d'eau, l'agriculture, la biodiversité, les écosystèmes, le développement durable sont tous des éléments centraux de la santé. Ce concept intègre également une notion particulière selon laquelle les humains n'ont plus de valeur supérieure à celle des animaux.

La mainmise de l'OMS sur la souveraineté va aller bien au-delà de la simple santé. Elle va pouvoir appeler à des urgences climatiques. Elle pourra prendre le contrôle sur l'agriculture, l'alimentation, l'énergie et les transactions financières. Le risque que l'OMS devienne un dictateur mondial est réel.

Luc Ruidant - Le traité sur la pandémie proposé par l'OMS est une pièce d'un puzzle plus vaste qui comprend aussi les fameux amendements au RSI...

Meryl Nass - Une série d'amendements au RSI existant de l'OMS est effectivement en cours de négociation confidentielle. S'ils sont adoptés, ils feront passer le RSI de non contraignant à juridiquement contraignant, obligeant chacun des 194 pays membres – presque le monde entier – à obéir.

Le nouveau traité et les amendements suppriment désormais les garanties existantes des droits de l'homme et des libertés lors de situations d'urgence désignées, et transfèrent également

l'autorité de gestion des pandémies des différents pays à l'OMS. Son directeur pourrait par exemple déclarer une « *pandémie potentielle* » n'importe où dans le monde et imposer toutes les mesures qu'il estime nécessaires, sans le consentement des nations concernées, sous peine de sanctions pour les pays réfractaires. Il pourra aussi déclarer une urgence à volonté. L'OMS vous dira quels traitements médicaux vous pouvez ou ne pouvez pas utiliser dans votre pays, une fois la pandémie déclarée. Évidemment, le budget augmentera...

D'autres amendements prévoient de contraindre les États à ne plus formuler des recommandations, mais des décrets exécutoires, de fournir un bouclier de responsabilités, de se débarrasser des droits de propriété intellectuelle, de déplacer les fournitures médicales dans un pays pour les utiliser dans un autre, d'imposer des passeports numériques qui seront utilisés pour restreindre l'accès et les voyages comme l'OMS le juge opportun, d'exiger une surveillance biologique (telle que des tests PCR) à effectuer sur les humains et les animaux, de surveiller les médias sociaux, de supprimer des informations considérées comme erronées et des désinformations, et de permettre uniquement la transmission du discours de l'OMS sur la santé publique...

Et aucune disposition n'oblige les responsables de l'OMS à répondre de leurs actes.

Luc Ruidant - Que faire pour contrer les intentions de l'OMS et empêcher le scénario catastrophe de se produire ?

Meryl Nass - Il y a beaucoup de choses qu'on peut faire. D'abord, éduquer et révéler aux gens et aux responsables politiques tout ce qui se trame. Expliquer que les réponses officielles aux pandémies sont conçues pour nous appauvrir et nous contrôler. Dénoncer la corruption, le népotisme et certaines pratiques. Par exemple, ils essaient de faire en sorte que le public ne sache pas ce qu'il y a dans les amendements jusqu'au moment où ils voteront dessus en mai.

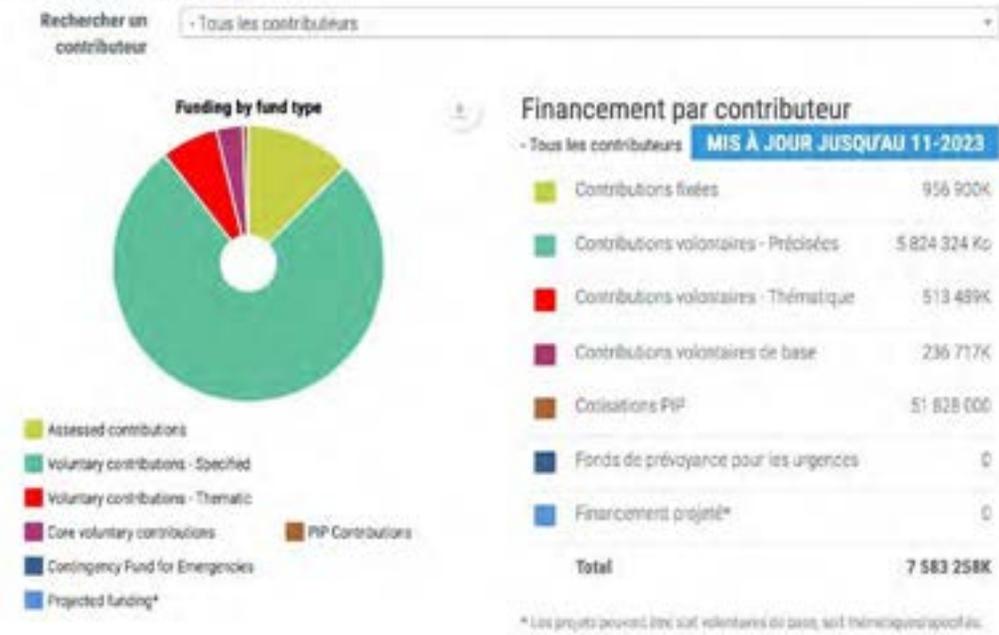
Récemment, avec neuf autres organisations, j'ai organisé un symposium, sponsorisé par le sénateur Ron Johnson, dans l'enceinte du Congrès. L'objectif était de montrer en quoi l'OMS passe d'un organisme d'avis à un dictateur mondial. Une cinquantaine de personnes sont venues écouter dix orateurs durant trois heures. Elles ont été choquées par ce qu'elles ont entendu. Le message est passé.

Un parlementaire a organisé une conférence de presse au cours de laquelle vingt membres du Congrès ont expliqué pourquoi les États-Unis devraient quitter l'OMS.

Un projet de loi visant à définancer l'OMS a été adopté par la Chambre des représentants et il sera bientôt présenté au Sénat. Un autre projet de loi, présenté par Thomas Massie, a été approuvé par la Chambre. Il vise à retirer tous les fonds fédéraux pour la recherche sur les gains de fonction.

« L'OMS a été appropriée, cooptée et utilisée pour obtenir une gouvernance mondiale par peur des pandémies. »

Par contributeur



Son financement a été repris par des intérêts privés.

85 % de son budget provient d'intérêts privés, et 75 % de ces financements sont destinés à des projets d'intérêts particuliers. Seuls 15 % proviennent des cotisations des États membres.

Elle possède sa propre Constitution, contrairement aux autres agences subsidiaires de l'ONU, qui lui permet de conclure ses propres traités avec les gouvernements nationaux.

Luc Ruidant - Vous pensez qu'il faut aller jusqu'à couper les vivres à l'OMS ou s'en retirer ?

Meryl Nass - Oui. Nous devons quitter l'OMS, la défrayer et nous débarrasser de toutes les organisations multinationales qui tentent d'accaparer et de contrôler les peuples du monde et toutes les ressources mondiales en déclarant des pandémies et en imposant des solutions qui n'ont jamais fonctionné.

En 2020, le président Trump a initié le processus. Il a lancé une mise en demeure pour quitter l'OMS et a retenu la contribution annuelle des États-Unis. Mais pour en sortir, il faut un délai d'un an et, le moment venu, il n'était plus président. Le président Biden a maintenu les États-Unis au sein de l'OMS et augmenté les contributions volontaires. Bill Gates est intervenu pour combler le déficit financier, de même qu'une autre organisation caritative qu'il a fondée, Gavi.

Récemment, Trump a encore diffusé une vidéo disant qu'il voulait sortir les États-Unis de l'OMS. Je suis certaine qu'il tiendra parole.

En attendant, sortons des négociations et rejetons le traité Pandémie et les amendements 2022 au RSI. Il vaut mieux ne pas avoir de traité qu'un mauvais traité, ce que représente clairement le projet distribué aux États membres.

Il est temps aussi de lancer une action grand public. J'invite ce dernier à consulter le site Door to Freedom (voir encadré «*Un site de résistance*») et rejoindre le mouvement The Great Freetset. ■

«ONE HEALTH - une santé»



"One Health is an integrated, unifying approach that aims to sustainably balance and optimize the health of people, animals and ecosystems.

The approach mobilizes multiple sectors, disciplines and communities..., while addressing the collective need for clean water, energy and air, safe and nutritious food, taking action on climate changes and contributing to sustainable development."

Emballer tout le reste dans la "santé" permet aux dirigeants de contrôler d'autres secteurs "au nom de la santé". L'objectif est de rendre le traité sur la pandémie et les nouveaux amendements du RSI juridiquement contraignants. Il doit utiliser l'approche One Health pour effectuer la surveillance des humains, des animaux et de l'environnement et séquencer ce qu'on trouve.



Dr. Meryl Nass

<https://doortofreedom.org>



Première personne au monde à enquêter sur une épidémie et à prouver que celle-ci était due à une guerre biologique survenue en Rhodésie (aujourd'hui Zimbabwe) pendant la guerre civile et employant l'anthrax (1992), elle a écrit le premier article de synthèse sur le vaccin contre l'anthrax (1999), et elle a été saluée comme une «*championne*» par d'anciens combattants pour les avoir aidés à révéler le lien entre ce vaccin obligatoire administré par l'armée et les maladies graves dont ils souffraient.

Experte en matière d'anthrax, de guerre chimique et biologique, de syndrome de la guerre du Golfe, de pandémie et finalement de COVID-19, elle a été consultante auprès de la Banque mondiale, elle a décrypté des études scientifiques pour le compte de tribunaux, et elle a témoigné à diverses reprises devant le Congrès américain.

En 2020, elle a dénoncé les risques du vaccin et l'effort massif visant à supprimer l'utilisation de l'hydroxychloroquine et de l'ivermectine pour le COVID-19 aux États-Unis et dans le monde et, pour avoir elle-même prescrit ces traitements, elle a vu sa licence médicale être suspendue en janvier 2022 par le Conseil de l'ordre des médecins du Maine.

Accusée de diffuser des informations erronées sur la pandémie au travers de son blog personnel et tenue de se soumettre à une évaluation neuropsychologique si elle voulait récupérer sa licence, Meryl Nass a qualifié sa suspension de «*chasse tyrannique aux sorcières*». Soutenue par l'association Children's Health Defense, elle a décidé d'introduire une action en justice contre le Conseil médical du Maine, alléguant que ce dernier a violé ses droits au titre du premier amendement et ses droits en vertu de la Constitution de l'État du Maine.

Résistance aux antibiotiques et COVID-19 : il est possible d'améliorer les recommandations

Article de Luc Ruidant



En toile de fond de la pandémie de COVID-19, la résistance aux antimicrobiens (RAM), qui est antérieure à cette dernière, s'est répandue de plus en plus. Les deux crises se sont croisées, la surconsommation d'antibiotiques chez les patients atteints de COVID-19 menaçant d'exacerber la RAM.

La situation est aggravée par le manque de nouveaux antimicrobiens dans les recherches et de développement en cours. En hausse dans le monde depuis des décennies, la RAM – ou l'émergence de micro-organismes qui résistent aux médicaments utilisés pour traiter les infections – est considérée depuis 2019 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme l'une des dix principales menaces pour la santé publique mondiale.

Pour encourager une bonne gestion des antimicrobiens, il est essentiel de pouvoir s'appuyer sur des lignes directrices performantes. Des scientifiques canadiens ont dès lors cherché à évaluer la qualité des lignes directrices et des recommandations en matière de prescription d'antibiotiques dans le contexte du COVID-19, et à déterminer si elles intègrent les principes de bonne gestion des antimicrobiens.

Ils ont réalisé une étude systématique de la littérature scientifique comprenant une recherche à l'aide des concepts « antibiotique/antimicrobien » jusqu'au 15 novembre 2022. Ils ont retenu 28 lignes directrices contenant 63 recommandations relatives à la prescription d'antibiotiques. Les recommandations portaient sur l'initiation de l'antibiothérapie et moins souvent sur la sélection des antibiotiques et la durée du traitement.

À l'issue de leur travail, ils ont conclu qu'« il est possible d'améliorer les lignes directrices relatives à la prescription d'antibiotiques en termes de qualité et d'intégration des principes de gestion des antimicrobiens ». « Ces résultats peuvent aider les concepteurs de lignes directrices à mieux prendre en compte la

Développement d'une résistance aux antibiotiques : Une chronologie des événements

RÉSISTANCE AUX ANTIBIOTIQUES IDENTIFIÉE	ANTIBIOTIQUE INTRODUIT
Pénicilline-R Staphylococcus 1940	1943 Pénicilline
	1950 Tétracycline
	1953 Érythromycine
Tétracycline-R Shigella 1959	1960 Méthiciline
Méthiciline-R Staphylococcus 1962	
Pneumocoque à pénicilline R 1965	1967 Gentamicine
Streptocoque érythromycine-R 1968	1972 Vancomycine
Gentamicine-R Enterococcus 1979	
	1985 Imipénem et ceftazidime
Ceftazidime-R Enterobacteriaceae 1987	
Vancomycine-R Entérocoque 1988	
Pneumocoque à lévofloxacine-R 1996	1996 Lévofloxacine
Imipénème-R Entérobactéries 1998	
Tuberculose XDR 2000	2000 Linézolide
Staphylocoque linézolide-R 2001	
Vancomycine-R Staphylocoque 2002	
PDR-Acinetobacter et Pseudomonas 2004/5	2003 Daptomycine
Ceftriaxone-R Neisseria gonorrhoeae 2009	
PDR-Entérobactéries	2010 Ceftaroline
Ceftaroline-R Staphylocoque 2011	

PDR = pan-résistant aux médicaments ;
R = résistant ;
DR = extrêmement résistant aux médicaments

Les dates sont basées sur les premiers rapports de résistance dans la littérature. Dans le cas d'Acinetobacter et de Pseudomonas pan-résistants, la date est basée sur des rapports de transmission ou d'épidémies dans le cadre des soins de santé. Remarque : la pénicilline était d'un usage limité avant son utilisation généralisée par la population en 1943.

Source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4378521>.

gestion des antibiotiques dans les recommandations futures au-delà du COVID-19 », précisent-ils.

Source : eClinical Medicine, part of THE LANCET Discovery Science, 8 octobre 2023 [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(23\)00434-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(23)00434-0/fulltext)

Nouveaux paradigmes

« Je crois dans les capacités humaines plus que tout »

JEAN-LOUIS

La puissance de l'écoute



Jean-Louis Lamboray a un parcours impressionnant. Médecin de santé publique, il est cofondateur d'ONUSIDA et il a œuvré sur les programmes de vaccination et de lutte contre le sida, mais aussi contre H1N1 et Ebola. Il a été conseiller en santé pour la Banque mondiale et est aussi le cofondateur de Constellation, un processus d'écoute des communautés qui donne des résultats renversants sur un principe simple. Redevenir humain et écouter sans jugement et dans l'instant. Car c'est en nous écoutant que nous pouvons retisser les liens indispensables pour répondre aux enjeux présents et futurs. Alors, qu'attendons-nous pour nous en inspirer ? Rencontre avec un homme authentique et profondément joyeux.

Anne Gillet - D'où vous est venue l'idée de ce livre "L'écoute au pouvoir"?

Jean-Louis Lamboray - J'ai tout d'abord commencé par des podcasts, et le livre les complète. Tout est parti d'une colère, la mienne. Celle de voir d'abord le confinement de mes petits-enfants et de tous les petits-enfants, et ensuite de voir que si on avait écouté "les vieux", si on était démocratiques, on n'aurait pas confiné les jeunes, c'est ma certitude, et on n'aurait pas pénalisé les enfants qui ne sont pas à risque. Alors la vraie question c'est : est-ce qu'on va passivement se laisser mener vers "China light", la stratégie quasi militaire utilisée pour faire face au COVID-19 ? Ou est-ce qu'on va reprendre nos vies en main et rendre aux générations futures un monde où il fait bon vivre ? "Nous les jeunes, nous sommes une génération sacrifiée", nous dit Maud, 15 ans, dans le podcast *Les Défricheurs*, que j'ai initié¹. L'idée était de stimuler l'écoute, dans une conversation

en cercle, bilingue et intergénérationnelle, sur base de nos rêves à tous. Un outil pour introduire l'écoute profonde, et observer la puissance du changement qu'elle entraîne. Les podcasts ont été créés en cercle et ils sont destinés à être écoutés en cercle.

Anne Gillet - Qu'est-ce qu'un défricheur, pour vous?

Jean-Louis Lamboray - C'est celui qui s'avance sur un terrain et qui a la boussole mais il n'a pas (encore) le chemin. Et le chemin n'est pas droit. Il a envie d'une vie porteuse de sens, mais il ne sait pas (encore) comment y arriver. Il ne veut pas continuer à brûler sa vie pour enrichir une famille ou des actionnaires. Il défriche ce monde auquel nous aspirons tous. L'idée est de faire basculer la société vers plus d'harmonie et de bonheur.

Ce qui me soucie beaucoup c'est la question suivante : Est-ce que les gens de mon pays, les gens du monde entier,

1. Les Défricheurs sur Circlo.be. Oser écouter, un podcast bilingue unique en son genre, conçu comme un outil pour encourager une écoute approfondie et susciter des conversations à cœur ouvert.

DEUX DÉFRICHEURS



Le rêve de l'humanité c'est de faire à chaque instant ce pour quoi nous sommes faits, au bon moment et dans les bonnes conditions. Et chaque fois que l'un de nous honore son rêve personnel, il nourrit le rêve de l'humanité tout entière.

Moi j'ai senti qu'au fur et à mesure que j'avançais dans ma vie, plus j'étais proche de mon cœur, de mes intuitions, de mes perceptions, de mes sensations, plus j'étais à la bonne place à chaque instant.



Je me suis demandé si en 2040 on pourrait revenir à ce genre de situation (ce que nous avons vécu avec la crise du covid). Finalement, on était, dans une certaine mesure, libres de faire des choses qu'on n'a pas faites. J'aurais pu mettre des choses en place pour voir davantage mes amis.

Si je pensais que les mesures mises en place par le gouvernement n'étaient pas justes, j'aurais toujours pu agir de façon à aller dans la direction qui me rend plus heureux.

vont pouvoir vivre dans la joie? Nous sommes des personnes humaines et nous sommes des êtres en relation. Nous sommes heureux quand nous sommes en lien avec les autres.

Anne Gillet - Revenons au point de départ de cette puissance de l'écoute que vous avez expérimentée dès vos débuts comme médecin de santé publique. Vous dites que vous avez toujours été davantage intéressé par le fait d'organiser des soins de santé plutôt que de les prodiguer.

Jean-Louis Lamboray - Oui, j'ai décidé de faire la santé publique pour cette raison, avec l'idée de contribuer à la santé en Afrique. Et j'ai travaillé à l'organisation des soins autour d'un hôpital à Mbuji-Mayi (en république démocratique du Congo). Je voulais contribuer aux soins de santé pour en faire bénéficier le plus grand nombre. Huit ans de bonheur inconscient et d'apprentissage par tous les pores. C'était extraordinaire. C'était aussi l'apprentissage d'une vraie démocratie : j'ai vu comment des communautés congolaises arrivaient au consensus sur toutes sortes d'enjeux extrêmement difficiles, parce que je m'asseyais et je les écoutais. Ensuite, je suis parti travailler à Kinshasa, en ville. Les autorités congolaises pensaient que cette interaction entre les services de santé et les communautés ne pouvait marcher qu'en zone rurale, dans les villages, en dessous du manguier ou du baobab. Et pourtant nous l'avons aussi réussi en ville. Nous avons développé la couverture de soins de santé dans la ville de Kinshasa. C'est ce qu'on a appelé les Zones de santé, créées en 1975 et que nous avons mis en place dans tout

le pays. Ces Zones de santé sont un vrai atout pour lutter contre les pandémies en RDC. Peu le savent, mais ce sont ces Zones de santé qui ont soigné la plupart des réfugiés du génocide rwandais (1994).

Anne Gillet - Durant vos missions sur différents continents, vous avez fait face à un positionnement de la communauté internationale qui prétextait de la faible capacité des systèmes de soins locaux pour les court-circuiter avec des programmes de santé ponctuels et délégués. Pouvez-vous expliquer?

Jean-Louis Lamboray - Si on apprécie les capacités des gens et qu'on construit sur cette capacité, on peut avancer, mais ça signifie qu'on lâche le pouvoir. Si je dis : non! mon programme est trop important, les gens sont trop cons, les services de santé sont trop faibles, il faut que je le mette en place moi-même, c'est là où la catastrophe s'installe. Et un exemple extrême, c'est quand Ebola est apparu en Afrique de l'Ouest.

Vous laissez les Congolais se débrouiller par eux-mêmes avec le service de santé, avec tous les défauts qu'ils ont, mais aussi toutes les forces et il n'y a aucune épidémie qui soit dramatique en matière de mortalité à l'échelle d'un pays. Entre 1976 et 2013, la RDC a connu 7 vagues d'épidémie d'Ebola. Aucune d'entre elles n'a duré plus de 4 mois ni entraîné plus de 350 victimes. Avec une approche simple : les communautés se sont concertées avec les autorités sanitaires locales pour

soigner les patients, les isoler, et modifier les rites funéraires pour prévenir la transmission du virus.

Et puis, en 2014, arrive le baron Peter Piot², ancien directeur exécutif de l'ONUSIDA, qui recommande lors d'une interview sur CNN, la combinaison d'une stratégie quasi militaire et d'information au public. Au lieu de s'inspirer des expériences passées, faisant marcher l'anxiété pour mobiliser les fonds (1 milliard de dollars dans le cas de l'épidémie de l'ouest de l'Afrique), avec l'arrêt des économies locales de 3 pays, et le prétexte de la prétendue faible capacité des services de santé pour jeter sur le terrain "l'aide internationale" chargée de soigner les cas dans des centres spécialisés et d'extraire les cadavres des villages sans considérer les us et coutumes locaux. Là, l'épidémie dure deux ans et fait au moins 11 000 victimes, fait perdre aux économies nationales 1,3 milliards US\$, etc. De 2018 à 2020, la même communauté internationale répète l'opération dans l'est de la RDC avec les mêmes résultats désastreux. Une approche "technique du système" qui ignore, voire méprise les compétences locales. L'illusion du contrôle. Et cette approche peut s'appliquer à tous les domaines : covid, lutte contre le diabète, lutte contre la drogue, etc.

Anne Gillet - De fait, c'est parce que le système ignorait le potentiel des communautés face au sida que vous avez quitté ONUSIDA et fondé "Constellation", en 2004.

Jean-Louis Lamboray - J'ai mis des années à comprendre ce qui se passait : j'espérais toujours le faire comprendre de l'intérieur via ONUSIDA³, mais je n'y arrivais pas. Nous n'y arrivions pas. Et c'est comme ça qu'avec 11 collègues, j'ai cofondé Constellation⁴ dont le but est justement de stimuler l'appropriation des enjeux par les gens eux-mêmes, en partant évidemment de leurs propres ressources d'abord. Ce qui ne nie pas la nécessité de mobiliser informations, moyens financiers, moyens matériels à l'extérieur du groupe, mais ça ne part pas de là. Nous nous basons sur nos expériences en Asie, en Afrique, en Amérique latine et en Océanie et nous proposons un processus que nous appelons SALT. Une approche fondée sur l'appréciation des forces de chacun et l'apprentissage des personnes à partir de leurs actions. Nous ne sommes pas des experts, mais nous écoutons les communautés et nous apprenons leur expérience de vie. Aujourd'hui, ce processus est pratiqué dans 55 pays. Nous décidons de changer de regard, de partir de nos forces individuelles et collectives, nous créons notre rêve et nous agissons en partant de nos ressources. Ça signifie : j'ai décidé de pratiquer l'écoute profonde ou j'ai décidé d'apprécier, c'est la même chose quelque part. Je me mets vraiment entièrement à la disposition de l'autre et je me rends vulnérable à l'expérience de l'autre. Et c'est ça qui permet la connexion. Si vous avez une pensée authentique, et que l'écoute est profonde, la connexion s'installe, et les énergies sont disponibles pour l'action.

Mon rêve à Grez-Doiceau (que j'explique dans mon livre) c'est de créer ça, de créer le vase qui permette aux gens de réaliser cette connexion.

J'explique mon rêve de la transformation paisible par la transformation individuelle des acteurs. Sinon on va au conflit, je crois.

Anne Gillet - Cependant, le pouvoir étouffe le débat aujourd'hui au nom de la sécurité et avec ses solutions techniques. Alors que faire ?

Jean-Louis Lamboray - Alors, ne soyons pas naïfs. Mais en même temps, soyons-le, peut-être, soyons des naïfs conscients ! Je vous donne un exemple local. Sybille Bauchau a été bourgmestre de Grez-Doiceau (2012-2018). Elle avait vu ce que nous faisons avec les agoras citoyennes à Grez-Doiceau où nous pratiquons l'écoute profonde pour définir quelles actions nous pouvons entreprendre. Nous avons une expérience d'au moins 10 agoras. À un moment donné, il y a eu un enjeu important, c'est la circulation à Grez-Doiceau. L'échevin en charge a lancé un plan de circulation et les réseaux sociaux se sont déchaînés. Au grand étonnement de ses échevins, Sybille a proposé d'organiser une agora avec moi et la paix s'est installée. Il faut de l'énergie et il faut avoir les alliances nécessaires pour y arriver. Mais moi, j'y crois. Et il y en a beaucoup, des "Sybille", j'en suis convaincu!... Il faut juste les plonger !

Anne-Gillet - Le cercle d'écoute s'inspire du dialogue de Bohm. Pouvez-vous expliquer ?

Jean-Louis Lamboray - C'est un point très important. Je pense que Bohm doit sans doute se retourner dans sa tombe... de joie ! À un moment donné, il y a eu un conflit entre Einstein et les quantiques et Bohm était au milieu de tout cela. Et il a écrit ce livre, qui développe un dialogue de groupe et qui décrit l'écoute pas la présence attentive. Ce dialogue de Bohm est aussi repris par Nathalie Legros qui le pratique à l'Union européenne, avec l'écoute profonde sans agenda. Ce qui arrive, et ça on le ressent très fort, quand on s'écoute profondément, on sort de la conversation en étant tout à fait différent de la façon dont on y est entré. Le groupe réalise son immersion dans un champ qui le dépasse. En fonction du regard que nous posons les uns sur les autres, nous sommes corps ou énergie. À partir de ce moment-là quelque part, tout s'éclaire. Si nous acceptons cette idée que nous ne sommes pas des entités indépendantes mais que nous sommes faits de relations à partir de ce moment là, l'écoute profonde permet la réalisation de ces relations.

Anne Gillet - Oui, et d'ailleurs, vous parlez d'un nouveau métier : les connecteurs.

Jean-Louis Lamboray - Le connecteur, c'est celui qui met en relation. Dans «*The Tipping Point: How Little Things Can Make*

2. Docteur en médecine, microbiologiste et professeur de santé publique ; il a été directeur exécutif de l'Onusida.

3. <https://www.unaids.org/fr>

4. www.the-constellation.org - Constellation est une organisation au service d'un réseau de personnes et de communautés qui agissent localement pour créer un monde meilleur.

a Big Difference » de Malcolm Gladwell – il faut juste lire les 40 premières pages, mais c'est très intéressant. Il dit que les grands changements sont faits à partir de trois profils. C'est-à-dire que dans l'équipe du changement, il faut trouver trois capacités : connecteurs, ingénieurs et marchands. Évidemment, maintenant, tout ça peut être retrouvé chez une seule personne, mais il faut ces trois caractéristiques.

Anne Gillet - Nos gouvernements et les médias continuent à affirmer que nous sommes en démocratie. Quel est votre avis sur la question ? Pensez-vous que la gestion du covid a détruit encore un peu plus l'humanité ?

Jean-Louis Lamboray - Elle a détruit la démocratie en tout les cas. Où est le lieu dans les communes où les citoyens débattent. Est-ce qu'il est possible d'avoir une démocratie sans débat ? C'est impossible. Aujourd'hui, le débat est interdit. Le seul lieu où on peut encore débattre, c'est "je t'écoute pour te démolir ou pour voir en quoi je peux t'attaquer". Le débat "Je t'écoute pour ce que tu apportes à l'enjeu que nous allons résoudre ensemble" n'existe plus. C'est la presse qui donne la position de X ou Y. Mais, pas le lieu où on peut s'asseoir, débattre d'un enjeu et arriver à une résolution. Ce lieu n'existe pas.

J'écoutais Barbara Stiegler, qui est professeure de philosophie à l'université Bordeaux-Montaigne. Pour elle, nous pouvons retrouver le sens du mot "démocratie" à savoir "le pouvoir exercé par les citoyens" en nous inspirant des Grecs. Pourquoi nous faut-il continuer à élire une minorité d'experts autoproclamés? Sont-ils mieux que nous dans leur rôle? On peut commencer par les communes. Créons une chambre de citoyens qui ont démontré leur intérêt, leur engagement pour la chose publique par leurs actions concrètes dans leur commune. Peu importe leurs diplômes. Certaines personnes sont très présentes et très utiles localement. Il nous faut restaurer la démocratie par la réappropriation de l'espace politique par les citoyens et par la restitution du vote en conscience des élus dans nos divers parlements.

Anne Gillet - Quels sont vos souhaits pour cette nouvelle année ?

Jean-Louis Lamboray - Je rêve d'un dialogue avec Peter Piot. Nous nous sommes connus au Congo, autour d'Ebola. Quand le sida a commencé, je travaillais à la Banque mondiale et nous nous rencontrions régulièrement autour d'un bon repas chaque fois que nous étions dans la même ville, parce qu'à ce moment-là, on voyageait tous les deux comme des fous. On discutait à la fois sida et politique. Il a réalisé des choses extraordinaires, il a mobilisé les fonds. Il a vu tous les présidents du monde sauf Poutine. Mais c'est quelqu'un qui ne comprend pas la dimension humaine de la question. En santé publique, quand on ne comprend pas, on ignore et comme on ne sait pas comment mesurer, on ne mesure que ce qui est physiquement mesurable. Et du coup, on oriente toutes les actions vers ce qui est mesurable.

D'un point de vue plus global, je veux apporter la joie aux gens. Je sais que le bonheur est ma boussole et je sais que je suis plus heureux quand j'œuvre à cet espoir. Ce n'est pas l'espoir que

quelque chose va se réaliser, mais c'est plutôt une dimension de l'âme, comme disait Aline Frankfort. Je nourris ça plutôt que le désespoir. Et ça me va très bien. Je regarde les forces, je regarde la beauté du monde, je regarde la beauté de ma femme. Ce soir, je m'endormirai en célébrant, entre autres, notre conversation. Pas parce que je suis en train de gagner quelque chose. Mais parce que cette conversation était belle, c'est tout. Le futur, c'est maintenant. Qu'est-ce qui nous empêche de créer le futur autour de nous ? Engageons-nous dans les espaces de liberté qui existent encore.

Anne Gillet - Votre livre est une bouffée d'air frais. Un livre de rêve qui nous donne pendant l'instant de ces quelques pages, le goût de ce que peut être ce monde d'écoute, de paix, de liens, de connexions et de joie que nous sommes nombreux à vouloir. Une vision qui perdure d'ailleurs toujours, quelques semaines après cette lecture, tant elle est sereine...

Jean-Louis Lamboray : J'ai fait mon travail de médecin, alors ! (rires.) Le moment est propice au rêve, alors que s'effondre la vision du monde qui nous guidait jusqu'à présent. À nous de changer cette vision. Si nous décidons de nous comporter autrement, pas nécessairement en criant, mais tout simplement en changeant.

Connectons-nous pour construire une nouvelle histoire. ■



L'ÉCOUTE AU POUVOIR

de Jean-Louis Lamboray
Éditeur : Karthala
ISBN : 9782931196038
Prix: 11,90 €

Vous trouverez ce livre à la librairie de Gastuche à Grez-Doiceau et dans d'autres librairies à Namur et Liège.

Du même auteur : Qu'est-ce qui nous rend humains ?

Organisez votre cercle d'écoute !

Vous souhaitez créer un dialogue dans votre entreprise, avec un groupe, une association, une équipe ?

Jean-Louis Lamboray
Tél : +32 (0)475 - 86.33.37
lamborayj@gmail.com

Vous verrez : les résultats sont vraiment surprenants.



Grandir et s'épanouir en famille

grâce à la communication non violente (CNV)

Pratiquée en famille, lieu de conflits et d'amour par essence, la CNV est un outil très puissant. Avec son mari Pierre, Edith Tavernier a mis en œuvre les postulats de Marshall Rosenberg au quotidien et dans des situations très concrètes (heure du coucher, passage à table, accès aux écrans, choix scolaires, etc.). Elle montre comment la CNV peut contribuer à un climat d'apaisement, de confiance et de coopération au sein d'une cellule familiale.

Propos recueillis par
Luc Ruidant

Diplômée en sciences politiques et sociales, journaliste puis cheffe de projet dans une collectivité territoriale, formatrice certifiée en CNV depuis 2014, et aussi membre de l'association Déclat CNV & Education¹ qui a pour objet la diffusion de la CNV auprès des acteurs éducatifs, parents et professionnels, mais aussi maman de deux enfants de 18 et 21 ans, Agathe et Matthieu, Edith Tavernier vient de rédiger l'ouvrage *La Communication Non Violente avec les enfants* dans lequel elle partage aussi bien ses connaissances théoriques que sa propre expérience, la remise en question de ses croyances éducatives et la manière dont elle a

placé la relation au cœur de l'éducation de ses enfants².

Luc Ruidant - De nombreux ouvrages ont déjà été consacrés à la CNV. En quoi celui-ci est-il neuf ? Quel était votre but en le rédigeant ?

Edith Tavernier - Il y a en effet beaucoup de livres sur la CNV qui présentent le processus mais il n'y en avait aucun sur sa mise en pratique au sein d'une famille.

Le mien, dans sa première partie, ne présente pas le processus de la CNV mais plutôt les fondamentaux philosophiques et spirituels qui sous-tendent sa compréhension.

Quant à la deuxième partie, c'est un témoignage, une histoire à quatre voix avec mon mari Pierre et nos enfants, qui raconte la manière dont nous avons appliqué le paradigme éducatif que propose la CNV dans notre vie de famille, pendant 20 ans. Pour rendre la lecture plus vivante, le partage de ce vécu se fait sur le modèle d'une conversation entre parents et enfants qui témoignent de la manière dont ils ont vécu les choses au quotidien.

L'originalité, c'est que nos enfants, qui ont 17 et 20 ans au moment du livre, donnent leur point de vue, leur retour sur la façon dont ils ont vécu l'éducation qu'on leur a proposée, et ce qu'elle leur a apporté.

Luc Ruidant - Vous dites partager une démarche, pas un modèle, est-ce exact ?

Edith Tavernier - Bien sûr. Notre expérience n'est pas un modèle à suivre, une énième recette de ce qu'il faut faire en matière d'éducation. L'intention n'est pas de donner des techniques, des trucs et des astuces et de dire voilà comment procéder dans telle ou telle situation. On ne se positionne pas en donneur de leçons ou de conseils, bien au contraire ! Comme chaque parent, nous avons traversé des doutes, des questions, des incompréhensions de notre entourage.

Dans mon livre, j'aborde les questions clés que la CNV nous a posés et comment nous y avons répondu dans notre contexte familial. J'ai voulu partager les fruits de notre expérience pour encourager, soutenir les parents qui aspirent à trouver d'autres chemins éducatifs. Je les incite à ne pas se contenter de reproduire ce qu'ils ont appris dans leur éducation ou ce que la société les invite à faire, mais à se demander ce qu'ils ont envie de transmettre à leurs enfants et à faire des choix en lien avec leur intention éducative. Je les invite à s'approprier la démarche que propose la CNV et à l'adapter à leur environnement, leurs personnalités, leurs croyances, et à leurs enfants, qui sont forcément différents des nôtres.

Luc Ruidant - Qu'est-ce qui différencie l'éducation traditionnelle de l'éducation selon la démarche de la CNV ?

Edith Tavernier - Dans le modèle traditionnel, le cadre est posé à partir de principes éducatifs extérieurs auxquels les enfants doivent se soumettre, sont tenus

d'obéir sans discuter parce que « *c'est comme ça* ». Par exemple : « *On ne sort pas de table tant que le repas n'est pas terminé* ».

A priori, on considère, comme le dit Freud, qu'un enfant est par essence déviant, qu'il n'est pas digne de confiance, qu'il va forcément profiter de la situation, manipuler, tricher ou mentir s'il n'est pas surveillé, contrôlé et puni. L'éducation consiste alors à le corriger pour le remettre sur le droit chemin ou à le récompenser.

Ce modèle, qui justifie l'autoritarisme, est encore très actif et, malheureusement, il a même tendance à revenir sur le devant de la scène médiatique en réaction à certaines déviances d'une éducation positive mal comprise qui fait parfois de l'enfant un roi, centré sur lui-même, capricieux, et incapable de supporter la moindre frustration.

Eduquer positivement un enfant ne signifie pas qu'on écoute ce que l'enfant veut et qu'on cède ensuite à ses caprices, à ses désirs, à ses envies, qu'on le laisse imposer son point de vue à tout le monde. Au contraire, il s'agit d'écouter de manière empathique ce qu'il vit derrière ce qu'il dit et ce qu'il fait, et ensuite d'échanger pour chercher et trouver une solution satisfaisante pour chacun, enfants et parents. Les besoins de chacun doivent être pris en compte !

Luc Ruidant - En quelque sorte, ni enfant roi, ni parent autoritaire !

Edith Tavernier - Exactement. Dans le paradigme éducatif proposé par Marshall Rosenberg, l'enfant est éduqué dans la

Dans le paradigme éducatif proposé par Marshall Rosenberg, l'enfant est éduqué dans la conscience des besoins mutuels.

Un excellent écosystème !

Petit témoignage de Matthieu :

« Il y a une métaphore que j'aime beaucoup pour décrire notre système. Agathe et moi sommes des fleurs, maman, c'est la terre qui nous donne les nutriments et récupère les larmes pour nous arroser et nous faire pousser et papa, c'est le tuteur sur lequel on s'accroche, un point d'appui sûr pour grimper le plus haut possible. Ensemble, tous ensemble, nous sommes un jardin de fleurs. Il n'y a pas d'échelons, de hiérarchie. Nous travaillons tous ensemble à la poussée des fleurs, chacun dans son rôle. C'est un excellent écosystème. »



**Je suis convaincue
que la CNV est
profondément
spirituelle dans le
sens où elle porte
une vision positive
du monde et de
l'être humain.**

conscience des besoins mutuels. C'est toi et moi et pas toi ou moi. Ce n'est pas l'un qui prend le pouvoir sur l'autre. Il n'y a pas un gagnant et un perdant dans l'histoire. Nous sommes équivalents en tant qu'être humain et interdépendants.

Avec la CNV, on sort de la dualité et on entre dans une démarche constructive relationnelle où chacun est légitime et est pris en compte. Le cadre s'élabore dans le dialogue. Il est souple, il n'est pas basé sur des principes mais sur des accords ou des règles élaborées à partir des besoins, des aspirations et des limites de chaque membre de la famille.

L'enfant a le droit de vivre ce qu'il vit, d'avoir des émotions, des besoins, de penser ce qu'il pense, de croire ce qu'il croit, d'exercer sa souveraineté en tant que personne libre. Il est associé aux décisions qui le concernent. Mais ça ne veut pas dire qu'il prend le pouvoir.

La CNV considère a priori que l'enfant est digne de confiance et en capacité d'apprendre à trouver ses repères intérieurs et à s'autodiscipliner, si nous l'accompagnons bien sûr, à faire des choix et à être responsable de ses choix, à interagir avec son entourage en tenant compte des autres, à comprendre et expérimenter l'interdépendance. Acquérir cette autodiscipline ne peut pas se faire par les punitions et les récompenses car elles génèrent de la soumission ou de la rébellion. A l'inverse, les échanges aident l'enfant à se sentir compris, aimé et à devenir confiant et responsable.

Luc Ruidant - A notre époque marquée par de multiples crises, le fait de pratiquer

la CNV en famille pourrait-il être un des leviers de transformation de la société ? Peut-on même aller jusqu'à dire qu'il y a une dimension spirituelle dans la CNV en famille ?

Edith Tavernier - La CNV répond effectivement non seulement aux enjeux éducatifs actuels mais aussi aux enjeux politiques actuels. L'idée, c'est de sortir des clivages de ce qui est bien et de ce qui est mal, de réapprendre à être en relation de manière constructive, à vivre et à interagir ensemble, à se comprendre, à se parler, à se respecter, à se faire confiance, à coconstruire des solutions gagnant-gagnant et à arrêter de faire la guerre. La cellule familiale est le creuset de cet apprentissage.

Si nous cultivons un regard positif sur l'être humain comme nous y invite Marshall Rosenberg, si nous prenons soin des autres, je suis convaincue que nous allons générer autre chose, y compris entre les nations. Ce serait rendre service à l'humanité et cela permettrait de vivre autrement les relations internationales et les conflits.

Je suis convaincue que la CNV est profondément spirituelle dans le sens où elle porte une vision positive du monde et de l'être humain. Fondamentalement, nous avons besoin d'être utile aux autres, nous avons envie de contribuer à construire un monde de paix et de solidarité, dans lequel chacun peut s'épanouir... ■

1. www.declac-cnveducation.org/

2. Edith Tavernier, « *La communication non violente avec les enfants. La CNV en famille et au quotidien : retour d'expérience* », Éditions Mardaga, 12 avril 2023, 160 pages.

« J'ai toujours misé sur les mobilisations pacifiques et une approche humaniste du conflit »



Bichara Khader est professeur émérite et directeur du Centre d'études et de recherches sur le monde arabe contemporain (Cermac), département des sciences de la population et du développement, à l'université catholique de Louvain. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la Palestine, le Proche-Orient et les relations entre le monde arabe et l'Europe. Rencontre avec un homme immensément bienveillant.

Géopolitique

Anne Gillet - Vous avez fait récemment une série de conférences sur l'histoire des relations du monde arabe à l'Europe. En tant que professeur d'origine palestinienne, pouvez-vous nous résumer les points essentiels de la politique européenne qui ont eu une influence positive ou négative sur le sort des Palestiniens ?

Bichara Khader - Je vous les résume en quatre étapes essentielles.

1. Dans la tragédie palestinienne, l'Europe porte une lourde responsabilité historique. L'antisémitisme européen au XIXe siècle a donné naissance à l'Organisation sioniste mondiale dont l'objectif était de créer, en Palestine, un État juif (congrès de Bâle, 1897). La déclaration BALFOUR de 1917 assure le mouvement sioniste du soutien britannique. L'holocauste juif en Allemagne nazie pousse les Européens à voter, en 1947, la résolution du « *partage de la Palestine* » octroyant à l'État juif 56 % du territoire palestinien alors que les Juifs possédaient à peine 6 % du territoire. Cela a conduit à la première Nakba (« *catastrophe* »), c'est-à-dire le déracinement des deux tiers de la population palestinienne (soit 700 000) devenus des réfugiés. L'historien israélien Ilan Pappé a qualifié l'éviction des Palestiniens de leur terre de « *purification ethnique* ». Pour laver la honte du génocide juif, l'Europe a fait payer aux Palestiniens un crime dont ils n'étaient pas responsables.
2. Après la guerre de 1967, la Communauté économique européenne (la CEE) se rend compte, tardivement, de l'injustice faite au peuple palestinien et progressivement, dans de nombreuses déclarations, rappelle les droits du peuple palestinien à l'autodétermination (déclaration de Venise, 1980) et dénonce l'occupation israélienne. Plus tard, après la signature des accords d'Oslo, en 1993, l'UE s'engage à soutenir le processus de paix et condamne sans relâche la politique israélienne de colonisation rampante. Mais elle se montre incapable de traduire ses condamnations rhétoriques en une action diplomatique significative. Ce qui explique l'impunité automatique dont Israël continue à bénéficier. En 1976, il y avait 20 colonies israéliennes dans le territoire de Cisjordanie; aujourd'hui, 280. Le territoire palestinien est déchiqueté en des « *confettis territoriaux déconnectés* », avec un mur israélien qui éventre la Palestine, rendant le rêve d'un État palestinien souverain, contigu et viable égal à « *une impossibilité géographique* ». Tout est fait par Israël pour saborder l'idée même d'un État palestinien.
3. L'incapacité de la communauté internationale à faire respecter, par Israël, les règles du droit international a renforcé son sentiment d'impunité et l'a radicalisé davantage. Benyamin Netanyahou s'est toujours montré hostile au processus de paix. Son gouvernement actuel comprend des ministres ouvertement racistes comme Smotrich et Ben Gvir qui rêvent de transférer les millions de Palestiniens de Gaza et de Cisjordanie hors de leur terre afin de créer le « *Grand Israël* » du Jourdain à la Méditerranée, enterrant l'idée même d'un État palestinien. Les colons armés terrorisent la population

palestinienne en Cisjordanie pour les pousser à l'exil. Les États-Unis et l'UE s'en émeuvent, mais rien n'est fait pour freiner leurs ardeurs messianiques.

4. Le processus de droitisation extrême d'Israël et la poursuite de la colonisation ont constitué la toile de fond de l'attaque du Hamas du 7 octobre. C'est pour cela que le Secrétaire général des Nations unies, tout en condamnant cette attaque horrible, a rappelé qu'elle n'est pas venue de « *nulle part* ». C'est ce que je pense : l'attaque du Hamas n'est pas une « *météorite tombée du ciel par hasard* » : elle fait suite à quatre offensives israéliennes à Gaza en 2009, 2012, 2014 et 2021 qui ont fait 10 000 morts et plus de 40 000 blessés, et à une colonisation israélienne qui ne cesse de grignoter les terres palestiniennes. Dire cela ne justifie en rien l'attaque du 7 octobre. Mais un événement de cette ampleur a une histoire et il faut le placer dans le large contexte d'une occupation tracassière et de l'enclavement de Gaza depuis longtemps.

Anne Gillet - Dans ce contexte difficile, la position actuelle de Mme von der Leyen, présidente de la Commission européenne, vous semble-t-elle équilibrée et/ou compréhensible ?

Bichara Khader - La présidente de la Commission, Ursula von der Leyen, est réputée très solidaire avec Israël. Cela se comprend, car elle est allemande et l'Allemagne a fait de la sécurité d'Israël une « *raison d'État* ». Mais la présidente de la Commission a été contestée au sein même de la Commission : elle a dû « *retropédaler* » et nuancer sa position en rappelant aussi les souffrances inouïes de la population de Gaza. Le haut représentant de la politique extérieure de l'UE, Josep Borrell, a été plus incisif en dénonçant le « *carnage* » à Gaza. Mais le Conseil européen du 16-17 décembre 2023 a démontré l'incapacité de l'UE à adopter une position commune sur un cessez-le-feu à Gaza, voire même sur les sanctions à imposer aux colons extrémistes en Cisjordanie. En définitive, Israël continuera à être le « *territoire sacré* » de la conscience coupable de l'Occident.

Cela peut paraître naïf, mais je suis persuadé qu'Israël ne pourra jamais se sentir libre et en sécurité tant que les Palestiniens demeureront enchaînés, assiégés et humiliés.

Anne Gillet - Nous sommes très admiratifs de votre choix de non-violence (qui est le nôtre aussi, même si nous sommes bien sûr moins directement impliqués !). Comment y parvenez-vous dans cet environnement d'une violence particulièrement aiguë vis-à-vis du peuple palestinien ?

Bichara Khader - L'attaque du Hamas m'a sidéré, consterné et préoccupé. Sidéré par la rapidité et la facilité de son exécution alors qu'Israël a barricadé Gaza. Consterné, parce



Naïm Khader, assassiné le 1er juin 1981 à Bruxelles

L'« apôtre » Naïm Khader était mû par un idéal d'amour et de paix entre les peuples. Il expliquait la singularité de la Palestine où se côtoyaient les trois religions du Livre et des centaines de sectes qui en sont issues. Le tout dans un esprit de tolérance assez exceptionnel. Une tradition qui incita les dirigeants de l'Organisation de libération de la Palestine à prôner l'établissement d'un État laïque, socialiste, dans lequel Juifs et Arabes seraient réunis.

Source : <https://www.association-belgo-palestinienne.be>

que j'ai toujours misé sur la rectitude morale, les mobilisations pacifiques et une approche humaniste du conflit : le fanatisme et les vengeances bibliques sont les recettes de grands malheurs. Préoccupé, parce que je devinais que l'offensive israélienne allait être impitoyable, sanglante, déshumanisante. Mes inquiétudes se sont avérées exactes : les Palestiniens ont été qualifiés « d'animaux humains » et de « nazis » et ont été privés d'eau, de nourriture, de médicaments. Plus de 65 journalistes ont été assassinés. Gaza est un champ de ruines. Rien n'est épargné : ni les infrastructures, ni les écoles, ni les hôpitaux.

Les images d'enfants déchiquetés me hantent et me déchirent le cœur. Que les Israéliens, aveuglés par leurs propres souffrances, soient incapables d'empathie et de compassion pour les enfants et les femmes de Gaza, c'est quelque chose qui va demeurer, pour longtemps, une « écharde dans leur cœur ».

Anne Gillet - L'Assemblée générale de l'ONU réclame un « cessez-le-feu humanitaire ». Serait-ce une lueur d'espoir vers la paix ?

L'Assemblée générale des Nations unies a voté massivement pour un cessez-le-feu (153 voix pour, 10 voix contre et 23 abstentions). Cela démontre l'isolement des États-Unis et d'Israël. Le président Biden l'a reconnu. C'est pour cela qu'il a appelé Israël à minimiser les pertes civiles et même à « *changer la composition du gouvernement* », « *le plus conservateur* » de l'État d'Israël. Pourtant, ce changement de ton n'augure rien de bon, car fondamentalement l'Amérique demeure la protectrice de l'État d'Israël, et donc complice de ses actions. Indéniablement, le chemin de la paix reste semé d'embûches.

Anne Gillet - Vous avez publié récemment un livre, une longue lettre à votre frère Naïm, assassiné à Bruxelles le 1er juin 1981. Qu'est-ce qui a été le moteur de ce livre ?

Bichara Khader - Mon frère Naïm, docteur en droit de l'UCL, est devenu, dans les années 1970, le premier représentant de l'OLP à Bruxelles. Charismatique et grand humaniste, il a gagné le cœur des Belges et a fait entendre la voix de la Palestine en Europe. Il a été assassiné le 1er juin 1981 par ceux qui voulaient étouffer la voix de la Palestine martyrisée. J'ai écrit *Lettre à mon frère Naïm*,

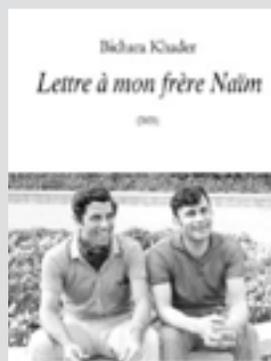
simplement pour lui dire qu'il manque à sa famille, à la Belgique et à tous ceux qui rêvent d'une réconciliation dans la justice et la dignité entre Israéliens et Palestiniens.

Anne Gillet - Quel est votre vœu pour cette année qui commence ?

Bichara Khader - La question palestinienne ne peut être résolue sans un sursaut « éthique » à l'intérieur d'Israël, sans une relève générationnelle en Palestine, et sans un mouvement mondial réclamant la justice en Palestine. Ce n'est pas parce qu'il y a les ténèbres qu'il ne faut pas croire à la lumière. Cela peut paraître naïf, mais je suis persuadé qu'Israël ne pourra jamais se sentir libre et en sécurité tant que les Palestiniens demeureront enchaînés, assiégés et humiliés.

Cher frère, quarante ans déjà !

Mais pour moi c'était hier tant ton visage continue à habiter mes yeux. Le 1er juin 1981, tu tombais sous les balles d'un assassin commandité par ceux qui voulaient faire taire ta voix, la voix de la paix, la voix de la Palestine martyrisée, dont tu étais le digne représentant à Bruxelles. Fauché dans la fleur de l'âge, toi, dont le vœu le plus cher était de mourir de vieillesse dans notre beau village de Palestine que tu chérissais tant. ■



Bichara Khader adresse aujourd'hui cette longue lettre à son frère Naïm au cours de laquelle il lui relate les événements survenus depuis sa disparition, le chemin parcouru, les espoirs et les déceptions, les combats menés.

LETTRE À MON FRÈRE NAÏM



de Bichara Khader,
Éditeur: éditions Samsa
ISBN : 9782875933683
Prix: 16,90 €

Le sacré est
ce qui donne la vie
et ce qui la ravit
c'est la source
d'où elle coule
l'estuaire d'où
elle se perd.

Roger Caillois, L'homme et le sacré

« J'ai atteint le seuil de confiance
suffisant pour défendre l'idée que
LA MORT N'EXISTE PAS »

Propos recueillis par Carine Anselme

Et s'il s'agissait d'habiter poétiquement ce monde, mais aussi l'autre monde ? À la lumière de quinze ans d'enquête scientifique et d'exploration spirituelle, Stéphane Allix s'est forgé la conviction que la mort n'existe pas¹. Son dernier livre dévoile le vertige d'une possible après-vie, pour gagner en sérénité dans celle-ci. Rencontre avec un plus-que-vivant.

Habiter *poétiquement* le monde

ZÈBRES & MERVEILLES

Carine Anselme - Votre ouvrage s'intitule *La mort n'existe pas*. Qu'est-ce qui vous permet d'être aussi affirmatif ?

Stéphane Allix - Au départ, je pensais l'intituler : *Et si la mort n'existait pas ?* Au fil des échanges avec l'éditeur, j'ai accepté ce titre affirmatif, car il correspond à une réalité pour moi. Durant toutes ces années d'enquête et d'exploration qui ont suivi la mort accidentelle de mon frère, j'ai cherché la preuve que la mort n'existe pas, porté par la croyance que si tous les scientifiques n'étaient pas d'accord sur une même idée, celle-ci ne pouvait être juste. Or, au fil des recherches, j'ai réalisé que la science ne fonctionne pas ainsi. La science, c'est l'école du doute : elle est un espace en perpétuelle évolution, elle ne fournit pas de certitudes éternelles. Aujourd'hui, il existe suffisamment d'éléments de preuve qui me permettent d'affirmer que la conscience ne se réduit pas à l'activité de notre cerveau. Qu'elle a une dimension non locale, donc éternelle. Ces preuves sont convaincantes pour nombre de scientifiques de haut niveau. Si pour d'autres, elles ne le sont pas, j'ai atteint le seuil de confiance suffisant pour défendre l'idée que la mort n'existe pas, au regard du corpus de recherches et de travaux qui l'étayent.

Carine Anselme - À vos yeux, quelle serait la preuve ultime de l'existence d'une après-vie ?

Stéphane Allix - Il ne s'agit pas d'une preuve ultime ; ma conviction vient de cette accumulation d'éléments, combinée à un long cheminement personnel et d'innombrables témoignages. Certes, les expériences de mort imminente (EMI) déconstruisent nos certitudes, mais est-ce qu'elles prouvent définitivement la vie après la mort ? Je ne sais pas. En revanche, si on additionne les EMI plus le vécu subjectif de contact avec un défunt², plus les recherches en neurosciences sur les psychédéliques, plus la médiumnité et les perceptions extrasensorielles, ou encore la vision à distance (*remote viewing*), ces phénomènes convergent vers la même direction : la conscience ne peut pas s'expliquer si on devait la réduire simplement à l'activité neuronale. À côté de ça, pour lever des résistances émotionnelles inconscientes, mon cheminement chamanique et psychédélique a été déterminant.

Carine Anselme - En quoi ces explorations d'autres niveaux de réalité ont-elles été décisives ?

Stéphane Allix - Tout d'abord, pour aborder un objet d'étude aussi complexe et délicat, aucune discipline ne se suffit à elle-même : il faut croiser les approches. Ces explorations m'ont permis de faire sauter des verrous. Elles m'ont donné à vivre, à voir et à ressentir ce que je pouvais découvrir dans les études sur les EMI, par exemple. Tous les chamanes à travers le monde, quelles que soient leurs traditions, disent entrer en contact avec un « monde des esprits ». Au départ, j'ai donc voulu tenter l'expérience pour vérifier si je pouvais être en mesure de voir moi

aussi ces dimensions spirituelles, et possiblement ce qui se passe au moment de la mort, voire après... Malgré l'extrême confusion de mes premières expériences chamaniques en Amazonie, j'ai pressenti le potentiel inestimable de ces techniques. J'ai peu à peu compris qu'il était possible d'explorer la réalité autrement. En parallèle de ma démarche de journaliste, décortiquant et analysant les recherches scientifiques portant sur la nature de la conscience, j'ai donc mené ce cheminement spirituel à la subjectivité déconcertante. Deux axes d'une extraordinaire complémentarité ! Dans cette réalité plus vaste qui m'était soudain perceptible, la mort semblait s'être effacée.

Carine Anselme - Cet aller-retour entre connaissances scientifiques et expérientielles vient-il corroborer ce que vous avez ressenti émotionnellement, énergétiquement, au moment de la mort de Thomas, votre frère ?

Stéphane Allix - Oui, même si c'était très brouillon sur le moment. Ce qui est curieux, c'est qu'il y a eu une forme de dissociation assez nette entre ce que je ressentais comme normal à l'intérieur de moi – un état de choc – et cet état de confusion qui me semblait venir de l'extérieur, de mon frère, comme si j'étais perméable à sa stupeur. Or, tout ce que j'ai découvert par la suite est venu confirmer le fait que sa conscience, suite à cet accident, ayant

été projetée instantanément dans le non-matériel, a pu d'une certaine manière me pénétrer. En raison de mon état de choc, j'étais plus « poreux » que d'ordinaire et nos deux consciences se sont en quelque sorte « imbriquées » l'une dans l'autre.

Carine Anselme - Sans renier vos expériences chamaniques et psychédéliques (tout en soulignant la nécessité d'être bien accompagné), vous confiez que la méditation est peut-être la voie ultime pour accéder aux dimensions élargies de la conscience...

Stéphane Allix - Aujourd'hui, c'est le cas pour moi. Mais sans la médecine sacrée amazonienne, sans les psychédéliques, je n'en serais pas là où j'en suis ! Vu les blocages et la structure mentale qui est la mienne, cela m'a permis de traverser les portes que je n'aurais pas pu ouvrir autrement. Notre conscience non locale est voilée, mais elle est tout le temps là ! La médecine sacrée, les substances psychédéliques lèvent le voile : elles provoquent des ouvertures de conscience intenses mais temporaires. Comme les portes sont à présent ouvertes, la méditation me permet de vivre des expériences très intenses et d'ancrer un cheminement spirituel dans le quotidien. Concrètement, notre réseau du mode par défaut qui cristallise notre ego dans sa prison et ses ruminations, que les substances psychédéliques mettent en sommeil, est également sensible à la méditation – une pratique régulière développe de nouveaux réseaux qui font durablement

Aujourd'hui, il existe suffisamment d'éléments de preuve qui me permettent d'affirmer que la conscience ne se réduit pas à l'activité de notre cerveau.

Cerveau, mon beau cerveau, dis-moi si je suis mort ?

La nature de la conscience demeure l'une des plus vertigineuses questions pour les chercheurs. Pour certains, elle serait une émanation de notre cerveau. Pour d'autres, elle serait non locale. Les phénomènes relatés par ceux qui vivent une EMI, survenant parfois lorsque le cerveau est en grande souffrance, voire en apparente cessation d'activité, questionnent cette nature de la conscience.

Dans son livre, Stéphane Allix va à la rencontre du neurologue belge Steven Laureys, directeur de recherche FNRS et responsable de l'unité de recherche GIGA Consciousness (fondateur aussi du Coma Science Group), qui a étudié les expériences de mort imminente, sous le prisme des neurosciences.

Pour ce dernier, tout se passerait dans le cerveau. Une chose est sûre : aucune personne en état de mort cérébrale n'est revenue à la vie. Mais les expériences de mort imminente, pour certains, sont en état de mort clinique. Or, en état de mort clinique, le cerveau semble être très vite à l'arrêt... Plusieurs études sur l'arrêt cardiaque indiquent ainsi qu'entre 10 et 20 secondes au maximum après l'arrêt, il n'y a plus de pression ni de circulation sanguines, donc a priori plus d'activité dans le cerveau...

Steven Laureys demeure prudent : « C'est un débat scientifique qui mérite plus d'études. On dit qu'au moment où certains témoins vivent leur expérience de mort imminente, le cerveau ne fonctionne plus. Peut-être. Mais peut-être pas. Il est possible, et c'est ce que je pense, que l'on ait besoin de beaucoup moins d'activité cérébrale que ce que l'on croyait historiquement pour qu'il y ait une perception, une pensée... »

Cette hypothèse de l'activité « résiduelle » qui provoquerait ces EMI ne convainc pas tous les scientifiques. Par exemple, le psychiatre Bruce Greyson, spécialiste des EMI, imagine mal comment une activité résiduelle dans le cerveau pourrait générer une telle expérience de conscience, d'une telle richesse.

En tout cas, ce sujet vertigineux mérite d'être exploré...

notre vie, afin qu'il y ait moins de chocs au moment de la mort. C'est d'ailleurs ce que préconisent les spiritualités : elles incitent à atteindre l'Éveil. L'Éveil, c'est quoi ? C'est la disparition de l'illusion que je suis un personnage, et rien que ça. Quand « ça » disparaît, je redeviens mon âme. Une pure conscience. Les traditions spirituelles enseignent que c'est possible tout en étant dans un corps. Je m'y emploie. Du moins, j'essaie...

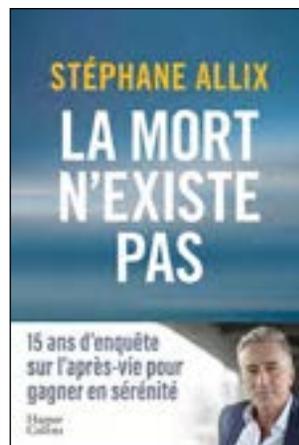
Carine Anselme - J'ai trouvé beau que votre livre sur la mort s'ouvre sur la dédicace : « À la vie... » Est-elle là jusqu'au cœur de la mort ?

Stéphane Allix - La vie est là tout le temps. Il n'y a que ça : la vie avant, la vie pendant, la vie après. Au regard de ce que j'ai pu comprendre, la mort est juste un effacement partiel, mais elle n'a aucune réalité, d'une certaine manière. C'est comme si vous quittiez la pièce où nous discutons : vous ne disparaîsez pas, vous êtes juste sortie. C'est à présent ce que je ressens très fortement vis-à-vis de la mort. ■

1. *La mort n'existe pas*. 15 ans d'enquête sur l'après-vie pour gagner en sérénité, Stéphane Allix (éd. HarperCollins, 2023).
2. Les vécus subjectifs de contact avec les défunts (VSCD) recouvrent la perception de la présence d'un être décédé. Études à l'appui, 40 à 60 % des gens disent avoir expérimenté ce phénomène.
3. Pour ce qui est des techniques d'accompagnement, voir livre co-écrit par le Dr Christophe Fauré et Stéphane Allix : *Accompagner un proche en fin de vie*, paru chez Albin Michel.

Le livre d'émerveille

La mort n'existe pas. 15 ans d'enquête sur l'après-vie pour gagner en sérénité,



La mort n'existe pas

Par Stéphane Allix

Éditeur: HarperCollins

ISBN: 9791033912569

Prix: 21,90 €



Ce que nous appelons la mort notre âme l'appelle la vie !

LA MORT EST UNE NAISSANCE

Anne de Ligne est spécialiste de l'hypnose spirituelle. Elle partage avec nous sa vision de la fin de la vie, en s'appuyant entre autres sur les développements en physique quantique. Car paradoxalement, aujourd'hui, ce ne sont plus les religions qui mènent à l'évidence de la vie après la mort.

ZEBRE - Vos mots autour de ce sujet toujours tabou sont très forts : vous dites que la mort fascine...

Anne de Ligne – Oui, c'est exact. Parce qu'elle est très proche de la vie, parce que nous aimons la vie, et que nous ne voulons pas la perdre ; c'est encore l'inconnu de l'autre côté. La peur de la mort et ses conséquences représentent un problème majeur dans notre civilisation occidentale. Cette peur est à l'origine de problèmes en cascade. La médecine, par exemple, en souffre beaucoup ; la mort est devenue un échec, on fait tout pour l'éviter au lieu de l'accompagner. Pourtant, si nous « *mourons bien* », une

fois de l'autre côté, après notre passage vers une ouverture de vie bien plus grande, notre âme pourra continuer son chemin sans risque d'errer dans le monde physique ou de s'accrocher à des personnes. Elle ira là où elle doit aller pour poursuivre son évolution spirituelle.

ZEBRE - Elle fait partie de la vie, dites-vous...

Anne de Ligne – La mort constitue une partie essentielle de la vie. Elle constitue un aspect fondamental de toute tradition spirituelle. Nous quittons notre forme physique pour devenir conscience pure libre de notre « *prison* » matérielle. Or, nous ne pouvons retenir ce à quoi nous nous sommes attachés, puisque rien n'est permanent. Et aujourd'hui, ceci nous est confirmé par la physique quantique.

Chez les peuples premiers, les rituels post-mortem et l'accompagnement de l'âme sont très importants. Chez nous aussi, ils étaient importants, mais ils ont été progressivement « *effacés* » par le monde matérialiste qui s'est séparé de la spiritualité vers le XVII^e siècle, car on pensait que la spiritualité n'appartenait qu'à la seule religion.

La mort n'est qu'un interlude au cours de notre vie. Notre vécu, nos expériences s'accroissent d'une façon continue au fur et

à mesure de nos incarnations. Elle est le passage d'un état de conscience à un autre.

ZEBRE – Cependant, le contexte qui entoure la fin de vie se précise de plus en plus d'un point de vue scientifique aussi...

Anne de Ligne – Aujourd'hui, il existe des milliers de témoignages sur les expériences de mort imminente (EMI). Et la médecine se penche sur le phénomène. En général, les EMI sont résumées en ces termes :

«*Nous nous élevons au-dessus de notre corps et voyons les médecins qui s'acharnent à le réanimer. Nous montons lentement. Nous entrons dans un tunnel au bout duquel apparaît une grande lumière. Nous y rencontrons des êtres de lumière et des êtres que nous avons connus ou aimés dans notre vie humaine, ils prennent contact avec nous et viennent nous chercher. Dans ce monde spirituel règne un tel amour que jamais nous ne pouvons oublier ces instants. Il y règne aussi, pour certains, une musique dite céleste, et toujours une lumière blanche étincelante, impossible à décrire. Nous avons envie de rester là éternellement, mais quelque chose se rappelle à nous et nous nous retrouvons dans notre corps, soudain réanimé.*»

Les soins palliatifs se développent un peu partout. Précieux, ils aident la famille et le mourant à se préparer à son départ. Aussi sûr que nous sommes nés, un jour nous devons mourir, alors pourquoi ne pas le faire le plus consciemment possible ? Des approches d'hypnose nous y aident.

ZEBRE – Vous dites que les lectures des textes anciens nous apportent déjà des éléments de réponse concrets pour visualiser ce qui est rapporté par les expériences d'EMI...

Anne de Ligne – Certaines civilisations nous ont laissé des ouvrages très intéressants sur l'après-vie, dont *Le Livre des morts égyptien*, *Le Livre des morts tibétain* ou *Bardo Thödol*, *De l'âme* (Plutarque). Pour Plutarque, «*au moment de la mort, l'âme se sent effectuer une marche sans fin dans les ténèbres, accompagnée de frappeurs et épouvantes. Au bout de sa route, elle aperçoit une lumière, des apparitions divines, et elle entend des paroles sacrées. L'âme y reconnaît la célébration des mystères et rejoint les hommes purs et saints.*» Cette description ressemble en bien des points aux expériences d'EMI, décrites en détail, de nos jours, par Raymond Moody, précurseur dans ce domaine.

Décrire ce qu'il se passe juste après la mort reste cependant bien difficile. Le temps, l'espace, l'individualité n'existent pas dans le monde posthume, le monde au-delà du temps et de l'espace. Ce monde est régi par la physique quantique.

ZEBRE – Les textes égyptiens en particulier, sont précis et

racontent le « comportement » de l'âme aussi bien dans sa vie terrestre qu'après...

Anne de Ligne – Le *Livre des morts* égyptien, tel que relaté par Pascal Bancourt, explique qu'après la mort, nos facultés humaines sont résorbées une par une dans l'âme où elles ne subsistent plus qu'à l'état de potentialité. La façon dont l'âme du défunt vivra ces transformations varie en fonction de l'existence que celui-ci aura menée sur terre. Durant sa vie terrestre, l'âme s'est habituée aux attaches du corps physique et à la stabilité que lui assure son enveloppe corporelle. La mort physique et

«*L'âme est le véhicule de la conscience, indépendante de l'espace et du temps... Elle survit donc après la mort.*»

Philippe Guillemant

la séparation d'avec son corps vont la priver de ses repères habituels. Elle devient la proie flottante d'un environnement inhabituel, de courants de forces qui l'attirent ou la repoussent... elle ne sait plus s'orienter ni se prendre en charge... L'âme qui a quitté son corps demeure cependant empliée des sensations de la vie physique. Mais elle a perdu ses repères spatiaux et ses sens physiques ; elle vogue dans les ténèbres et le silence, sans point solide où s'appuyer, sans bouée pour s'agripper. Le défunt non préparé à la mort, nous dit encore Pascal Bancourt, passera mal cet état transitoire qui risque de se prolonger exagérément s'il s'obstine à se raccrocher au cadre de son ancienne condition terrestre, et s'il se cramponne à ce qui fut l'enveloppe de sa vie passionnelle et le lien avec la vie physique. Les tentations et les passions que le sujet n'a pas pu maîtriser sur terre ne connaissent plus le frein que leur imposait le cadre de la matière physique.

Ces passages sont importants pour comprendre pourquoi les «*fantômes*» ou âmes dites «*errantes*» peuvent parfois manifester des comportements qualifiés de «*méchants*» et pourquoi certaines civilisations leur donnent le nom de démons. Une personne peut être sous l'emprise d'une telle âme, il n'y a rien d'extraordinaire à cela, et il existe des méthodes pour l'aider. Dans la situation douloureuse où se trouve l'âme juste après le passage, le moindre sentiment de paix sera ressenti comme un bienfait inestimable. C'est pourquoi les rites funéraires, les prières et la veillée de la mort, recommandés par de nombreuses religions, sont prodigués et d'une grande utilité. Le meilleur moyen de passer l'épreuve du décès reste de s'y préparer durant sa vie terrestre, et au plus tard à partir du moment où l'on sent l'issue s'approcher.



Paradoxalement, ce ne sont plus aujourd'hui les religions qui nous mènent à l'évidence de la vie après la mort. C'est la fine pointe des développements de physique quantique.

Anne de Ligne

ZEBRE – Précisément, comment se préparer à « partir » ?

Anne de Ligne – Une recommandation serait de prendre conscience du caractère illusoire des succès remportés en ce monde physique, et de lâcher prise sur l'importance que nous donnons à nos avoirs et à notre ego. « *Nous n'emportons dans l'au-delà que ce que nous avons donné* », nous dit Christine André. Elle ajoute : « *Veiller un mort, c'est lui donner la chance de commencer sa vie céleste la paix au cœur et à l'âme, c'est lui donner la possibilité de comprendre, c'est lui laisser le temps de se séparer des siens sans brutalité, et de se diriger vers le temps de repos avec sérénité.* »

ZEBRE – La mort, vue par le prisme de la physique quantique, est très éclairante elle aussi...

Anne de Ligne – Marc Luyckx nous a présenté la vision très innovante de David Bohm (vous pouvez la retrouver dans le ZEBRE N°0). Celui-ci nous explique que le monde quantique « *impliqué* » est en dehors du temps et de l'espace. Il ajoute que c'est le seul qui soit réel. La conséquence, selon moi, est évidente. Quand nous mourons, nous sortons de la réalité qui est régie par l'espace-temps et qui est une illusion, et nous entrons dans le réel qui est en dehors de l'espace-temps. Paradoxalement, ce ne sont plus aujourd'hui les religions qui nous mènent à l'évidence de la vie après la mort. C'est la fine pointe des développements de physique quantique.

Notre civilisation occidentale judéo-chrétienne a été la première à nier toute vie après la mort, en dehors du paradis, du purgatoire et de l'enfer. Cette vision est heureusement sur le point de basculer.

Mais il fallait compter sur les années COVID-19 pour repartir avec la peur de la mort et son corollaire : tout faire pour éviter quelque chose dont nous ne voulons parler, quelque chose qu'il serait abject d'entrevoir. C'est un tel retour en arrière ! Nous étions pourtant familiarisés avec les expériences de mort imminente (EMI ou NDE en anglais) depuis de nombreuses années, ce qui nous avait éloignés de cette peur de la mort.

ZEBRE – Pensez-vous que cette perception, cette peur de la fin de la vie pourrait évoluer ?

Anne de Ligne – Alors que nous entrons réellement dans le monde postmatérialiste, le monde matérialiste qui se meurt semble avoir un soubresaut de vie. L'être humain a oublié tout ce qu'il a appris durant une bonne partie de sa vie, au travers de ses prises de conscience et de sa vie spirituelle.

Il reste cependant inéluctable qu'au cours des prochaines décennies, la mort deviendra un processus normal et bien compris, aussi normal que celui de la naissance. Ce sera alors une merveilleuse révolution pacifique et spirituelle ! ■



Grâce à l'IA, Google fera-t-il la pluie et le beau temps?

Une équipe de DeepMind, le laboratoire de recherche en IA de Google, a présenté un outil qui surpasserait tous les modèles actuels de prévisions météorologiques à moyen terme, soit dix jours en avance. Elle mise sur une nouvelle approche, en se servant d'algorithmes d'apprentissage automatique qui ont été entraînés à partir de décennies de données météorologiques (39 ans, pour être précis).

Dans une récente étude, elle décrit le fonctionnement de cet outil encore à l'état expérimental. Lors des tests, GraphCast a été capable de prévoir des mesures atmosphériques avec plus de précision que le Centre européen pour les prévisions météorologiques à moyen terme (CEPMMT), qui fait référence en la matière.

Source : *Science*, 14 novembre 2023

Une consommation électrique démesurée?

Un chercheur de la Vrije Universiteit Amsterdam a calculé que si Google utilisait l'IA pour alimenter ses moteurs de recherche, ce processus nécessiterait 29,2 térawattheures (TWh) d'électricité par an. Soit l'équivalent de la consommation annuelle de l'Irlande.

Selon les estimations d'Alex De Vries, les centres de données alimentant les IA pourraient consommer entre 85 et 134 TWh d'électricité annuellement d'ici 2027, ce qui représenterait environ 0,5 % de la demande énergétique mondiale.

Ce constat fait écho aux débats récents autour de l'empreinte carbone de l'industrie de la cryptomonnaie. Les deux domaines semblent être en compétition pour le titre peu envié du plus grand consommateur d'énergie dans le monde technologique.

Source : *Joule*, 10 octobre 2023

Les faux visages générés par l'IA deviennent indétectables!

Ça y est, une étude internationale montre que les humains ne savent plus différencier les visages générés par l'IA des vrais.

«*Les visages générés par l'IA sont désormais largement disponibles*», indiquent les chercheurs au début de leur article. Ces derniers ne cachent pas leur inquiétude, car les visages créés par IA sont autant utilisés pour de bonnes causes qu'à des «*fins malveillantes*». Leurs résultats n'en sont que plus alarmants.

«*Nous soutenons que les visages générés par IA ne sont pas seulement impossibles à distinguer des visages humains, mais qu'ils peuvent même être perçus comme plus "humains" que les vrais visages humains*», commentent les chercheurs qui ont donné un nom à ce phénomène : AI hyperrealism, l'hyperréalisme par IA.

Source : *Psychological Science*, 13 novembre 2023

Le patron d'OpenIA limogé puis réintégré : un thriller dans la tech!

La nouvelle, subite, a surpris tout le monde. Le 17 novembre dernier, le conseil d'administration (CA) d'OpenAI a limogé le PDG Sam Altman (38 ans), affirmant qu'il n'avait pas toujours été «*franc*» dans ses communications avec le *board*. Plusieurs membres lui reprochaient de privilégier le développement débridé de ChatGPT, le robot conversationnel lancé en novembre 2022 dont se servent désormais des millions de personnes, quitte à se poser moins de questions sur les possibles dérives de l'IA générative en matière de démocratie et d'emploi.

Considéré comme le prodige de ChatGPT, Altman avait cofondé l'entreprise OpenAI en 2015 et l'avait amenée à une valorisation de 90 milliards de dollars. La brutalité de son éviction a fait passer une onde de choc dans la Silicon Valley et à Wall Street.

Mais quatre jours plus tard, un nouveau coup de théâtre s'est produit. Face à l'indignation de plusieurs investisseurs dans OpenAI, dont Microsoft à hauteur de 13 milliards de dollars, et à la fronde des employés de la start-up, le même CA a rendu à Altman, brièvement embauché par Microsoft après son licenciement, les clés de l'entreprise dont la structure a été remise à plat. Tous les administrateurs à l'origine de son renvoi ont été à leur tour congédiés, à l'exception d'Adam D'Angelo, le patron du réseau social Quora, tandis qu'un ou plusieurs représentants de Microsoft ont intégré le nouveau CA.

Grand gagnant d'un bras de fer haletant, le jeune entrepreneur voit sa stature renforcée, de même que sa vision d'un développement à marche forcée de l'IA, malgré les craintes qu'elle suscite...

Don't let me be misunderstood

Nina Simone. Sa voix incandescente et tragique nous renvoie à ce que nous avons de plus profond. Elle va nous aider, car tel David Vincent¹, nous allons devoir affronter les envahisseurs, ceux qui ne ressentiront jamais rien en écoutant sa fragilité.

Mais ces envahisseurs ? Qui sont-ils ? C'est toute l'astuce, ils sont comme nous, ils parlent comme nous, ils mangent comme nous, ils... aussi, comme nous, bref, ils ne sont pas différents, mais ce sont des envahisseurs. Cherchez bien. Comme moi, vous connaissez le premier d'entre eux, mais bientôt, ils seront nombreux. J'ai nommé... roulement de tambour... l'extraordinaire... roulement de tambour... l'irremplaçable... le magicien des ondes radio et télévisuelles, champion de la médecine intégrative et holistique intersidérale de l'espace et des galaxies... le fils caché de Goldorak... notre ami et mentor à tous Laureeeeeent Alexaaandre.

Chut, il est parmi nous. Tout d'abord, il faut l'écouter et être attentif aux indices. Voix métallique, œil d'acier, posture, l'individu susnommé est glaçant. Et puis, il y a ce qu'il dit. L'homme 1.0, vous et moi, c'est terminé, place à l'homme 2.0 ou homo-deus (sic) qui sera donc... hybridé, c'est-à-dire avec une puce implantée dans le cerveau. Ce qui, comme chacun peut bien l'imaginer, sera une source majeure d'égalité entre les hommes, puisque l'intelligence venant de la puce sera largement supérieure à celle venant de l'individu, et donc tout le monde sera au même niveau. Trop malin, notre Laurent. Sa bienveillance n'ayant pas de limite, il ne commencera pas l'hybridation par lui ou par les intelligents, mais par les stupides, pour éviter que les intelligents, lorsqu'ils seront hybridés, oublient de mettre la puce à leurs petits copains. Il ne faudrait néanmoins pas que les idiots, une fois pucés, empêchent les intelligents d'être eux-mêmes pucés, ce serait vraiment trop bête, les intelligents devraient faire le ménage...

Donc ensuite, Laurent est un être – oui pas un humain, ça se saurait – éminemment sensible. La GPA lui pose un problème éthique, il a des valeurs.

Il est donc pour l'utérus artificiel. Au-delà du fait que c'est quand même plus propre – une fille c'est dégueulasse – il faut bien que les homos aient aussi des enfants, et... qui leur ressemblent... si, si...

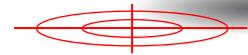
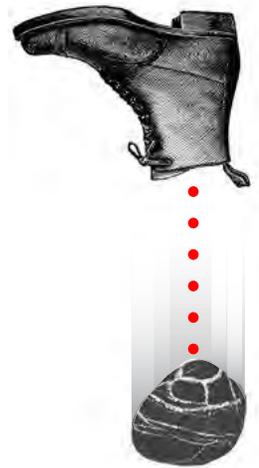
Je ne comprends pas pourquoi on ne passe pas directement à l'étape « *clonage* », ce serait quand même mieux, non ? En plus on pourrait en avoir quelques-uns pour avoir des pièces de rechange pour soi, style un foie, un rein, ou même un cœur – je parle de l'organe bien sûr, parce qu'un cœur « *affectif* » ça ne sert à rien pour l'objectif final qui est de devenir immortel, avec des esclaves euthanasiés lorsqu'ils ne serviraient plus à rien. Revenons-en au fœtus artificiel, que vous aurez dans le salon, dans lequel vous pourrez voir votre petit animal de compagnie grandir avant sa naissance.

Vous aurez intérêt à avoir un bon fournisseur d'électricité, avec une bonne assurance, pour remplacer votre enfant en cas de panne. À ce propos, une question lui a été posée par Onfray² : comment fait-on dans ce cadre pour transmettre à l'enfant tout ce que la mère lui transmet pendant la grossesse ? Visiblement, il n'a pas réfléchi à la question. Mais à tout problème une solution... on mettra des produits chimiques (sic) !

Je vous l'avais dit, il est d'ailleurs. Ensemble, cherchons les autres ! Ooooooh, Lord, please don't let me be misunderstood, TRALALAAAA...

1. David Vincent est le personnage de fiction principal de la série télévisée *Les Envahisseurs*, dans les années 1970, hé oui, ça date !

2. Si vous voulez visionner ce moment mémorable : *L'homme 1-0 est-il mort ?* avec Michel Onfray et Laurent Alexandre, c'est ici : <https://www.youtube.com/watch?v=PPGQxFGpI9k>



La vie sous un autre ton

Dans cette rubrique, Georges Sénancole nous donne son avis drôle, critique, souvent ironique, parfois pinçant (mais jamais sans tendresse) sur une thématique qui l'interpelle, un contexte ou une situation qui le touchent ou sur un point d'actualité. Retrouvez-le sur notre site ZEBRE-MAGAZINE.COM



ChatGPT meilleur que le médecin dans la gestion de la dépression ?

En comparant les informations apportées par ChatGPT vs le diagnostic et la décision thérapeutique de 1 249 médecins de soins primaires français, des chercheurs israéliens et anglais montrent que ChatGPT pourrait être meilleur qu'un médecin sur le suivi des normes ou directives de traitement reconnues pour la gestion de la dépression majeure légère et sévère.

De plus, l'étude met en exergue un grand avantage de ce modèle d'IA : il est dénué de tout préjugé de genre ou de classe sociale, des biais parfois observés dans la relation médecin-patient. Cela suggère que la mise en œuvre de tels systèmes d'IA pourrait renforcer la qualité et l'impartialité des services de santé mentale.

Source : *Family Medicine and Community Health*, 16 octobre 2023

L'IA est capable de lire les pensées des personnes paralysées

C'est une avancée en matière de technologies permettant aux personnes paralysées de communiquer. À travers l'IA et des systèmes d'implants cérébraux, des patients ont pu exprimer des mots par leur pensée.

Concrètement, deux équipes américaines ont mis au point deux outils capables de traduire des signaux neuronaux et de générer un texte correspondant, voire une voix synthétique qui prononcerait ces quelques mots. La première machine est ainsi capable de convertir 62 mots par minute tandis que la seconde grimpe jusqu'à 78 mots. Faible au regard de ce que contient une conversation normale – autour de 160 mots – mais colossal lors que l'on considère les précédentes tentatives en la matière.

Source : *Nature*, 23 août 2023

Une IA capable de détecter la maladie d'Alzheimer

Une équipe du Massachusetts General Hospital a développé un modèle d'IA capable de détecter la maladie d'Alzheimer, à partir d'images d'IRM cérébral collectées en routine. Ces images ont été recueillies auprès de patients atteints ou non de la maladie d'Alzheimer, qui ont été vus à l'hôpital avant 2019.

La recherche a impliqué 11 103 images de 2 348 patients à risque de maladie d'Alzheimer et 26 892 images de 8 456 patients sans maladie d'Alzheimer. Au total, le modèle a réussi à détecter le risque de maladie d'Alzheimer, indépendamment d'autres variables, comme l'âge, avec une précision de 90,2 %.

Cette avancée pourrait conduire à des diagnostics plus précis.

Source : *PLoS One*, 2 mars 2023

L'IA peut prédire la maladie de Parkinson à partir de la démarche et de la respiration

Aujourd'hui, le diagnostic de la maladie de Parkinson repose sur l'observation clinique de symptômes comme les tremblements au repos, la rigidité musculaire et la lenteur dans les mouvements. Mais l'IA pourrait renforcer la fiabilité du diagnostic en détectant des signaux plus discrets.

C'est ainsi qu'une équipe brésilienne a développé un modèle de machine learning qui analyse les paramètres de la démarche des personnes atteintes, ou non, de la maladie de Parkinson. Grâce à leur modèle, ils ont déterminé que la taille des pas, la vitesse de la marche, l'écartement des pieds et la variation de cet écartement sont quatre critères significatifs pour le diagnostic de Parkinson. Ce modèle délivre le bon diagnostic dans 84 % des cas¹.

Par ailleurs, des chercheurs du MIT (Massachusetts Institute of Technology) ont entraîné un modèle de machine learning qui analyse les signaux de la respiration nocturne des patients pour diagnostiquer la maladie de Parkinson mais aussi prédire son évolution. Les scientifiques indiquent que la maladie de Parkinson a été correctement détectée dans 86 % des cas².

Sources :

1. *Gait & Posture*, octobre 2022. doi.org
2. *Nature Medicine*, 22 août 2022

Une IA décèle les premiers signes de la sclérose en plaques

Afin de mieux comprendre le développement de la sclérose en plaques, maladie auto-immune et neurodégénérative qui touche le cerveau et la moelle épinière, et de poser un diagnostic avant l'apparition de premiers symptômes, Pierrick Coupé, directeur de recherche au CNRS, et ses collègues s'intéressent depuis 2019 aux modèles dits « *lifespan* », couvrant toute la durée de vie. Ils ont analysé les IRM cérébrales de près de 41 000 sujets sous l'angle de la neurodégénérescence et ont développé une IA collective, où de nombreux réseaux de neurones travaillent de concert afin de converger vers un résultat précis et robuste. Ainsi, 250 réseaux de neurones analysent l'image simultanément. Une approche empruntée à la manière qu'ont les humains de traiter les sujets complexes.

Source : *Human Brain Mapping*, 1er décembre 2023



Forte Collagen'Actiflex

Un Concentré d'Actifs Révolutionnaire pour la santé de vos articulations

Laboratoire
BIFORM Santé
La qualité avant tout!



FORMULE avec 6000 mg
de Collagène hydrolysé
marin breveté Naticol®,
Acide Hyaluronique,
Chondroïtine,
Glucosamine, Boswellia,
Vitamines C et D₃ !



Os • Dents • Peau • Gencives • Articulations

- ✓ SANS Gluten
- ✓ SANS OGM
- ✓ SANS Sucre
- ✓ AVEC Ingrédient BREVETÉ

Disponible sur notre site internet www.biform-sante.com

S'inspirer

La Voie du Guerrier

LA VOIE DES SAMOURAÏS UN CHEMIN ANCIEN

« Si tu repousses aujourd'hui ton accomplissement, dans l'intention d'accéder demain à l'excellence, quand tu atteindras le grand âge, tu seras toujours en train de t'attendre. »

Rokurozaemon

« Si vous croyez que la vie a un but, et qu'il existe une signification, même infime, au temps que vous allez passer sur terre, alors vous devez aussi penser qu'il y a un bon et un mauvais chemin à emprunter pour traverser la vie, et qu'il est nécessaire de choisir une Voie. La Voie du Samouraï, ou "Voie du Guerrier", n'est pas un chemin facile. Elle exige à la fois vertu et stoïcisme et requiert un dévouement total et une volonté de fer. Parfois, le défi peut être extrême, mettant à rude épreuve votre force mentale, l'amenant presque à son point de rupture. Mais pour ceux qui y parviennent, les récompenses sont immenses. La Voie du Samouraï vous armera d'une détermination farouche et d'une parfaite maîtrise de votre esprit et de vos actes. Grâce à elle, vous deviendrez la meilleure version possible de vous-même. Elle vous mènera à la perfection dans votre art et vous permettra de faire des émules. Elle vous fera découvrir les profondeurs cachées de votre culture, de votre tradition et de votre spiritualité. L'expérience de la vie sera plus intense, vous conduisant jusqu'à des accomplissements que vous n'imaginiez pas auparavant ». Le mot « samouraï » signifie « servir ».

Antony Cummins

Trouver la voie

Une parabole ancienne décrit le processus qui mène à l'éveil. Elle compare la population du monde entier à une foule grouillant au fond d'une fosse sombre et profonde, où tous tournent indéfiniment en rond dans l'obscurité, inconscients de leur absence de but, et, dans une certaine mesure, satisfaits de leur existence. Loin au-dessus brille une lueur, comme une piqure d'épingle dans les ténèbres.

Contre les parois de la fosse sont installées de hautes et étroites échelles qui s'élèvent depuis le sol jusqu'à cette lueur. De temps en temps, un humain heurte l'une d'entre elles; il l'explore de ses mains, à tâtons, ne sachant d'abord pas ce que c'est mais comprenant progressivement qu'elle lui offre un moyen d'échapper au néant, même si sa condition lui semblait jusque-là bienheureuse. L'individu commence à grimper vers le haut, seul dans le noir, s'éloignant petit à petit de la chaleur du groupe, s'engageant dans un combat pour atteindre la lumière.

Dans cette parabole, l'obscurité qui baigne la fosse représente l'ignorance satisfaite d'une vie sans véritable aspiration :



corvées quotidiennes, rendez-vous à l'hôpital, travail, sorties au bar, pique-niques, jeux... En somme, le fait d'exister en étant inconscient de la lutte à mener pour se libérer de notre condition de bête de somme. La lumière symbolise l'éveil, la destination ultime pour chacun, dans son essence même, qui reste pourtant au-delà de notre entendement. L'échelle est le moyen par lequel nous pouvons nous élever, depuis l'ordinaire, le commun, jusqu'aux hauteurs de la spiritualité.

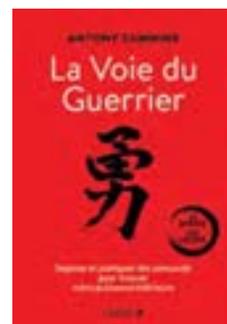
La difficulté survient lorsque nous commençons à grimper l'échelle, car cela implique de quitter la stabilité de l'ignorance, en étant encore très loin de l'objectif. Nous devons affronter une ascension ardue, jusqu'à un lieu inconnu, regardant avec regret vers l'arrière, mais avec espoir vers l'avant. C'est cela, suivre la Voie, et c'est très difficile : nombreux seront ceux qui tomberont au premier barreau de l'échelle et s'en retourneront à la sécurité de ce qui leur est familier, et seuls quelques-uns franchiront l'étape suivante et commenceront leur longue ascension.

Le Livre des samouraïs

Pour aller plus loin :

Aujourd'hui, dans un monde moderne qui privilégie si souvent la gratification instantanée, peu d'entre nous s'engagent dans la Voie du Samouraï, dite Voie du Guerrier. Pourtant, ce chemin exigeant apporte de grandes récompenses à ceux qui l'empruntent.

La Voie du Guerrier, sagesse et pratiques des samouraïs pour trouver votre puissance intérieure



Antony Cummins

Éditions Leduc, octobre 2023

EAN13 : 9791028530020

Prix : 18 €





Ce qui compte c'est d'être humain et simple.

Non.

Ce qui compte, c'est d'être vrai
et alors tout s'y inscrit
l'humanité et la simplicité.

Albert Camus



Hommage à un homme d'État visionnaire

Marc Luyckx est un de nos chroniqueurs, mais il a aussi été un conseiller privilégié de Jacques Delors, lorsque celui-ci était président de la Commission européenne, au sein de la « *cellule de prospective* ». Il nous donne une autre vision de cet homme qu'il a côtoyé de près pendant cinq ans. Un homme politique honnête, cohérent et droit (pédigrée en voie de disparition), qui voulait construire l'Europe, mais pas celle d'aujourd'hui. Un grand homme d'État à la dimension visionnaire et spirituelle tout à fait exceptionnelle.

Marc Luyckx est philosophe et docteur en théologie. Il a été, entre autres, doyen de la Cotrugli Business School à Zagreb et à Belgrade et membre du conseil international d'Auroville (2005-2013), en Inde. Il est président de l'association Confronti à Formia (Italie) depuis 2013.

*20 juillet 1925 † 27 décembre 2023

JACQUES DELORS

L'homme qui voulut donner une âme à l'Europe

Propos recueillis par Anne Gillet



Anne Gillet - Comment êtes-vous arrivé dans cette cellule de prospective ?

Marc Luyckx - Je travaillais à ce moment-là au département FAST (Forecasting and Assessment in Science and Technology) au sein de la Direction générale des sciences, à la Commission européenne.

C'est grâce à Nicole Dewandre, une de mes collègues à FAST, puis à la cellule, que Delors a pris connaissance de mon *Rapport sur les religions face à la science et la technologie* publié par FAST. Il m'a invité à devenir membre de la « cellule de prospective » qu'il était en train de mettre sur pied. C'était en 1990.

Anne Gillet - Quelle était la raison d'être de cette cellule à laquelle vous avez participé pendant dix ans ?

Marc Luyckx - Jacques Delors voulait que nous nous concentrions sur l'étude des signaux faibles indiquant les changements mondiaux profonds du monde contemporain. Dans son cabinet, on traitait les changements quotidiens, les vagues de la mer, disait-il, et ça ne lui suffisait pas. Il a donc décidé de lancer une cellule, composée de douze personnes de différents profils et nationalités. Concrètement, nous étudions le changement dans différents secteurs : travail, économie, changement de paradigme dans les sciences, dans la métaphysique, la spiritualité. J'ai eu l'avantage incroyable de rencontrer des personnalités de très haut niveau, comme le « futuriste » américain Willis Harman qui m'a dit : « *Marc Luyckx, you are my brother* », et c'est là que j'ai compris que je n'étais pas si fou, avec mes idées de nouveaux paradigmes !

Anne Gillet - Vous souvenez-vous de votre première rencontre avec Jacques Delors ?

Marc Luyckx - Oui, c'est un souvenir précis. Quand je suis arrivé, Delors s'était agacé contre la cellule, car Nicole (Dewandre) lui avait fait remarquer qu'il s'était contredit. C'était un visionnaire, mais avec un caractère assez colérique. Il est parti en janvier 1995, sans nous dire le moindre au revoir, d'ailleurs, et je n'ai jamais compris pourquoi. C'est Jacques Santer qui l'a remplacé ensuite, c'était très différent.

Anne Gillet - La presse a encensé à l'unanimité ce « constructeur » de l'Europe. Quels moments particulièrement forts gardez-vous de lui ?

Marc Luyckx - J'en ai deux en particulier. Le premier concerne un aspect qui n'a jamais été révélé à la presse : l'âme de l'Europe, qui était pourtant une des préoccupations importantes de Delors.

Après la signature du traité de Maastricht (1992), qui finalisait la création de l'euro, Delors a voulu « engendrer un saut qualitatif » dans la construction de l'Europe. Il a osé poser la question du sens de la construction européenne. Exactement ce qui manque encore cruellement aujourd'hui. Mais cette réflexion éthique et spirituelle sur l'Europe, Delors ne l'a faite qu'en privé, lors des visites dans son bureau. Et c'était souvent moi qui étais chargé de prendre des notes et de rédiger un rapport de ces réunions passionnantes.

Mais Delors n'a pas voulu que sa vision éthique et spirituelle

soit diffusée à la presse, ni au grand public. Je me dis que c'est dommage.

Anne Gillet - Pouvez-vous expliquer cette vision spirituelle ?

Marc Luyckx - Je laisse la parole à Delors lui-même, par fidélité à sa pensée. Oser aborder le domaine du sens spirituel et de l'âme de l'Europe, c'était et c'est toujours inhabituel en politique. Cette citation est tirée de mon rapport sur les différentes réunions dans son bureau avec des responsables religieux et laïcs :

« Si dans les dix ans qui viennent, nous n'avons pas réussi à donner une âme, une spiritualité, une signification à l'Europe, nous aurons perdu la partie.

Croyez mon expérience. On ne réussira pas l'Europe uniquement avec de l'habileté juridique ou du savoir-faire économique. Il est impossible de mettre en pratique les potentialités du traité de Maastricht sans souffler. »



Source: https://www.marcluyckx.be/_files/ugd/112b78_1b86af8d87c5497d80751003d9d74636.pdf

« L'année 1992 est une année charnière de la construction européenne. De 1985 à 1992, je me suis concentré sur la mise en place du grand marché et des politiques d'accompagnement correspondantes, en vue de remettre l'économie européenne sur ses rails. Tout ceci a relancé l'Europe et attiré l'attention de nombreux pays. »

Delors annonçait aussi la fin de la phase économique de la construction européenne et le débat sur le sens de l'Europe :

« Le traité de Maastricht marque une nouvelle étape. C'est un grand pas. Tout d'abord, c'est la fin de la phase économique de la construction européenne. Nous entrons dans une phase fascinante – surtout peut-être pour la jeune génération –, une époque où le débat sur le sens de la construction européenne devient un enjeu politique majeur. »

Anne Gillet - Y a-t-il eu quelque chose de concret envisagé par rapport à cette volonté de dimension spirituelle de l'Europe ?

Marc Luyckx - Delors m'a demandé de créer un nouveau programme appelé « *L'âme de l'Europe* », « *The Soul of Europe*¹ ». Je me rappelle avoir été au Parlement européen vers 8 heures du soir, avec un ami, pour convaincre le contrôleur du budget européen d'ajouter 1 million d'euros pour ce programme « *inhabituel* ». C'était un pasteur anglican ami d'un autre pasteur que je connaissais par mon travail antérieur au centre œcuménique.

Et cela a marché. Pour finir, le programme « *Soul of Europe* » a été géré conjointement par moi-même à la « *cellule de prospective* » et Carel Edwards au secrétariat général de la Commission. Ce programme a été présenté aux Églises européennes (catholique, réformée et orthodoxe), aux musulmans d'Europe, aux rabbins juifs et aux humanistes européens. Nous pouvions aider financièrement les efforts des groupes religieux ou laïcs dans la mesure où ils favorisaient en leur sein une réflexion approfondie et une formation sur le sens profond de la construction européenne. Malheureusement, ce projet est resté confidentiel. Le « *débat sur le sens de la construction européenne* » n'a pas eu lieu au sein des médias européens, ni parmi les citoyens européens, ni au Parlement européen. Il n'est pas devenu un « *enjeu politique majeur* ». Cependant, une possibilité avait été ouverte...

Anne Gillet - Quel est le deuxième moment fort, selon vous, du travail accompli avec Delors ?

Marc Luyckx - En 1992, Delors a demandé à la « *cellule de prospective* » de rédiger un livre blanc sur la vision de l'économie européenne en 2030 (c'était alors le début d'Internet). Nous nous sommes reliés en réseau avec de nombreux économistes mondiaux et avons publié ce livre blanc en 1993. Il livrait une idée centrale. L'économie européenne passait d'une phase industrielle à une phase postindustrielle centrée sur la connaissance et donc l'immatériel. C'était un changement de paradigme économique majeur. L'Europe devait s'y adapter en changeant son système de taxation, tout son concept d'éducation et de formation continue, et enfin, l'Europe devait repenser son mode de développement lui-même. Par exemple, nous proposons de détaxer les chefs d'entreprise qui créaient de l'emploi, et de diriger au contraire les taxes vis-à-vis de ceux qui polluaient, mais aussi de ceux qui spéculaient. C'était audacieux, mais intelligent et éthique.

Nous annonçons aussi que cette économie de la connaissance allait exiger une nouvelle définition de la croissance, à savoir le passage d'une croissance quantitative à un nouveau concept de croissance qualitative. L'éducation postindustrielle devait absolument commencer à développer la créativité des jeunes

pour pouvoir fonctionner correctement dans cette nouvelle économie. C'était vraiment un texte innovant.

Anne Gillet - Qu'est-il advenu de ce livre blanc ?

Marc Luyckx - Jacques Delors était très fier de le présenter aux chefs d'État à la réunion de Bruxelles en décembre 1993. Ils lui ont répondu :

« *Monsieur Delors, ce livre est très intelligent et il dit probablement vrai. Mais si nous diffusons son contenu, nous ne serons pas élus. Car le changement est politiquement très difficile à vendre.* »

Il m'a fallu des années pour comprendre que nous avions échoué. Delors et la cellule de prospective ont échoué. Notre projet de prévoir et piloter le changement par le haut a été un très intelligent échec. Car les chefs d'État avaient raison. Le changement par le haut s'avère difficile, voire impossible. Même le forum de Davos, qui est très puissant et très intelligent, est en train d'arriver à la même conclusion. La bonne nouvelle est que le changement est véritablement en train d'advenir par le bas, par les groupes de citoyens dans le monde entier. C'est ce que je montre dans mon dernier livre. Là aussi, Delors s'est avéré un véritable visionnaire. Car il a perçu les « *signaux faibles du changement de civilisation* » en cours. Et je lui en rends hommage. Même si le politique n'a pas suivi en lui expliquant le sens de leur refus.

Anne Gillet - Quels souvenirs gardez-vous de lui ?

Marc Luyckx - C'était un politicien qui disait ce qu'il faisait et faisait ce qu'il disait. C'est exceptionnel aujourd'hui. C'était un homme transparent. Il n'a jamais volé un seul euro pour s'enrichir personnellement. C'était un homme honnête. Il a osé poser la question du sens de la construction européenne. Même s'il n'est pas parvenu à lancer le débat européen, on peut dire que ce fut un remarquable visionnaire. Merci à Jacques Delors, pour ce qu'il a fait et pour la personne qu'il a été. ■

Sources:

1. Wim BURTON, *The European Vision and the churches: The legacy of Marc Lenders*, Globethics.net CEC N° 1. (on le trouve aussi sur amazon.be)

Voir aussi Laurens HOGEBRINK, *Europe's Heart and Soul. Jacques Delors' Appeal to the Churches*, Globethics.net CEC 2, Geneva 2015 (Voir : <https://www.globethics.net/cec-series>)

2. https://www.marcluyckx.be/_files/ugd/112b78_6552bf2e6443457499ac35cfb02f9dfc.pdf

Croissance, compétitivité, emploi. Les défis et les pistes pour entrer dans le 21^e siècle : livre blanc, Commission européenne, Office des publications de l'Union européenne, Luxembourg, 1994, ISBN 92-826-7424-X. Voir aussi le résumé du livre blanc sur : https://www.marcluyckx.be/_files/ugd/112b78_6552bf2e6443457499ac35cfb02f9dfc.pdf

Aurélien PIET & Marc LUYCKX GHISI, « Deux milliards de réenchantés : le manifeste des acteurs du changement », Actes Sud, 2023.





Union européenne – Vers une société de surveillance à la chinoise ?

Pas sûr, mais la menace est à prendre au sérieux après l'adoption d'un rapport* par le Parlement européen qui donnerait les pleins pouvoirs à un « exécutif » européen, et surtout après la validation d'un passeport européen d'identification numérique.

Par Luc Ruidant

Avec, en toile de fond, la question de l'élargissement de l'Union européenne (UE) jusqu'à 35 pays, le Parlement européen s'est illustré le 22 novembre dernier en adoptant par une courte majorité un projet de révision des traités européens. Le texte, qui en effraie plus d'un, demande au Conseil européen de convoquer une convention. À ce stade, il ne s'agit que d'un avis qui doit encore passer de nombreuses étapes, notamment un vote unanime des pays membres, avant d'être effectif.

Le rapport préconise de supprimer le vote à l'unanimité par le Conseil de l'UE même si ce dernier ne concerne qu'un nombre restreint de domaines tels que la politique étrangère et la sécurité commune, la citoyenneté, l'adhésion à l'UE ou encore le financement de l'UE, et de le remplacer par un vote à la majorité qualifiée, déjà en vigueur dans les autres domaines. L'intention est d'éviter des blocages systématiques sur certains sujets, par exemple empêcher les « veto » de la Hongrie quand il est question de débloquer des fonds pour l'Ukraine.

Intégrationnistes vs souverainistes

Le texte plaide en faveur d'un véritable droit d'initiative législative pour le Parlement qui serait aussi chargé de nommer le « président de l'UE » (actuellement, le président de la Commission est désigné par le Conseil). La Commission serait remplacée par un « exécutif » dont les membres ne seraient pas choisis par les États membres mais par le président de l'UE.

Sont également prévues la supériorité des traités européens sur les Constitutions nationales, la création d'une armée européenne, et la mise en place d'un mécanisme de défense collective.

Le projet propose encore de créer un référendum européen et

de renforcer les instruments de participation des citoyens au processus décisionnel européen. Par contre, l'UE pourra avoir recours à des moyens civils et militaires contre les campagnes de... « désinformation », tandis que le Parlement, à la majorité simple, avec le Conseil, à la majorité qualifiée, pourront donner des pouvoirs extraordinaires à l'exécutif, notamment pour mettre en place un État d'urgence.

Si ce rapport est applaudi par ceux qui ont une vision intégrationniste d'une Europe, il est à l'inverse fortement critiqué par les souverainistes qui dénoncent un authentique coup d'État.

Menaces sur les libertés individuelles ?

Faut-il vraiment s'inquiéter de cette vision plus fédérale de l'Europe ? Pas sûr. Par contre, il faut prendre très au sérieux les menaces que certains points font peser sur les libertés individuelles, et cela d'autant plus que la Commission vient de voter en faveur du règlement pour le « développement d'un cadre pour une identité numérique européenne », texte préalablement approuvé par les députés européens et les États membres et qui nécessite encore un vote final du Parlement en février prochain pour entrer en vigueur.

Plusieurs eurodéputés ont exprimé leurs inquiétudes, estimant que ce passeport numérique centralisé, utilisable pour toute une série de transactions, pourrait mettre en péril le droit à la vie privée, notamment en forçant les gens à se conformer aux attentes des « pouvoirs en place », et porter atteinte à la mobilité des Européens. Personne n'a en effet oublié les certificats numériques contre le covid...

* Le rapport : https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2023-0427_FR.pdf

(la démocratie, c'est bien fini !)

Anne Gillet - Vous identifiez la forme inédite de pouvoir qui s'impose à nous depuis deux siècles comme une mercatocratie, qui a son dynamisme propre, capitalisme étant un terme inadapté et ploutocratie n'étant pas suffisant. Pouvez-vous expliquer ?

Pierre-Jean Dessertine - J'ai introduit cette notion de « *mercatocratie* » comme le mot juste pour désigner notre problème contemporain dans un livre précédent en 2010, *Pourquoi l'homme épuise-t-il sa planète ? Pourquoi pas capitalisme ?* Parce que le capitalisme est une désignation liée à la théorie marxiste et qui s'attachait surtout à la production des marchandises et au marchand, l'intermédiaire qui permet la transaction et qui détermine une équivalence par la monnaie entre les biens échangés. En utilisant la notion de mercatocratie, on veut mettre l'accent moins sur le marchand et plus sur le marché lui-même. Car le marché devient un problème social quand le marchand ne vise pas seulement le service de l'échange, mais essaie de faire le plus d'argent possible. Cette attitude existait déjà en Grèce, au IV^e siècle av. J.-C. Aristote la condamne et la nomme « *chrématistique* ». La mercatocratie, c'est la systématisation de cette attitude « *chrématistique* » de faire de l'argent pour l'argent, et qui envahit l'époque moderne à partir du XVIII^e siècle. Cette attitude en est arrivée à devenir tellement importante et dominante qu'elle a pris le pouvoir politique et a organisé notre société.

Anne Gillet - C'est le pouvoir du marché sur la société ?

Pierre-Jean Dessertine - Exactement. La mercatocratie, c'est le fait de produire et mettre en circulation les marchandises le plus largement possible et en quantité croissante pour faire de plus en plus d'argent. Ceux qui font produire et circuler ces marchandises sont des riches qui ont pris le pouvoir. Donc on peut aussi parler de « *ploutocratie* ». Aristote en parle aussi. Mais il y a deux différences. Tout d'abord, la mercatocratie est un pouvoir très disséminé. Je vais dans un magasin, et j'achète des vêtements fabriqués au Bangladesh ou en Inde. En achetant, je participe à ce pouvoir mercatocratique. Certes beaucoup moins que celui qui a créé cette usine avec des conditions de prix et de productivité drastiques pour les travailleurs. Mais je fais partie de ce pouvoir. Ensuite, la mercatocratie est un pouvoir instable car il est lié au jeu de la concurrence. Au contraire de la ploutocratie qu'Aristote décrit comme le pouvoir stable de la minorité des riches sur la société. D'autant plus que la mercatocratie va promouvoir le renouvellement incessant des produits, favorisé par l'application des nouvelles techniques. La mercatocratie est aussi favorable à l'ouverture de nouveaux marchés, car elle est dans une dynamique qui doit s'amplifier sans arrêt, sinon elle n'est pas viable, c'est pour cela qu'elle a envahi la planète. C'est ce qu'on appelle la « *croissance* ».

Anne Gillet - Dans votre livre, vous citez Tocqueville qui voyait déjà, il y a deux siècles, des indices du danger que ce type de pouvoir et d'organisation de notre société nous faisait courir.

Dans les années 1990, suite à l'effondrement du bloc soviétique, tout semblait indiquer que le modèle démocratique allait se généraliser dans le monde. Mais ce ne fut pas le cas... L'humanité se trouve aujourd'hui dans une impasse. Car c'est une autre forme de pouvoir social qui piège notre monde et impacte de façon profonde nos comportements. Comprendre la société dans laquelle nous vivons, c'est un pas vers la solution pour échapper à la mercatocratie, nous explique le Pr Dessertine.

Propos recueillis par Anne Gillet.

Ce pouvoir inédit ne cherche pas d'abord la maîtrise des corps par la force, mais la maîtrise de la conscience **par la communication.**

Pierre-Jean Dessertine - En effet. Il faut rendre justice à Tocqueville qui a vu juste sur ce point. Entre 1830 et 1840, il voyait d'autres principes de vie qui s'installaient et qui étaient en contraste avec les valeurs des périodes précédentes de l'histoire de l'humanité. Mais ce qu'on n'a pas vu, c'est l'impasse où cela pouvait nous mener.

Tocqueville disait déjà redouter que si la société future devait surmonter un obstacle un peu difficile, les citoyens soient trop dans "la lâcheté", ils n'auront pas le courage de se battre.

Anne Gillet - Quels sont les mécanismes de la mercatocratie ?

Pierre-Jean Dessertine - C'est la concurrence d'intérêts particuliers, c'est-à-dire d'intérêts qui sont la plupart du temps contraires au bien commun. Ces intérêts particuliers peuvent être considérés comme l'expression de passions. La notion de passion au sens traditionnel du terme est un désir envahissant et impératif, qui s'impose comme prioritaire et n'apporte jamais le contentement. On peut distinguer trois passions principales et asociales chez les affairistes les plus engagés dans le pouvoir mercatocratique : la domination, la recherche de gloire et de prestige et la cupidité. Ces formes de désirs ont été décrites par Épicure comme des « *désirs vains* ». Ils n'apportent jamais le contentement ; au contraire, ils se reconduisent de par leur satisfaction même.

C'est pour cette raison que le marché est indéfiniment tentaculaire et envahissant à la fois en extension et en intensité. Il s'insinue de plus en plus dans la vie intime des gens.

Anne Gillet - Vous dites aussi que la mercatocratie s'est cachée derrière la démocratie. Elle est donc pernicieuse par nature ?

Pierre-Jean Dessertine - Oui, car ce pouvoir inédit ne cherche pas d'abord la maîtrise des corps par la force, mais la maîtrise des esprits, de la conscience par la communication. Or un pouvoir efficace sur les consciences ne doit en aucun cas apparaître comme un pouvoir. Il ne faut pas qu'on ait conscience d'être dominés par la mercatocratie. Le mot a donc été

systématiquement camouflé et évité, « *forclos* », comme disent les psychanalystes. Un mot qu'on ne peut prononcer.

Anne Gillet - Vous parlez beaucoup de notre rapport au temps qui nous empêche d'être conscients de cette situation et donc d'agir. Pouvez-vous expliquer ?

Pierre-Jean Dessertine - Le courttermisme est lié au fait que l'emprise de la mercatocratie sur nos consciences vise à nous maintenir dans le besoin. De fait, toute la stratégie de communication de la mercatocratie vise à transformer ceux parmi nos désirs qui l'intéressent en besoins. Or le propre du besoin est de nécessiter impérativement sa satisfaction. Dès lors, nous sommes mis sans arrêt en demeure de devoir satisfaire des besoins. C'est ainsi que nous prenons le pli de vivre constamment dans l'urgence. Et vivre dans l'urgence, c'est ne s'occuper que du présent.

Et alors le futur ne vaut que comme rectification la plus rapide possible du présent. Toute la stratégie communicationnelle de la mercatocratie, qui veut construire son pouvoir sur les consciences, c'est de nous laisser le moins possible être dans la disponibilité à nous-mêmes et aux autres en trouvant toujours de nouvelles manières de nous mettre dans le besoin. C'est pourquoi elle nous inonde de communications et d'images si faciles à reproduire. Il est évident que la mercatocratie ne pouvait pas se développer avant le XIX siècle, parce qu'auparavant, l'image était très difficile à reproduire, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui.

Anne Gillet - Vous parlez d'appropriation du bien commun par des intérêts particuliers. Vous dites que nous sommes dans un despotisme, vous allez jusque là. Qu'entendez-vous par là ?

Pierre-Jean Dessertine - Le despotisme est une forme de pouvoir où les titulaires du pouvoir souverain utilisent le bien commun, par exemple l'espace public, comme leur propriété personnelle. En 1945, le « *Conseil national de la Résistance* » avait décrété la propriété nationale des ressources essentielles de la nation : l'eau, l'électricité, les transports, etc. On a « *privatisé* »

philo

tout cela, c'est la manifestation de ce despotisme. On fait des profits particuliers avec le bien commun. Si la mercatocratie a pu croître autant les deux ou trois dernière décennies, c'est justement en étendant son despotisme sur un grand nombre de services publics.

On peut aussi parler de totalitarisme. Le totalitarisme est le fait que ce pouvoir, non seulement s'approprie le bien commun, mais en plus asservit l'esprit de simples citoyens, en imposant des clichés qui portent une certaine vision du monde et en saturant l'espace de leur répétition, jusque dans le plus intime de la vie privée. Il s'adresse sans scrupules aux jeunes, et c'est vraiment un problème important qui touche l'éducation, la transmission d'une génération à une autre. J'ai trouvé dans ma boîte aux lettres des pubs encourageant les enfants à résister à leurs parents pour les obliger à leur acheter des produits, explicitement. Il faut être lucide, il y a une tendance totalitaire dans la mercatocratie.

Anne Gillet - On a l'impression que beaucoup de personnes sont dans le déni de la réalité, de la vie elle-même, du futur. Vous dites qu'il est important de prendre conscience qu'on est piégés, mais ne sommes-nous pas dans le déni de ce piège ?

Pierre-Jean Dessertine - Oui, il y a ce déni. Mais il y a toujours des périodes de disponibilité à soi-même et aux autres. Il y a des crises, des drames, des guerres et des violences extrêmes. C'est quelque chose que j'ai bien mis en évidence dans mon livre. Je montre qu'il y a une vision du monde derrière la mercatocratie qui est promue qui ne peut mener qu'à des violences dans la société. La Seconde Guerre mondiale nous a obligés à repenser notre relation au bien commun. Nous sommes repartis sur de bonnes bases (le Conseil de la Résistance), mais elles ont été de plus en plus grignotées par l'avancée du pouvoir mercatocratique, dans tous les secteurs de la société mais aussi dans la géopolitique mondiale. Le problème est de savoir jusqu'où il nous faudra aller dans les drames pour que les méfaits et les absurdités de la mercatocratie deviennent évidents.

Je cite l'exemple des déchets nucléaires qui sont des déchets qu'il faudra confiner pendant des milliers d'années (200 000 ans pour certains) afin qu'ils ne sèment pas le chaos dans la chaîne des vivants.

On n'en parle jamais. On est capable de faire de nouveaux projets de centrales nucléaires sans jamais se poser ce problème. C'est du courttermisme. On se moque de l'avenir.

Anne Gillet - Nous voulons chercher des solutions pour sortir de cette impasse. Comment pouvons-nous nous réapproprier notre liberté pleinement humaine? En comprenant cette situation, certes, mais existe-t-il d'autres pistes ?

Pierre-Jean Dessertine - Il y a des circonstances plus favorables. Par exemple, le confinement, mais c'est assez exceptionnel. Les traumatismes des accidents du présent peuvent se surmonter par des réflexions personnelles et collectives. On reste libres. Le propre de la liberté est qu'elle n'est pas prévisible. On peut se détourner des publicités et cesser d'être les otages de la communication dominante. Beaucoup de jeunes sont déterminés à s'engager pour se construire un avenir. Chacun apporte sa contribution. Moi, j'apporte la mienne.

Anne Gillet - La question du transhumanisme m'inquiète, personnellement, le courant prend toujours de l'ampleur et la mercatocratie y est liée. Comment le voyez-vous ?

Pierre-Jean Dessertine - Le transhumanisme est le seul avenir concevable dans le cadre de la mercatocratie. Un avenir où la mercatocratie voudrait sortir par le haut, passer de l'homme au post-humain, un homme amélioré par la technique (la plupart sont tout de même à mettre au point !) pour dépasser sa finitude humaine, et s'affranchir de tous les problèmes actuels : écologie, mortalité, souffrance, etc. Mais ce n'est pas sérieux, ce n'est pas viable. Comment un être humain peut-il désirer ne plus être humain ? Il y a un paradoxe insurmontable dans le désir de transhumanisme. Et supposons le post-humain qui ait réussi à gagner l'immortalité par des techniques. Pour faire quoi de sa vie ? Cela va être lugubre de vivre indéfiniment dans la peur de perdre, par accident, cette immortalité si chèrement acquise. Mais dans leur « immortalité », ils arriveront à se suicider par ennui. De plus, cela porte en potentialité la coupure de l'humanité en deux. Une minorité qui pourra se payer ça et ceux qui seront à leur service. C'est assez utopique.

Il faut être lucide, il y a **une tendance totalitaire** dans la mercatocratie.

Il faut faire des tentatives qui, même si elles échouent, sont des graines d'avenir qui peuvent regermer par temps de pluie.

Anne Gillet - La conscientisation de cette mercatocratie peut-elle advenir ? Pouvons-nous casser le prêt-à-penser ?

Pierre-Jean Dessertine - J'anime des cafés philo. Mais cela reste marginal. Il y a la voie politique, on participe à un parti écologiste par exemple ; on essaie de prendre le pouvoir. Et là c'est la menace de la récupération. Parce que dans la société telle qu'elle est, on va vous mettre face à la nécessité de la croissance, etc.

Ou on développe des pratiques positives, on travaille dans la marge de la société avec l'espoir d'influencer le futur.

Les humains sont libres. Et ils ont aujourd'hui une possibilité inouïe de s'informer.

Mais il faut faire des tentatives qui, même si elles échouent, sont des graines d'avenir qui peuvent regermer par temps de pluie, quand les choses sont difficiles. Rien n'est inutile si on fait l'effort de comprendre en quoi notre essai de vivre autrement peut valoir comme possibilité d'avenir. L'avenir n'est pas écrit.

Anne Gillet - Une dernière question : quels sont vos souhaits pour cette nouvelle année ?

Pierre-Jean Dessertine - J'aurais un rêve, c'est d'avoir un printemps aussi lumineux que celui que j'ai connu en 2020. Avec aussi la proximité des animaux qui s'approchent de ma maison et qui ne sont plus perturbés par les bruits des moteurs, mais qui serait choisi sans la peur de mourir d'une épidémie !

De façon plus réaliste, je souhaiterais une sorte de « mai 2024 ». Que la jeunesse se révolte vraiment – ce qui n'est pas totalement impossible – et bouscule de façon conséquente l'ordre mercatocratique et ouvre des possibilités pour l'avenir. Ce serait un écho à « mai 68 » que j'ai vécu, j'avais alors 18 ans et j'étais à Paris. Il y avait alors une forte critique de la société de consommation. C'était déjà une critique de la mercatocratie sans le savoir. ■



**PIERRE-JEAN
DESSERTINE**

est professeur de philosophie à Aix-en-Provence. Il a écrit plusieurs ouvrages de pédagogie de la philosophie. Il publie régulièrement des articles sur le site *L'anti somnambulique* dont il est le créateur.

Pour aller plus loin :

Démocratie... ou mercatocratie ? Démonter le pouvoir du marché



Pierre-Jean Dessertine

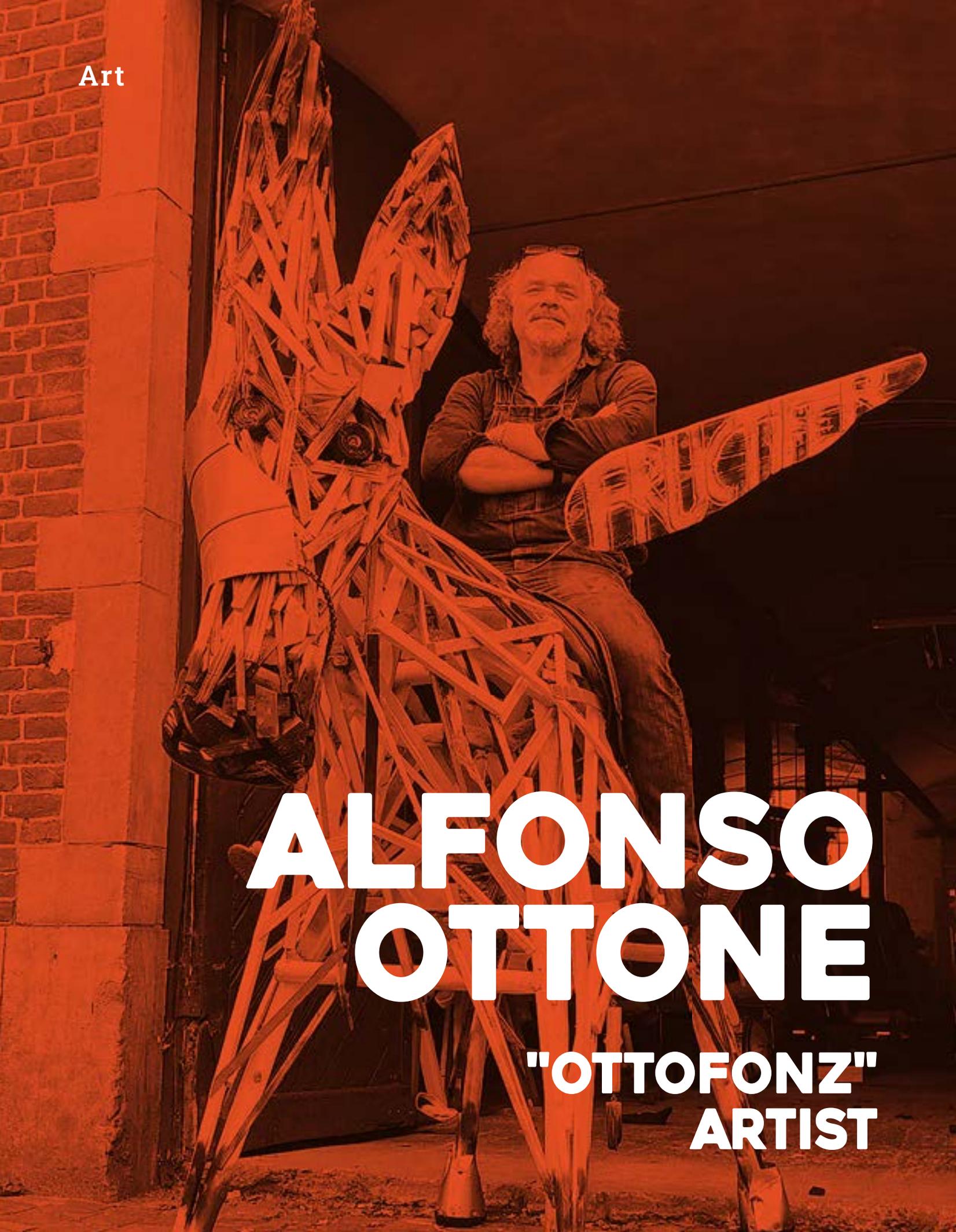
Éditeur: Le Souffle d'Or,
décembre 2023.

ISBN : 9782364292543

Prix: 13,30 €



Art

A photograph of artist Alfonso Ottone sitting on a large, intricate sculpture made of thin wooden strips. The sculpture is a stylized, abstract figure with long, thin limbs and a head composed of a dense lattice of wood. The artist is wearing a dark shirt and pants, with his arms crossed. The background is a brick wall and a dark interior space. The entire image is bathed in a warm, orange-red light.

ALFONSO OTTONE

"OTTOFONZ"
ARTIST

Diplômé “maître d’art” ISAS, Sorrento. Artiste, comédien, performeur, voyageur, sculpteur, décorateur, dessinateur d’objets. Hypersensible et empathique. Sauvage et altruiste.

Travaille surtout avec le bois et le métal. Alfonso Ottone, dit Otto Fonz, a l’accent qui chante, celui de son Italie natale qu’il a quittée pour rejoindre Bruxelles en 2004. Otto est un voyageur dans l’âme. Voyager pour relier, pour aimer et pour susciter des émotions. Fortes si possible.

Je suis né à Castellammare di Stabia, une jolie ville entre Naples et Pompéi. C’est une des dernières villes touchées par l’éruption du Vésuve en 79. Une ville de marins avec un passé surprenant dont je suis sûr que je me suis nourri indirectement.

J’ai déambulé dans la vie jusqu’à mes 48 ans, âge auquel j’ai eu un problème physique dû à une chute lorsque j’étais bébé. J’ai fait ce que l’on appelle un « reset ». Et donc, à 48 ans, c’est comme si j’avais recommencé une nouvelle vie.

Je suis quelqu’un de très sensible, qui intervient avec une certaine rapidité sur l’environnement qui l’entoure. J’ai une capacité de réaliser des choses physiquement à partir d’idées, à partir d’énergies, et je suis de plus en plus connecté à un côté ésotérique. Quoi que je fasse, à la fin, je me rends compte que la chose la plus importante, c’est l’émotion. C’est ce qu’on pourrait appeler âme ou esprit et que la plupart des gens ignorent complètement, eux qui sont tellement accaparés par le présent.

Finalement, je suis dans une phase où je me rends compte que le plus important, c’est ce qu’il y a derrière un objet artistique, ce qu’on n’arrive pas à voir. C’est peut-être une des « missions conscientes » de cette phase de ma vie, rendre visibles à travers l’art certaines choses pour les personnes qui n’ont pas cette vision. Ce n’est pas l’esthétique que je recherche. Pour moi, la sculpture a été le moyen le plus réel de permettre aux gens de voir des choses et les comprendre. C’est un médium.

J’essaie d’appliquer dans le monde extérieur ce que j’applique avec moi-même : avoir beaucoup d’empathie et beaucoup de sensibilité.

Dans ce moment de grosse confusion, il n’y a pas vraiment quelque chose qui m’inspire en particulier. Je crois que la seule chose qu’on devrait faire tous aujourd’hui, c’est se rassembler et s’entraider. Ce qui est important pour moi, c’est retrouver la nature. Je veux aider les autres en faisant une œuvre et je me dis : qu’est-ce que je voudrais leur donner ? L’espoir tout simple. Un petit feu qui réchauffe.

Je pense que celui qui veut s’approcher de mon art doit accepter de fermer sa ceinture de sécurité. C’est peut-être une des raisons pour lesquelles un certain public a toujours eu un problème assez relationnel avec mes œuvres. Si on décide de voyager avec moi, on le fait. Sans filet et sans peur. Ou avec la peur, mais avec un sourire. Car si on n’a pas le sourire, on ne vit pas la vie comme il faut. ■



URGENT ET IMPORTANT

Qui peut aider Otto ?

Otto cherche un atelier entre Bruxelles et Namur (même jusqu’à Godinne). Il est obligé de quitter son atelier de Bruxelles. Et c’est pour maintenant. Il a besoin d’un espace de 100 m2 minimum.

Vous pouvez vous adresser à la rédaction de ZEBRE ou contacter directement Otto :

Tél : +32 485 43 08 84

ou par mail ottofonz@yahoo.it

Huile de nigelle pour les cheveux

Une bonne idée ?

L'huile de nigelle a de nombreux atouts pour la beauté, mais qu'en est-il de son action sur les cheveux? Bonne idée d'y appliquer cette huile ou pas? L'association Slow Cosmétique fait le point.



Julien Kaibeck

L'huile de nigelle : c'est quoi ?

L'huile de nigelle, ou cumin noir, n'est pas n'importe quelle huile. C'est une huile végétale obtenue par pression des petites graines de cumin noir, comme on presse des olives pour l'huile d'olive, mais elle est une des seules huiles végétales à être naturellement riche en composés aromatiques. Eh oui, cette huile contient une part faible d'huile « essentielle », ce qui la rend particulièrement active.

Voilà pourquoi elle a une action plus forte qu'une huile commune sur la peau et les cheveux. Ses actifs aromatiques, dont la thymoquinone, jouent un rôle sur l'éventuelle inflammation, les éventuelles infections, et les phénomènes de cicatrisation de la peau.

Il existe beaucoup d'études publiées sur les effets de l'huile de nigelle sur la santé. On en parle beaucoup, notamment pour son action équivalente à la cétirizine pour les allergies, ou pour son action de renforcement immunitaire sur les virus de type SARS.

Bienfaits de l'huile de nigelle pour les cheveux

L'huile de nigelle ou cumin noir est souvent décrite comme bonne pour les cheveux et pourrait même aider, d'après certains auteurs, à prévenir la perte des cheveux et les pelades ou alopecies localisées. Puisqu'elle a des propriétés assainissantes et même antifongiques,



Julien Kaibeck



l'huile de cumin noir serait également bonne pour garder le cuir chevelu sain et sans pellicules.

Certaines études avancent que la teneur en thymoquinone de l'huile de nigelle peut aider à augmenter l'épaisseur et la densité des cheveux. Une étude italienne¹ sur 20 personnes atteintes d'effluvium télogène, un trouble du cycle des cheveux avec fortes chutes, a révélé que l'application d'une lotion contenant de l'huile de nigelle aidait à ralentir la perte de cheveux. Après une période de traitement de trois mois, 70 % des personnes testées présentaient une augmentation de l'épaisseur des cheveux.

Un autre essai², en Asie, a révélé que la combinaison d'huile de nigelle et d'huile de noix de coco aide à stimuler la croissance des cheveux. Les scientifiques ont découvert que la riche teneur en acides gras à chaîne courte de l'huile de cumin noir, en plus des propriétés anti-inflammatoires, favorisait la croissance des cheveux.

Le profil lipidique de l'huile de nigelle est intéressant : elle contient des acides gras complexes et essentiels qui lui permettent de pénétrer facilement dans les follicules pilosébacés, et ainsi avoir une action sur les racines des cheveux ou la qualité du cuir chevelu.

Comment utiliser l'huile de nigelle pour les cheveux ?

L'association Slow Cosmétique ne plébiscite que l'huile de nigelle vierge et bio, d'origine égyptienne ou européenne si possible. Il est important d'opter pour une huile de qualité si l'on veut l'utiliser dans des applications dermocosmétiques.

On recommande d'appliquer l'huile de nigelle sur les cheveux ou la tête de différentes façons. Il faut une quantité limitée de produit :

- **En massage du cuir chevelu** : il suffit d'enduire les doigts avec de l'huile pure et de masser le crâne, à la racine des cheveux. On masse longuement, puis on laisse poser jusqu'à une nuit. On rince avec un shampoing doux le lendemain.

- **En bain capillaire** : on plonge les doigts dans un petit bol d'huile de nigelle, puis on frictionne délicatement les cheveux, en les « griffant » avec les doigts ainsi enduits. L'effet est alors sur la fibre capillaire elle-même et non sur la peau du crâne. On laisse poser 1 h ou plus (jusqu'à une nuit) sous une serviette ou un bonnet. On rince au shampoing doux ensuite.

Article en collaboration avec l'association Slow Cosmétique (slow-cosmetique.org).

1. « Evaluation of a Therapeutic Alternative for Telogen Effluvium: A Pilot Study », *Journal of Cosmetics, Dermatological Sciences and Applications*, 2013.
2. « Formulation and Finding Out the Efficacy of the Herbal Hair Oil Over Simple Coconut Oil (Purified) – A Formulation and Clinical Study in Bangladesh », *International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 2014.

Cadeau cocooning

Offrez à votre peau la douceur et la délicatesse d'une caresse soyeuse.

CareScience© le soin complet qui hydrate, nourrit et protège.

Jusqu'au 30/01/2024 Profitez de 10% sur vos achats en ligne avec le code promo COCOONING

Soins complets CareScience© en magasins bio et bien-être ou sur notre boutique en ligne www.carescience.com
5 ml : 5 € • 50 ml : 30 € • 150 ml : 46 €

Brèves bien-être

Cultiver le minimalisme

« *Le minimalisme est la promotion intentionnelle des choses auxquelles nous accordons le plus de valeur et la suppression de tout ce qui nous en détourne.* »

Joshua Becker

www.becomingminimalist.com

« J'ai réalisé que l'encombrement de ma vie était dû à ma difficulté de prendre mes propres décisions », explique Mino Rakotozandry. « C'est beaucoup plus facile de suivre la tendance et les opinions partagées par de nombreuses personnes. On ne se rend pas compte que ce n'est pas ce qui nous convient au premier abord, on est entraîné par l'effet de groupe. On se met à acheter des choses communément admises comme utiles, sans vraiment se poser la question. D'un autre côté, aller à contre-courant demande beaucoup plus d'efforts, car il faudra remettre en question ce qu'on a fait jusque-là, peut-être aller à l'encontre des idées que l'on a suivies toute sa vie, et avoir le courage de ne pas coller à ce qu'on attend de nous. Le choix n'est pas toujours évident ».

Dans ce monde plus conscient de l'essentiel, nous savons tous que les relations sont la base d'un cœur rempli. La relation avec les autres est aussi un élément majeur de notre bonheur. Vu sous un certain angle, le minimalisme est un mode de vie qui délaisse le matériel pour laisser complètement la place aux valeurs humaines. Moins de distractions matérielles, plus de valeurs humaines.

Pour aller plus loin :



Je cultive le minimalisme

Mino Rakotozandry

Éditeur : Le Courrier du livre,
décembre 2023.

EAN : 9782702927281

Prix : 18 €



Karité

Le beurre végétal de karité bio est un véritable cosmétique à lui seul : naturel, efficace et multi-fonction. Idéal pour toutes les peaux, il régénère les peaux sèches et déshydratées, les mains et les lèvres gercées, sans oublier les cheveux secs, bouclés et crépus. C'est un ingrédient incontournable



de vos préparations cosmétiques maison : baume à lèvres, crème, soin capillaire. Il active la cicatrisation des plaies, aide en cas de dermatose sèche s'accompagnant de desquamation, traite les mains gercées et crevassées, régénère l'épiderme avec des résultats convaincants sur les ulcères, les vergetures, l'eczéma... Il protège la peau des agressions du soleil et aide à prolonger le bronzage.



Beurre de karité naturel bio

Bioflore

7,59 €, en magasin bio et sur bioflore.be

Lotion tonique capillaire minérale

Fixant naturel

Les cheveux fins, déminéralisés et sans tons ont particulièrement besoin d'être tonifiés. Souvent, on utilise des gels qui empêchent les cheveux de respirer. En concevant l'Oligo universel, le laboratoire Géomer a créé un produit qui apporte brillance, tenue, force, et tout cela sans masquer la fibre capillaire. Il hydrate et reminéralise les cheveux en profondeur. On l'utilise pour structurer les cheveux secs ou mouillés avant de les coiffer. Pour favoriser la croissance des cheveux, on l'utilisera aussi en massage sur le cuir chevelu, et ceci est valable pour tous les types de cheveux.

Composants : calcium, cuivre, fer, soufre, magnésium, manganèse, zinc, potassium, silicium organique.



Oligo universel, Géomer, 200 ml, 17,50 € sur www.sebastienledentu.com. 15 € offerts sur votre première commande dès 50 € d'achats avec le code : contact@sebastienledentu.com. Frais de port offerts dès 45 €.

SPICY ORANGE BLOSSOM

Une collection rafraîchissante au **parfum chaleureux de fleur d'oranger épicée**. Des ingrédients nourrissants et réparateurs tels que le **beurre de karité**, l'**aloe vera** et l'**acide hyaluronique** qui aident à hydrater la peau et les cheveux.

Nos produits de soins sont certifiés par Ecocert selon le référentiel COSMOS Organic.



L'heure de la détox

Les toxines

En médecine naturelle, on affirme que la cause principale des maladies est la présence de substances indésirables dans l'organisme. L'engrassement de notre organisme par des substances résulte, nous explique le naturopathe Christopher Vasey, soit d'une accumulation de toxines (intoxication, déchets et résidus issus des métabolismes), soit de la pénétration de substances toxiques totalement étrangères au fonctionnement normal du corps (intoxication par insecticides, herbicides, fongicides, surconsommation médicamenteuse, additifs toxiques, conservateurs, etc.).

Certaines toxines sont bien connues, parce que le taux de celles-ci est recherché lors des analyses de sang.



1. LES TOXINES D'ORIGINE PROTÉIQUE

L'acide urique

Il est la forme sous laquelle les purines, une substance protéique connue dans nos cellules et dans certains aliments (viande rouge, abats, mollusques, café, soja...) sont transformées pour être éliminées hors de l'organisme.

L'urée-l'acide phosphorique-l'acide sulfurique

Ces trois toxines résultent de la dégradation des acides aminés (viande rouge, œufs, soja, etc.) du noyau des cellules.

La créatine

Produit de la dégradation des protéines à la suite de l'usure des tissus.

L'acide oxalique

Cet acide se trouve dans divers végétaux (épinards, oseille, rhubarbe...), mais le corps en produit aussi lors de l'utilisation de certains acides aminés (composants de base des protéines).

S'IL EST INDISPENSABLE DE SE DÉTOXIFIER L'ESPRIT (EN GÉRANT SON STRESS, EN FAISANT DE L'EXERCICE PHYSIQUE, ETC.), DANS LE CONTEXTE PAS TOUJOURS SIMPLE QUE NOUS VIVONS AUJOURD'HUI, DÉTOXIFIER SON ORGANISME EST AUSSI UN INCONTOURNABLE.

2. LES TOXINES D'ORIGINE LIPIDIQUE

Le cholestérol

Cette substance est produite par le corps mais également amenée dans l'organisme par certains aliments (charcuterie, œufs, graisses saturées et trans [néfastes], etc.). Le cholestérol est bénéfique dans les cellules, lieu de son utilisation. Une teneur trop élevée de cholestérol au niveau du sang est néfaste.

Les triglycérides

Ces acides gras saturés sont utiles à l'organisme, mais en concentration trop importante, ils sont néfastes.

L'acide acétylacétique

Il résulte du métabolisme imparfait des graisses et de certains acides aminés.

L'acide bêta-hydroxybutyrique

C'est un déchet issu de la dégradation incomplète des lipides.

3. LES TOXINES D'ORIGINE GLUCIDIQUE

Ces toxines résultent de l'utilisation et de la dégradation du glucose, spécialement lorsqu'il est issu du sucre blanc et des farines blanches.

On retrouve dans cette catégorie l'acide lactique, les résidus d'amidon mal dégradés et les flocculats (des amas de cellules mortes et de toxines mélangés au mucus protecteur). Et enfin, les agglomérats, des toxines et du sébum sécrétés par les glandes sébacées.

4. LES TOXINES D'ORIGINE MINÉRALE

Il s'agit de minéraux usés : chlore, soufre, phosphore, calcium, etc.

Les sources de déchets sont multiples. En y prêtant attention, et en en prenant conscience, la plupart de ces sources d'intoxication pourraient être évitées.

Source : *Manuel de détoxification*, de Christopher Vasey, Jouvence Santé.



Le cassis favoriserait la gestion du poids

Une étude randomisée croisée a évalué l'effet de la prise d'un extrait de cassis sur les réponses métaboliques et physiologiques dans une position de repos allongée. 16 hommes en bonne santé, physiquement actifs, âgés en moyenne de 24 ans, y ont pris part. Ils ont consommé quotidiennement avec leur petit déjeuner un extrait de cassis contenant 210 mg d'anthocyanes. Une baisse du quotient respiratoire, une augmentation de l'oxydation des graisses (de plus de 10 % chez 9 des 16 participants) et une diminution de l'oxydation des hydrates de carbone ont été observées. Ces résultats suggèrent que la consommation régulière d'un extrait de cassis pourrait favoriser la gestion du poids corporel et sa composition.

Source : *Dietary Supplement and Nutraceuticals*, 2023



Un composé de la réglisse combat le cancer du pancréas

Des chercheurs de Hong Kong ont étudié un flavonoïde présent dans la racine de réglisse, connu sous le nom d'isoliquiritigénine (ISL), en se concentrant exclusivement sur l'effet anticancéreux. Il s'agit d'un antioxydant qui s'est déjà avéré efficace dans des domaines tels que le stress oxydatif et les dysfonctionnements métaboliques. Ils ont constaté que l'ISL combiné à une chimiothérapie à base de gemcitabine (GEM) inhibe la croissance des cellules cancéreuses du pancréas de 18 % de plus qu'un traitement avec le GEM seul. L'ISL combiné au 5-fluorouracile est 30 % plus efficace que la chimiothérapie seule. Conclusion : l'ISL pourrait considérablement améliorer le traitement conventionnel.

Source : *Phytomedicine*, novembre 2022



Associer vinaigre et miel pour lutter contre l'antibiorésistance

Rien de tel que les remèdes d'antan. Une étude anglaise en sort un du placard, utilisé depuis la Rome antique pour laver ou panser les plaies et les gonflements, le mélange de miel et de vinaigre, connu sous le nom d'oxymel.

Utilisés seuls, le miel aussi bien que le vinaigre ne semblent pas assez efficaces pour s'attaquer aux biofilms qui protègent certaines colonies bactériennes, y compris sur les plaies, en les rendant résistantes aux traitements. C'est pour vaincre ce problème de biofilm qu'une équipe de l'université de Warwick s'est penchée sur les bénéfices d'une utilisation combinée du miel de qualité médicinale et du vinaigre alimentaire complet.

Après avoir testé in vitro différentes combinaisons et proportions, les chercheurs ont constaté que l'oxymel pouvait dépasser la barrière des biofilms et entraîner la mort de beaucoup plus de bactéries, comme le staphylocoque doré (*Staphylococcus aureus*) et le bacille pyocyanique (*Pseudomonas aeruginosa*).

Source : *Microbiology*, 12 juillet 2023

Cuisine énergie

Avoir la pêche et être bien dans son corps et dans sa tête, en étant zen, de bonne humeur, en dormant bien, en étant concentré et performant : tout cela est possible en faisant les bons choix alimentaires, nous explique Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste.

L'ALIMENTATION « SPÉCIAL ÉNERGIE » (BIO, BIEN SÛR !)

Prendre conscience du pouvoir de nos choix alimentaires sur notre état de santé est fondamental. Nous tirons notre énergie de nos seuls aliments. La nature et la quantité de ces aliments déterminent notre état de santé et notre vulnérabilité aux pathologies. Un des points d'attention de base est de veiller à la densité calorique (c'est-à-dire la quantité de calories par gramme d'aliment) que nous ingérons. De façon globale, éviter les céréales raffinées (qui contiennent moins de vitamines, de minéraux et de fibres) et consommer bio (les pesticides réduisent la qualité nutritionnelle des aliments) et les aliments transformés.

En concret & en bref

Des aliments bio, plus riches en antioxydants, avec la peau si possible. Au moins 500 g/jour de légumes bio de toutes les couleurs, 2 à 3 fruits/jour, des légumineuses (au moins 3 fois par semaine : lentilles, pois chiches, petits pois, etc.), des céréales complètes tous les jours, des oléagineux bio (une poignée/jour : noix de pécan, noix de Grenoble, amandes, graines de chia, lin, tournesol, etc.). Des fruits de mer pour l'iode, le sélénium et les protéines. Du poisson : 2 à 3 fois/semaine, dont 2 fois du gras pour les oméga-3. On préférera les sardines, maquereaux, harengs, anchois, qui contiennent moins de métaux lourds. Petit conseil : ne buvez pas de thé en mangeant pour ne pas réduire l'absorption de certains nutriments. Mais hydratez-vous en suffisance ! L'eau est vitale pour notre santé mentale et physique. Idéalement : 1 L par l'alimentation (potages, légumes, fruits), 1,5 L par les boissons (eau, thé, tisane, café) et 350 ml d'eau métabolique (eau formée par le catabolisme énergétique des molécules alimentaires). Bichonner ses intestins et son microbiote avec des fibres, dont les prébiotiques.

Petit point à tenir à l'œil

Avoir des apports adaptés en protéines. Si on consomme

uniquement des protéines végétales, il faudra veiller à augmenter les apports d'environ 20 %. La pratique d'une activité physique régulière nécessite une augmentation des besoins pouvant aller jusqu'à 1,8 g par kg de poids. De même, une personne âgée qui a tendance à avoir une résistance à l'utilisation des protéines alimentaires pour faire des muscles peut avoir besoin de 1,2 g par kg. Manquer de protéines fait fondre les muscles, diminuer le métabolisme et fait prendre du poids.

Focus sur la détox

Nos capacités de détoxification sont sujettes à des variations génétiques. C'est pourquoi certains peuvent boire de l'alcool jusqu'au bout de la nuit quand d'autres s'effondrent après deux verres, ou qu'un médicament pour déboucher le nez vous fait dormir 24 heures alors qu'il ne fait aucun effet sur votre mari.

Les toxiques s'accumulent le plus souvent dans le gras, principalement dans le tissu adipeux, le cerveau et le foie. Le rôle du foie est, entre autres, de rendre ces toxiques solubles dans l'eau afin de faciliter leur élimination. Le mécanisme de détoxification hépatique est très complexe, en 3 phases devant être bien coordonnées, ce qui rend potentiellement dangereuse une détox mal conduite. Car stimuler une phase au détriment d'une autre peut, selon vos sensibilités, renforcer la toxicité de molécules déjà toxiques.

Conseils pratiques

- Consommez des aliments qui équilibrent les phases de détoxification : algues bleues, algues ou associés (wakamé, chlorelle, spiruline, dulse), pollen frais, crucifères (choux), jus de pamplemousse (à ne pas prendre avec certains médicaments), ail, échalote, oignon, curcuma, clou de girofle, thé vert et autres polyphénols, fruits rouges, artichaut, asperge, betterave, radis noir, graines de lin, son d'avoine, pomme...

- Ayez une alimentation équilibrée pour apporter tous les nutriments impliqués dans la détoxification : les vitamines du groupe B, du magnésium, du fer (mais pas trop), des antioxydants (sélénium, vitamine C, E, polyphénols...).
- Mangez suffisamment de protéines pour avoir les acides aminés comme la cystéine, la taurine ou la méthionine nécessaires à la détoxification.
- Faites de temps en temps un sauna pour favoriser l'élimination de toxines par la peau.
- Pratiquez la respiration profonde et complète plusieurs fois par jour. Pratiquez une activité physique.
- Favorisez un bon transit et une bonne hydratation.
- Buvez du thé vert pour augmenter l'élimination de certaines aflatoxines.
- Mangez bio, surtout si vous consommez la peau.
- Mangez des aliments naturels.
- Évitez les additifs colorants (ce sont les pires!), conservateurs, émulsifiants. Limitez tout particulièrement les E102 à E155, l'aspartame, le sucralose, le dioxyde de titane (E171), le glutamate monosodique, les parabènes... Ayez une alimentation majoritairement végétale.
- Évitez le café en poudre et le café décaféiné par solvant (souvent du chlore).
- Modérez la consommation d'alcool.
- Consommez des céréales, graines et noix fraîches (et bio).
- Prenez des probiotiques comme les LACTOBACILLUS RHAMNOSUS qui limitent l'absorption des métaux lourds.



ZOOM SUR LES FRITURES

Les fritures augmentent la teneur en graisses des aliments, détruisent les nutriments et génèrent plus de 500 espèces chimiques nouvelles (ECN). Parmi ces substances toxiques, la plus inquiétante est l'acrylamide. Reconnue cancérigène chez l'animal et cancérigène possible chez l'homme, elle peut augmenter le risque de troubles du système nerveux. Dans l'alimentation, les sources principales d'acrylamide sont les frites, les croquettes, les chips, les céréales du petit déjeuner, la croûte du pain, les pains mous (toast), le café et succédané de café, les biscuits, les biscottes, les biscuits apéritifs, les préparations à base de céréales et les aliments pour bébé qui contiennent des pommes de terre.

Pour minimiser les dégâts, choisissez des frites plutôt épaisses et utilisez des huiles/grasses stables à haute température : graisse de coco, graisse de bœuf, huile d'arachide.

LES 3 TYPES D'ÉNERGIE

1. L'énergie physique (ou du corps) permet de bouger, de se lever, marcher ou faire du sport. Elle protège le corps de la maladie (immunité) et l'aide à récupérer.
2. L'énergie mentale (ou du cerveau) permet la prise de décision, et permet d'être attentif, vigilant ou concentré lorsque c'est nécessaire. Elle vous motive et vous donne la possibilité de vous projeter dans l'avenir.
3. L'énergie émotionnelle (ou du cœur) permet la patience et la tolérance. Elle rend positif, optimiste, gai et fait voir la vie en rose. Elle empêche d'être triste sans raison.

Pour aller plus loin : *Le Grand Livre de l'alimentation « spécial énergie »*, de Véronique Liesse, éditions Leduc, décembre 2023.

BIOTAMRA 
SAVEURS DU SAHARA

*Les Saveurs du Sahara
à portée de mains*

Les dattes de BIOTAMRA sont excellentes pour la santé. En hiver, quelques dattes par jours renforcent votre immunité et combattent la fatigue.

RICHE EN FIBRES, VITAMINES, OLIGOÉLÉMENTS ET MINÉRAUX, UNE VÉRITABLE SOURCE D'ÉNERGIE POUR TOUS.

UN CONCENTRÉ DE BIENFAITS, DE SOLEIL ET DE DOUCEUR POUR BIEN PASSER L'HIVER. RETROUVEZ NOS PRODUITS DANS LA PLUPART DES MAGASINS BIO | WWW.BIOTAMRA.COM

vegan
gluten free
no added sugars



BADJAWE SALSA

Évidemment bio. Véritablement locale. Toujours plus proche de nos producteurs. C'est ce qu'on vous propose avec notre dernière cuvée spéciale, la Badjawe Salsa Bio.

Laissez-vous embarquer sur les rythmes ardents de cette édition éphémère de la Badjawe blonde généreusement houblonnée et légèrement infusée au piment bio cultivé à deux pas de la brasserie à Liège. Toutes ces particularités lui apportent un caractère unique en son genre, des notes d'agrumes et épicées, une amertume plus ronde, une mousse généreuse et une douce chaleur en fin de bouche.

Rendez-vous dans votre épicerie bio et/ou de circuit court pour la découvrir. Plus d'info sur www.bcl.bio ou hello@bcl.bio

Le chocolat noir améliorerait la perméabilité intestinale des athlètes

Une étude a évalué les effets de la consommation de polyphénols de cacao, sous la forme de chocolat noir, sur la perméabilité intestinale. 24 footballeurs de haut niveau et 23 athlètes amateurs ont été enrôlés.

Une première phase a permis de mettre en lumière le fait que, par rapport aux sportifs amateurs, les footballeurs de haut niveau avaient une perméabilité intestinale accrue. Dans une seconde phase, la moitié des footballeurs de haut niveau a consommé quotidiennement pendant 30 jours du chocolat noir. Les résultats montrent une amélioration de la perméabilité intestinale avec la consommation de chocolat noir.

Source : Nutrients, 28 septembre 2023

Les noix de pécan freinent l'obésité, la stéatose hépatique et le diabète

Des chercheurs texans et mexicains observent chez des souris nourries avec des extraits de noix de pécan une augmentation de la dépense énergétique et une réduction notable de la dysbiose et de l'inflammation.

Grâce à leurs polyphénols, les noix de pécan favorisent ainsi le maintien du poids corporel et préviennent l'obésité, la stéatose hépatique et le diabète, en dépit d'une alimentation riche en graisses.

Ces données concourent à faire des noix de pécan un super aliment, qui peut être consommé directement ou sous forme de compléments alimentaires.

Source : Nutrients, 31 mai, 2023



Ecoflora, une pépinière écologique

Ecoflora fête ses trente ans cette année! Trente ans d'engagement ferme pour des jardins et des espaces verts plus écologiques. Les spécialités (magasin physique et boutique en ligne) : près de 500 espèces de plants, arbustes et arbres indigènes. Plantes aromatiques et médicinales. Tout pour le potager BIO : semences bio (⁶⁰⁰⁺ références), plants potagers bio, engrais et terreaux bio... Anciennes variétés de fruitiers et de petits fruits. Tout pour les forêts nourricières et la permaculture. Nichoirs et gîtes en béton de bois (de la marque Schwegler). Une trentaine de mélanges pour créer des prairies fleuries indigènes. Conseils compétents par des professionnels.

Ecoflora, Ninoofsesteenweg 671, 1500 Halle - Tél : 02.3617761
info@ecoflora.be www.ecoflora.be



Clearspring



MISO JAPONAIS BIO

✓ NON PASTEURISÉ ✓ FERMENTÉ ✓ SOJA COMPLET

Soupes | Marinades | Sauces

La gamme Miso de Clearspring est une sélection des meilleurs Miso japonais authentiques et fermentés lentement selon la méthode traditionnelle. C'est une denrée de base et un assaisonnement avec une abondance d'umami apprécié quotidiennement dans tout le Japon. Il est fabriqué à partir de fèves de soja fermentées, de riz ou d'orge, de ferment koji et de sel marin.



Cake au potiron sans gluten & réconfortant



Une recette de saison réconfortante, sans gluten et facile à préparer; à déguster sans modération en ces froides journées d'automne-hiver!

Ingrédients

- 1 Mix pour cake sans gluten - Origami x So Bake It
- 4 œufs
- 1 pincée de sel
- 200 g de purée de potiron nature
- 50 g d'huile
- 2 cuillères à café d'épices d'hiver ou un bouchon d'essence de vanille



Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min



Pour 4 personnes

Mélange pour cake prêt à l'emploi, naturellement sans gluten. À décliner selon vos goûts et vos envies (pommes, chocolat, fruits secs...). Distribué par Vajra.

Recette créée par So Bake It, la boulangerie bio et sans gluten : sobakeit.be

Recette

1. Préchauffez votre four à 165 °C (thermostat 3-4).
2. Dans un grand bol, mélangez les œufs, la purée de potiron, l'huile, les épices d'hiver et la pincée de sel. Utilisez un fouet électrique ou un batteur à main pour faciliter le mélange.
3. Ajoutez progressivement le Mix pour cake sans gluten dans le bol contenant le mélange.
4. Mélangez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient parfaitement incorporés et que vous obteniez une pâte lisse et homogène.
5. Graissez et farinez un moule à cake ou mettez un papier de cuisson pour éviter que le cake ne colle.
6. Versez la pâte dans le moule à cake préparé. Lissez la surface avec une spatule si nécessaire. Enfourez le cake dans le four préchauffé et faites cuire pendant environ 50 minutes, ou jusqu'à ce que la pointe de couteau insérée au centre ressorte propre.
7. Une fois cuit, sortez le cake du four et laissez-le refroidir dans le moule pendant quelques minutes. Démoulez-le délicatement sur une grille et laissez-le refroidir complètement avant de le trancher et de le déguster.

Pour une touche de croquant et de gourmandise !

Pimpez votre cake avec des noix de pécan caramélisées.

1. Faites rôtir à la poêle les noix avec un peu de sirop d'érable. Surveillez et mélangez régulièrement.
2. Une fois le sirop chauffé et fondu sur les noix, déposez le tout sur un papier cuisson et laissez durcir.
3. Dès qu'elles sont refroidies et durcies, concassez les noix et intégrez-les dans la pâte avant d'enfourner.

Un topping parfait pour votre cake au potiron, réconfortant et parfait pour les jours froids !



Toute l'authenticité des recettes traditionnelles Italiennes !

Découvrez la sélection de pestos **il'Nutrimento** préparés au moyen de **méthodes artisanales** afin de préserver les qualités nutritionnelles et organoleptiques des ingrédients. Les matières premières sont cultivées en Italie afin de garantir **une chaîne d'approvisionnement courte**, un impact environnemental réduit et de promouvoir **l'agriculture biologique italienne**.

100% BIO



Les fromages bio « Zéro lactose et 100% de goût » Savourez le plaisir sans lactose !



P'tit Robin 125 g

De type brie, le P'tit Robin est doux et généreux avec un léger goût de noisette et une sensation de croquant/fondant.



Parmigiano Reggiano 150 g

L'authentique Parmigiano Reggiano issu d'une petite ferme familiale du Sud de la Lombardie, travaillant en circuit court, avec comme ligne de conduite « de la Ferme à l'assiette ».

Affiné 18 mois, il est garanti sans lactose et d'une saveur exceptionnelle.

Edam en tranches 150 g

Son goût est identique à celui d'un Edam traditionnel et donne à chacun le plaisir de savourer un vrai fromage au lait de vaches.



Gouda en tranches 150 g

Fabriqué à base de lait de vaches élevées dans des fermes biologiques, le Gouda est garanti sans lactose et parfaitement digeste pour tous.



GADOU en roue +/- 3 kg

Fromage au lait de chèvre Bio de nos Ardennes, dont la croûte est lavée et frottée à la bière Elfique. Un délice !



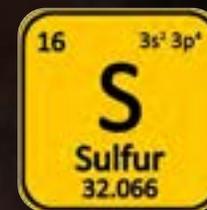
Feta 150 g

L'authentique FETA grecque AOP fabriquée à base de lait Bio de brebis et de chèvres. La FETA DANATEL zéro lactose impressionne par son délicieux goût crémeux et ses arômes.



Le soufre dans le vin

mérite-t-il vraiment sa sulfureuse réputation ?



Voilà un sujet bien délicat dominé par de nombreux préjugés. Essayons tout d'abord de comprendre ce qu'est le soufre et le rôle qu'il joue dans le vin. Saviez-vous, par exemple, qu'il élimine les bactéries ?

Par Benoît Decoster

SO₂ total admis

Vin conventionnel
Rouge 150 mg/l - Blanc 200 mg/l



Vin Bio
Rouge 100 mg/l - Blanc 150 mg/l



Vin biodynamique
Rouge 70 mg/l - Blanc 90 mg/l



Vin naturel
Rouge 30 mg/l - Blanc 40 mg/l



Vin S.A.I.N.S.
Rouge - Blanc : traces*
*seuls les sulfites naturels

Le soufre, élément minéral de couleur jaune que l'on peut aussi bien extraire des rejets soufrés volcaniques que du pétrole, joue le rôle d'agent antiseptique dans le vin. En réalité, c'est par sa capacité à se lier à l'oxygène que le soufre tue les bactéries et la plupart des micro-organismes qui pourraient contaminer le vin en bloquant leur métabolisme. Il suffit de craquer une allumette pour comprendre qu'entre le soufre et l'oxygène, c'est une véritable histoire d'amour, passionnelle... incandescente !

Quand intervient le soufre ?

En œnologie, on utilise le soufre dès la vendange pour favoriser les bonnes levures plutôt que les bactéries qui, outre de multiples déviations organoleptiques, donneraient lieu à une trop grande production de vinaigre dans le vin ; c'est ce qu'on appelle l'acidité volatile qui pourra faire l'objet d'un prochain article dans ZEBRE. Le soufre est ajouté au vin sous forme liquide (métabisulfite de potassium) ou sous forme gazeuse (brûlage d'une mèche soufrée).

En réalité, l'usage du soufre dans le vin est relativement récent. Il date des années 1930, à la grande époque de l'importation de vins d'Algérie. Les œnologues avaient constaté que l'ajout de soufre liquide directement dans le vin permettait d'éviter que celui-ci se transforme en vinaigre. Avant cette époque, on n'ajoutait pas de soufre directement dans le vin. En revanche, dès le XVIII^e siècle, il était d'usage de brûler des mèches de soufre dans les barriques afin de les stériliser. Les Hollandais furent les premiers à produire ces mèches de soufre. On peut donc dire que tous les vins qui datent d'avant la Première Guerre mondiale sont des vins sans sulfites ajoutés. Nombre de ces vins sont encore tout à fait honorables à ce jour, ce qui semble confirmer le fait qu'il n'est absolument pas nécessaire ou obligatoire d'ajouter du soufre dans le vin pour qu'il se conserve.

Exhausteur de goût

Il y a quand même de nombreux arguments... en faveur du soufre ! Le premier réside bien sûr dans le fait que le soufre permet d'éviter l'oxydation des vins et le stabilise d'un point de vue microbiologique, mais le second est peut-être encore plus intéressant : le soufre est un formidable exhausteur de goût qui est à la base de nombreuses molécules aromatiques prenant naissance dans le vin grâce à sa présence. Ainsi, tous les arômes de type « fruit exotique » (mangue, fruit de la passion...) ou « agrumes » (pamplemousse) que l'on regroupe dans ce

qu'on appelle en chimie les « *thiols aromatiques* » n'existeraient pas sans l'adjonction de soufre en début de fermentation. Cette absence de composés aromatiques puissants et complexes est particulièrement frappante dans le cas des vins blancs sans sulfites ajoutés qui présentent en général des parfums beaucoup plus discrets et une palette aromatique nettement réduite mais en général plus florale. Malheureusement, pour ces vins blancs, les déviations prennent trop souvent le dessus, avec un défaut très caractéristique des vins sans soufre : l'arôme de foin coupé.

Le soufre est-il vraiment toxique ?

Sommes-nous obligés de croire que le soufre est comme ce petit homme rouge avec une queue en forme de pointe de flèche qui crache le feu et porte le trident ? Il y a des années, j'avais tendance à le penser, aujourd'hui mon point de vue a largement évolué.

Le soufre est un élément fondamental pour notre organisme qui en contient environ 200 g (0,3 % de notre masse corporelle : dans les os, les ongles, les cheveux mais aussi le foie, le pancréas, les cartilages...). Sa présence est fondamentale pour notre métabolisme et la formation de certaines vitamines. Les légumes soufrés (crucifères) tels que le brocoli et le chou-fleur sont considérés comme étant essentiels pour la santé, entre autres par leur rôle anticancérigène, mais il y a mieux...

Qualité et quantité

Si votre corps est contaminé par trop de métaux lourds, votre thérapeute vous conseillera de prendre chaque matin une cuillère à café de... soufre ! Eh oui, le soufre est un minéral qui possède la capacité de transmuter les métaux lourds (ou tout au moins de former de nouveaux composés) et de les éliminer. De là à penser qu'un vin légèrement sulfité a des propriétés curatives, il n'y a qu'un pas à faire et je reconnais le franchir allègrement. Ensuite, tout n'est qu'une question de qualité du soufre utilisé (sa provenance et sa pureté) et bien évidemment de quantité. Comme le disait mon grand-père, l'excès nuit en tout, et il n'y a aucune exception à cette règle. Même les choses les meilleures deviennent toxiques une fois consommées en excès. Pendant des années, j'ai considéré que le soufre était un dangereux additif chimique car il provenait du pétrole... mais tout compte fait... le pétrole est-il un produit chimique ? On pourrait totalement le considérer comme un produit issu de la terre. Bref, quand on se penche sur ce genre de débat, on se rend compte qu'il y a moyen d'aller très loin.

Certains ayatollahs du bio prêchent en faveur de l'utilisation du soufre volcanique. Malheureusement, plusieurs études ont confirmé qu'il était très difficile, si ce n'est impossible, d'obtenir un soufre exempt de métaux lourds, eux aussi fort toxiques. Alors on en revient à la sagesse en se disant que le mieux est de travailler le plus proprement possible dans son chai et d'utiliser des doses minimales de soufre, voire pas de soufre lorsqu'on est convaincu de la propreté et de la stabilité de son vin.

Etonnant

Certaines personnes présentent des allergies au soufre, ce qui est à la fois possible et impossible puisqu'il nous est impossible de vivre sans soufre. Il s'agit donc bien plus probablement d'allergies à des composés spécifiques contenant du soufre et provoquant ces allergies qu'à de véritables allergies au soufre en lui-même qui empêcheraient de consommer une quantité hallucinante d'aliments, pour ne pas dire quasiment tout !

Bien sûr, les vins sans sulfite sont un exercice de style intéressant et peuvent parfois donner des résultats surprenants. Ceci étant dit, je préfère un vin délicieux avec très peu de sulfites qu'un vin déviant sans sulfite. Beaucoup de producteurs jouent un peu sur les mots, car un vin est considéré sans sulfite dès lors que le soufre total est inférieur à 20 mg/litre. Cette définition vient du fait qu'en théorie, le vin peut, au cours de la fermentation, produire lui-même une faible quantité de sulfites. C'est une affirmation pour laquelle j'é mets de nombreux doutes et, comme on peut le constater, le sujet est donc vaste et complexe !

Illustration par l'exemple



Vinum Simplex - Un bordeaux bien différent des autres !

Nicolas Despagne, le charmant et passionnant propriétaire du Château Maison Blanche, l'un des vins de référence de l'appellation *Montagne-Saint-Émilion* produit cette très belle cuvée absolument sans sulfite. Il s'agit d'un 100 % cabernet franc, ce qui est déjà original en soi, mais en plus, c'est un assemblage de millésimes élevés en amphore et en cuve béton souterraine. Voilà une parfaite introduction au vin nature sans sulfite, sachant que Nicolas Despagne travaille en biodynamie depuis plus de vingt ans et qu'il est certifié Demeter. Malgré une production hyper confidentielle de 2 400 bouteilles, son prix reste abordable pour qui souhaite découvrir un vin réellement nature et hors norme ; une parfaite illustration du breuvage que consommaient probablement nos aïeux.



Benoît De Coster

Ingénieur agronome - œnologue
spécialiste en chimie des denrées
alimentaires.

Plus d'infos sur la biodynamie :

<https://www.bio-dynamie.org/mabd/presentation>

MAROC

LE DÉSERT POUR SE RETROUVER

D'oasis en palmeraies, cette randonnée, accessible à tous, est l'occasion de vivre une expérience spirituelle, riche en émotions et en apprentissages, au cœur des paysages désertiques marocains.

Loin des circuits touristiques, que nous marchions côte à côte, en groupe ou quelques fois en solitaire, nous profitons de chaque instant de notre périple pour nous recentrer sur l'essentiel, nous déconnecter et nous reconnecter à soi, mais aussi et surtout aux autres.

Au rythme de la caravane, notre regard sur la vie se modifie à chaque pas et nous nous reconnectons avec légèreté à une simplicité bienvenue et salutaire. Un voyage revitalisant, loin de nos repères, où nous prenons enfin le temps de prendre le temps!

Une journée coup de cœur dans le désert marocain

Au petit matin, partageons un succulent petit déjeuner au milieu de cette immensité singulière. Après le démontage du bivouac et le chargement de la caravane de dromadaires, suivons notre instinct et avançons pas à pas vers notre destination

du jour. Traversons les dunes, moqueuses et changeantes, à notre rythme et profitons du silence, puissant et doux à la fois, que nous ne connaissons plus dans nos quotidiens effrénés. Prenons conscience de notre juste place et réalignons-nous à notre être profond.

Le temps de midi est aussi celui d'une pause bien méritée, lors de laquelle chaleur humaine, partage et rires sont au rendez-vous. Quelques instants de repos s'offrent ensuite à nous. Impossible de refuser, dans ce contexte étonnant, déboussolant et chaleureux, de ne pas prendre le temps. Réapproprions-nous en douceur et en lenteur notre rapport à la vie, au temps, à la nature et à nos émotions.

Dans l'après-midi, préparons notre bivouac, simple et confortable.

La soirée est propice aux échanges, aux réflexions et aux apprentissages en tout genre. Apprenons à cuire le feu à la nomade ou encore délectons-nous de l'observation de la voûte stellaire. Sous le ciel étoilé, imprégnons-nous des plaisirs simples et vrais.

Âge & public	seul, en petit groupe ou en famille avec enfants à partir de 8 ans
Durée	8 jours sur place
Dates & périodes	meilleure période d'octobre à avril, à la date de votre choix
Nombre de participants	de 2 à 6/8 voyageurs (voyage 1 pers et groupe àpd 9 pers : sur demande)
Formule du voyage	Immersion nature/Let's Go
Régions & paysages	désert, oasis, palmeraies, plateaux de roche, dunes, villages
Hébergements	riad (Marrakech) et bivouac dans le désert (sous tente)
Transport	transport privé
Portage	aucun (bagages transportés par les dromadaires)

Les points forts du voyage

Randonnée accessible à tous àpd 6 ans
L'immersion et l'expérience de vie dans le désert
La rencontre avec les populations sédentarisées dans les petites oasis
L'accueil et l'hospitalité des Berbères
L'hébergement en bivouac, en pleine nature, sous la voûte céleste
La diversité des paysages : oasis, dunes, roches, palmeraies...

Une surprise ZEBRE vous est réservée.

Vous la découvrirez lors de votre réservation !

Prix/pers

(varie selon le nombre final de voyageurs, adultes et enfants confondus)

6 voyageurs :	àpd 995 €
De 4 à 5 voyageurs :	àpd 1095 €
3 voyageurs :	àpd 1195 €
2 voyageurs :	àpd 1395 €



EmotionPlanet
Voyages à dimension humaine

Emotion Planet

tél : +32 (0) 491 762 850
info@emotionplanet.com
www.emotionplanet.com

Réseaux sociaux
Facebook & Instagram



Redécouvrir les plaisirs simples et vrais sous le ciel étoilé, c'est un des plaisirs de cette randonnée riche de sens.



Brèves



Masque-soin collagène

Un soin complet 100 % d'origine naturelle pour votre peau ! Apaisant et hydratant, le masque collagène apporte éclat et souplesse. Lors de l'application, cette seconde peau forme une membrane protectrice qui véhicule uniformément et efficacement

les ingrédients dont elle est imprégnée. Ce masque hydrate et adoucit la peau. La fine structure des fibres du masque (obtenue par la fermentation naturelle d'eau de coco) apporte une sensation de seconde peau, qui adhère parfaitement à la forme du visage. Nous l'avons testé et franchement, l'effet est visible dès la 1ère application, avec une peau plus lisse et rayonnante. Il est recommandé d'appliquer un masque par semaine.

Lot 4 masques Collagen Biocellulosique
BIFORM, 58 € sur www.biform-sante.com



Circulation optimale

Pour une santé optimale, une circulation fluide est très importante, et ce complément peut y contribuer. Il contient de la nattokinase, une puissante enzyme qui décompose les protéines, obtenue à partir du produit de fermentation du soja, le natto, et de la plus haute qualité (FERMOKINASE®). La nattokinase peut décomposer les dépôts excessifs de fibrine, une protéine de coagulation, et contribue ainsi à la propreté des vaisseaux. Pour un résultat encore meilleur, la nattokinase a été associée à un puissant extrait de procyanidines oligomériques ou OPC de pépins de raisin (OMNIVIN 20R®), qui contribue au maintien de vaisseaux sanguins.

Nattokinase + OPC Platinum, MannaVital, 34,95 €, aide à maintenir des vaisseaux sanguins sains grâce à l'extrait de pépins de raisin, en magasin bio.



Une eau du robinet filtrée, dynamisée comme une eau de montagne!

Grâce au biofiltre et à sa technologie de triple filtration ultra-performante (charbon actif, fibre creuse et argent ionisé), la plupart des polluants résiduels de l'eau du robinet (dont des métaux lourds, pesticides, médicaments, plastifiants, phtalates, chlore, PFAS...) sont neutralisés (leur concentration diminue en dessous des seuils admis). La surface d'adsorption du charbon actif du biofiltre est gigantesque. Ensuite, après la filtration, le Biodynamizer va transformer votre eau du robinet en eau comparable à une eau de montagne. L'eau est restructurée (d'un point de vue moléculaire et minéral), remplie de plus d'énergie (photonique), plus hydratante pour les cellules et nettement moins oxydée. De plus, son goût est rond, doux, velouté... Consultez toutes les analyses scientifiques sur le site Internet.

Infos et commande : www.biodynamizer.com

Aroma Sérums Beauté

L'efficacité anti-âge de l'Aroma Sérums Beauté résulte de la synergie entre des huiles essentielles et des huiles végétales naturellement riches en acides gras, en vitamine C et en bêta-carotène. Avec en plus, un effet tenseur doublé d'une protection contre les radicaux libres qui permet de diminuer les rides et de prévenir leur apparition. Ces huiles jouent également un rôle essentiel en luttant contre la déshydratation de la peau, en participant au renouvellement cellulaire, et réalisent un bouclier antipollution. On l'utilise en application sur le visage, le cou et le décolleté.

Aroma Sérums Beauté, gamme Tina Russillo, 30 ml, 24 €. Découvrez la gamme sur aromastar-shop.com





20% DE RÉDUCTION

sur votre dose quotidienne de gingembre,
bien emballée

COMMENT obtenir 20% de réduction?

- Rendez-vous sur www.gingerjack.be
- Commandez 1 ou plusieurs bouteilles !
- Entrez le code de réduction avec votre commande
- Et obtenez 20% de réduction* !

VOTRE CODE DE RÉDUCTION :
ZEBRE24

*Ce code est valable une fois par membre.

MOUTARDE DOUCE BELGE BIO

Dites goeiedag, bonjour à la première moutarde noir jaune rouge ! Fabriquée en Belgique en partenariat avec Farm For Good, cette moutarde douce est produite à partir de graines de moutarde belges issues de l'agriculture biologique. Une moutarde douce et tendre, qui renferme toute la saveur de la Belgique. Elle n'est composée que d'une seule variété de graines, exclusivement des graines de moutarde jaunes, ce qui lui confère un piquant plus subtil et une couleur naturellement plus pâle. À déguster avec : des recettes et plats bien de chez nous, mets chauds et froids ainsi que nos apéros nationaux (plateaux de fromages et de charcuterie, bâtonnets de légumes, etc.).



Infos :

www.bister.be
www.natura.be
www.bioster.fr

Ça dégage !

Un mélange de plantes bio soigneusement sélectionnées pour leurs bienfaits. Cette infusion est idéale pour renforcer le corps, purifier les voies respiratoires et stimuler l'organisme. Les feuilles de thym, de romarin et d'eucalyptus sont très appréciées pour leurs propriétés curatives, tandis que les sommités fleuries de lavande ajoutent des saveurs agréables, calmantes et purifiantes.

La tisane « *Refroidissement* » est parfaite pour affronter les saisons froides et humides en toute sérénité. En cas de refroidissement, elle peut être prise en soutien, à raison de plusieurs tasses par jour. Faites le choix d'une solution naturelle pour prendre soin de votre santé avec la tisane « *Refroidissement* » Herbio de France !

Tisane hivernale - Herbio de France,
2,76 €, 35 g, disponible en magasin bio
www.vajra.be



CONFERENCE ZEBRE

Le vendredi 16 février à 18 h à Wavre

LA PHYSIQUE QUANTIQUE & L'EXISTENCE DE L'AU-DELÀ

Par Anne de Ligne et Marc Luyckx

Concrètement, qu'est-ce que cette vision change dans notre vie quotidienne ? L'hypnose peut-elle nous faire voyager au-delà du temps ? Quels impacts pour les sciences matérialistes d'aujourd'hui ?

Tarif : 15 € sur place ou 14 € en préreservation
(préférable car nombre de places limité).

N° de compte : BE92 5230 8080 5523

Communication : Quantique

Info : events@zebre-magazine.com

Golf du château de la Bawette

Chaussée du château de la Bawette 5, 1300 Wavre



Brèves



Concentration

L'infusion de toutes celles et ceux qui souhaitent s'énergiser l'esprit. Il y a des jours où il est difficile de se concentrer et où notre mémoire nous joue des tours. Dans ces moments-là, la meilleure solution est de s'accorder un break : cette délicieuse infusion au ginseng, à l'eucalyptus et à la menthe vous offre un moment pour respirer, une petite pause qui apporte la clarté mentale nécessaire pour se concentrer. Un must pour tous les étudiants en blocus !

Clarté d'esprit - Yogi Tea (17 pc), 3,85 €, Disponible en magasin bio - www.vajra.be



Uniquement pour gourmets

Chips pomme de terre à la truffe noire. Des chips raffinées, revisitant un incontournable de l'apéritif ! Préparées avec des pommes de terre de première qualité, frites dans de l'huile d'olive et de tournesol, ce qui leur donne une couleur dorée et un croquant parfait. Elles sont délicatement assaisonnées avec des morceaux de truffe lyophilisée (0,45 %) pour un goût exceptionnel. Conseil de dégustation : à déguster à l'apéritif ou comme base d'un toast. Trempez-les dans un délice d'artichaut, ou un concassé d'olive à la truffe pour de nouvelles saveurs et un apéritif original.

Chips à la truffe - Probios (40 g), 2,29 €. Disponible en magasin bio www.vajra.be



Une sève d'exception riche en vitamines & minéraux

La détox a la cote. Quelle est son utilité ? Éliminer les toxines accumulées pour purifier son corps et gagner en vitalité. La sève de bouleau BIO Be-Life draine en profondeur, tout en revitalisant l'organisme. Ses atouts : 100 % biologique, sans additifs et sans alcool - récoltée au cœur des forêts finlandaises - drainée directement à partir de l'arbre sans qu'elle entre en contact avec l'air, ce qui évite tout risque d'altération - non pasteurisée dans le but de préserver ses richesses.

En vente en magasins bio, pharmacies et parapharmacies, en bouteille de 500 ml. Un verre de 70 ml le matin à jeun/cure de 20 jours. Découvrez la gamme complète sur www.be-life.eu



Huile d'olive BIO extra-vierge du Sahara

Elle nous vient du Sahara Algérien et elle est cultivée dans l'oasis de Negrine dans la région antique de Théveste, réputée pour l'incomparable douceur de son huile depuis plus de 2000 ans. Obtenue directement des olives du domaine de Biotamra, le domaine de monocultivar, et uniquement par des procédés mécaniques. De 1ère pression à froid et non filtrée afin de préserver ses arômes fruités et ses qualités nutritionnelles.

Huile d'olive bio, bouteille de 500 ml, 750 ml ou en bidon. Demandez-la auprès de vos magasins bio ou vos distributeurs bio. Pour découvrir la gamme gourmande de Biotamra, visitez www.biotamra.com contact@biotamra.com.

Pour ne rater aucune édition, je m'abonne

Brrrr



L'abonnement papier

Le magazine dans votre
boîte aux lettres

69,90€



www.zebre-magazine.com

L'abo papier & digital

Le combo
pour rien rater

99,90€



www.zebre-magazine.com

L'abonnement digital

Avec un accès en ligne
à tous nos articles

49,90€



www.zebre-magazine.com

Sans presse libre, pas de démocratie !

ZEBRE MAGAZINE est totalement indépendant, indomptable et farouchement libre. Nous vous proposons des articles qui ne verront pas le jour dans les médias mainstream, des articles ancrés dans le vrai, dans le vivant, dans l'humanité !

Tout ce travail n'est pas possible sans vous !
Merci pour votre soutien !

Toute l'équipe de ZEBRE MAGAZINE

Par virement à l'attention de ZEBRE MAGAZINE
N° de compte Triodos : BE92 5230 8080 5523

Communication :

Vos coordonnées ou celles de la personne à qui vous offrez l'abonnement.



naturinov®

Faites vous plaisir
avec notre gamme
de produits 100% bio,
sains et délicieux
à déguster !

PRODUITS
DISPONIBLES
EN MAGASIN
BIO

3 CHIPS DE LÉGUMES VEGGIZZ
100% légumes, huile de tournesol,
moins salé, sans huile de palme,
savoureux & croustillant, technologie
basse température

**5 JUS DE LÉGUMES
LACTO-FERMENTÉS 500ml**
Les boissons lactofermentées favorisent
la croissance de la flore intestinale.
Vous serez étonnés par le goût exceptionnel
de notre nouvelle gamme. Pommes de terre,
betteraves, carottes, céleri, mix de légumes.

6 JUS DE SUPERFRUITS 250ml
source de vitalité et délicieux à déguster!
Prêts à boire - 100% jus de fruits
Argousier, Aronia, Cranberry, Goji, Acai, Grenade.
Spécialement développés pour découvrir le goût
authentique des superfruits dans un jus à boire.
Riches en polyphénols, antioxydants et vitamines.

3 SAUCES VEGANÉ 130g
sans arôme artificiel pour retrouver
le goût original des ingrédients.
MAYORIZ, une alternative vegane
à la mayonnaise.

3 TARTINADES VEGANÉ 130g
au goût frais et authentique
des ingrédients originaux
qui les composent. Source
d'omega 3 et riche en légumes,
idéal pour remplacer vos sauces.

7 HOUMOUS VEGANÉ 130G
à la texture crémeuse et onctueuse, riches en acides
gras essentiels, en fibres et en protéines. Idéal pour
agrémenter vos salades de légumes, de pâtes ou de riz.
Idéal aussi pour remplacer les sauces sur vos sandwichs
ou à partager sur des toasts et des bâtonnets
de légumes entre amis.

**UNE GAMME DE 6 SNACKS
LYOPHILISÉS 100% FRUITS.**
6 références pour découvrir les saveurs
authentiques et les bienfaits des superfruits.
Petits sachets, faciles à transporter
pour une consommation en snacking
à tout heure de la journée. Idéal aussi
en mélange à vos céréales lors du petit déjeuner.

Natur'Inov conçoit et distribue une gamme de produits bio,
sans arôme artificiel, qui s'adresse aux consommateurs qui
sont attentifs à l'effet de leur alimentation sur leur bien-être,
qui désirent limiter leur impact sur l'environnement et qui
veulent consommer des produits qui leur procurent du plaisir.

naturinov® | healthy food · healthy people · healthy planet

