



1. "Un fou jette une pierre dans un puits, cents savants ne savent pas la récupérer."
(citation traditionnelle du monde arabe)
2. Celui qui tombe dans un puits et cherche le pourquoi de sa chute pour trouver la solution de sortie risque fort de mourir noyé.
3. Celui qui aujourd'hui boit l'eau d'un puits sans l'avoir analysée est imprudent, voire inconscient.



1- REFLEXION SUR LA SANTE, LA MALADIE ET LES SOINS... AUTOUR D'UN PUIT

1. Nos éminents savants peuvent très bien, avec des équations qu'eux seuls comprennent, décrire comment la pierre est tombée, et où elle est allée se placer. Ils pourraient aussi calculer une trajectoire optimale de remontée, mais ignorent comment aller la rechercher de manière réaliste. Il faudrait sans doute un autre fou pour braver les risques connus et le faire vraiment ! Un fou qui a perdu la raison, ou un sage qui l'a dépassée...

2. L'idée qu'il faille connaître la cause d'un problème pour le résoudre fonctionne très bien pour un événement simple qui suit le fil droit d'une causalité linéaire. Cela est très performant pour les machines conçues dans cette logique et qui fonctionnent avec elle. Mais les êtres vivants ne sont pas des machines ! Leurs problèmes sont à la mesure de leur mode de fonctionnement, c'est-à-dire complexes, et se résolvent dans la même logique. La raison linéaire ne peut pas comprendre la complexité vivante, et ses applications ne peuvent donc pas résoudre de manière optimale ses déviations. En revanche, une simplicité intuitive peut tout à fait épouser la complexité naturelle et trouver des solutions efficaces. La gazelle qui échappe aux griffes de la panthère se moque du pourquoi et du comment le prédateur est arrivé à ses trousses.

3. La science et les statistiques savent très bien évaluer ce qui est généralement bon ou mauvais pour le plus grand nombre. Quand on sait qu'un toxique est néfaste pour la santé, on l'évite. Quand on sait qu'une solution thérapeutique améliore l'état pathologique sans dégâts collatéraux, il serait idiot de ne pas l'utiliser.

En d'autres termes : la Science et sa logique linéaire donnent une prévision juste des actions simples réalisées dans un cadre connu. C'est leur point fort. Mais face à la globalité complexe, sa représentation simpliste est dépassée par la réalité qui semble à jamais mystérieuse, sauf pour quelques idéalistes du mental humain pensant pouvoir la maîtriser un jour ! On peut faire confiance à la Science quand elle propose ce qu'elle sait faire. On ne peut pas lui faire confiance quand elle prétend maîtriser ce qu'elle ne peut connaître.

On sait aujourd'hui que la médecine scientifique est très performante dans certaines situations. Nul ne peut le nier ! Nous pouvons lui être reconnaissant, car elle soigne même ceux qui avant d'être malade la maudissaient ! On sait aussi que dans d'autres situations, elle risque de faire de profonds dégâts en se justifiant par un "on ne connaît pas autre chose" et un "on fait au mieux". Mais le "on", c'est sa vision enfermée dans un dogme !

La vie nous montre depuis toujours que la solution à un problème insoluble, c'est la mise en place d'une adaptation qui dépasse le connu. Comme le disait Einstein, on ne peut résoudre un problème avec le système de pensée qui l'a créé. La réponse efficace dépend de la manière dont on pose la question. Quand la science médicale qualifie une maladie d'incurable, comment peut-elle lui trouver la meilleure solution ?

Comment se soigner aujourd'hui de manière optimale ? En confiant à la médecine scientifique ce qu'elle sait bien faire, et en se protégeant de sa prise de pouvoir sur la globalité de l'être, à laquelle elle n'a pas compris grand-chose. L'adaptation créatrice qui crée du nouveau en dépassant le connu, c'est en nous-mêmes, et dans la relation avec un être relié à la sagesse universelle que nous la trouverons.

Certains chemins de guérison sortent des statistiques prédictives. Souvent, ils associent des soins médicaux adaptés, des soins non médicaux consciemment choisis, et un changement d'axe de vie. Ce dernier crée un mouvement qui permet de sortir du problème sans besoin d'en connaître toutes les causes. Il est facilité par un accompagnement qui révèle la direction par un effet miroir empathique, puis accompagne le chemin avec la force d'un savoir faire qui marche droit et ne doute de la direction qu'il a choisie.

Ce n'est pas parce que cents savants ne savent pas sortir la pierre du puits qu'il n'y a pas de solution pour la récupérer... Avec les savants, mais pas seulement !

2. ACTUALITE : FAITS DE SOCIETES, ET ECHO DE PUBLICATIONS

► Des histoires de couple qui finissent très mal

On se souvient de la mort de Marie Trintignant qui avait fait la une de l'actualité et initié une réflexion sur les violences conjugales. Pas sûr que les choses aient changé depuis !

Les chiffres du ministère français de l'intérieur publié en septembre font état de 146 morts en 2011 par accident consécutif à des violences au sein du couple. 122 femmes et 24 hommes, victimes de leur partenaire ou de leur ex-partenaire.

Sans aller jusqu'à cet extrême qui sonne l'alerte et révèle le problème, il y a toujours eu, et il y a encore de nos jours, de vrais problèmes relationnels dans les couples. Ces difficultés parfois insolubles ont des conséquences importantes sur la qualité de vie, et un poids que l'on ne soupçonne pas sur la santé générale des personnes concernées, et sur le fonctionnement de l'ensemble de la communauté humaine.

La solution ? D'abord reconnaître que la relation de proximité, sauf exception, est un chemin difficile. Que ce chemin invite à l'évolution personnelle, et qu'il y a aujourd'hui une connaissance et des compétences qui permettent de mieux comprendre ce qui se passe pour accompagner la difficulté. Il y a aussi un savoir faire éducatif à ce sujet, cruellement absent des écoles conventionnelles.

Pour ceux qui ont conscience que l'on peut faire quelque chose, il faut les moyens de se faire aider et cela reste un luxe. Les pouvoirs publics n'y voient que du confort individuel et n'imaginent pas un instant investir dans ce sens, alors qu'ils dépensent des fortunes dans d'autres domaines dont l'intérêt collectif est bien contestable.

► Le viol et l'insoutenable banalisation qui s'est établie !

Les évaluations statistiques sont effrayantes : plus de 200 femmes violées chaque jour en France et moins de 10% portent plainte ! Bien sûr, ce sont des statistiques approximatives, mais la tendance est insoutenable ! Le manifeste de 313 femmes rendu public récemment a pour but de sortir de la pire des choses qui suit un viol : le silence, qui souvent aggrave les conséquences. Il s'agit aussi de sortir de ces spéculations qui demeurent (n'était-ce pas implicitement recherché ?), et de la banalisation qui s'est installée. Des habitudes culturelles qui maintiennent cette forme de violence au rang d'acte inévitable, dont la communauté humaine se préoccupe bien peu. Comment une société qui se veut progressiste peut-elle encore tolérer cette situation ?

Lien vers le manifeste des 313 :

<http://tempsreel.nouvelobs.com/viol-le-manifeste/20121119.OBS9861/je-declare-avoir-ete-violee-l-obs-lance-le-manifeste-des-313.html>

► Secouer les bébés, absurde et dangereux !

Il n'est pas rare qu'un bébé soit lancé en l'air, puis rattrapé bien sûr. Ou secoué en expression de colère à son égard. Par ignorance sans doute... et pourtant, en l'observant, on remarquera le plus souvent qu'il n'aime pas vraiment ça. Cette ignorance-là doit être combattue. Le syndrome du bébé secoué, évoqué dès 1930 et très bien décrit depuis 1972, révèle aujourd'hui encore les conséquences néfastes de cette pratique : perte de conscience nécessitant une hospitalisation, hémorragies rétiniennes et divers troubles neurologiques pouvant conduire au décès. Pour ceux qui survivent, le risque d'épilepsie, de déficiences cognitives et de perturbations mentales est accru.

Avant 8 mois, le cou du bébé est fragile, et il n'est pas besoin d'aller jusqu'à la lésion traumatique pour qu'il y ait des conséquences graves.

► Bientôt des autopsies moins invasives ?

C'est une application des dernières innovations de l'imagerie médicale suggérée par des experts de l'Université britannique de Leicester. Dans de nombreux cas, les renseignements donnés par l'IRM et/ou le scanner sont du même niveau que ceux obtenus par la plus classique incision pour explorer l'intérieur du corps. Quel intérêt, diront certains, puisqu'un corps mort est... mort ? Pour d'autres, et pour diverses raisons, il est clair que le charcutage de cadavre n'est pas souhaitable. Et cette évolution est une bonne chose !

► Y aurait-il un concours du vaccin le plus stupide ?

Depuis les travaux attribués à Pasteur, le principe vaccinal est la clef incontournable de la lutte contre les maladies infectieuses. On peut être d'accord ou non avec l'idéologie vaccinale, mais sa base reste cohérente. En revanche, l'extension du principe de stimulation artificielle du système immunitaire à d'autres applications (maladie d'Alzheimer, surpoids, addiction au tabac) est vraiment étrange. Elle pourrait, selon l'humeur faire rire ou pleurer. Rire de l'absurdité d'un concours qui pourrait couronner un jour l'essai vaccinal le plus stupide. Ou pleurer sur notre pauvre système immunitaire que l'industrie pharmaceutique malmène de plus en plus sans faire le lien avec toutes les maladies de civilisation qui se développent sur le socle de son dérèglement.

► **Les médicaments génériques, une pas si bonne idée...**

Les problèmes reconnus avec les génériques commencent à se manifester. Des copies de Levothyrox ont conduit à une rupture d'équilibre de certains sujets hypothyroïdiens traités. Aux USA, un antidépresseur a été retiré après l'observation d'aggravation d'états suite au passage au générique... Dans chaque cas, il y a une explication bien pharmacologique qui trouve une différence et permet de comprendre le phénomène. Cependant, quand on connaît les subtilités de l'effet placebo et sa part dans l'effet global, il est évident qu'un changement de produit (changement de nom, changement d'aspect...) peut s'accompagner d'une modification des effets ressentis. Évident aussi que la concurrence qui se fait uniquement par le prix pousse à réduire les coûts, parfois déjà peu élevés, ce qui n'est pas le garant de la meilleure qualité ! Et l'économie réalisée semble être une façade de bonne volonté quand on voit, à l'autre bout de la chaîne, l'industrie pharmaceutique présenter des nouveaux produits de plus en plus cher, et leur prix exorbitant (plus de 1000 € par mois, parfois beaucoup plus !) accepté par l'assurance maladie !

► **Quand la science réductionniste s'obstine à vouloir expliquer l'effet placebo**

Dans l'édition du 23 octobre de PLoS ONE, des chercheurs américains ont identifié des différences génétiques qui définissent des placebos-répondeurs et non-répondeurs à un test objectivant l'augmentation de la dopamine. Le mystère du placebo serait-il enfin élucidé, comme le titre un site d'information médicale ?

Cette recherche ne montre que l'existence d'une part génétique dans un aspect particulier (la sécrétion de la dopamine) de certaines formes de l'effet placebo. Un détail du détail de l'ensemble.

Il y a encore du chemin !

► **Vivre le moment présent : impossible pour les neurosciences !**

Ce sont des chercheurs américains de l'université de Pittsburgh qui l'affirment, nous ne pouvons pas vivre le moment présent, parce les pensées sont toujours reliées à celles qui les ont précédées.

Vu d'un autre angle : les pensées ne permettent pas de vivre le présent. Quel scoop ! Les traditions et des personnalités comme Krisnamurti le disent depuis bien longtemps. Et c'est justement le fait de sortir de la pensée, un merveilleux outil de construction d'action, mais pas d'attention, qui permet de vivre l'instant présent. Pour mieux connaître la conscience par les Neurosciences, il y a aussi du chemin !

► **Nous ne voyons bien que ce que nous voulons voir**

Un autre apport récent des Neurosciences, plus en accord avec la tradition, montre une connexion entre cortex pariétal et cortex visuel. En fait, avant de voir, le cerveau sélectionne ce qu'il va vraiment voir en y portant son attention. Cela veut dire que nous pouvons ne pas voir quelque chose qui nous crève les yeux ! Là aussi, ce n'est pas un scoop, beaucoup d'entre nous l'ont expérimenté, au moins une fois. Il est simplement clair aujourd'hui que notre cerveau est conçu pour faire cela. Avec la possibilité, peut être, de l'éduquer autrement. En se focalisant moins sur la pensée, peut-être, une fois de plus...

► **Donner rend plus heureux que recevoir**

Bonne nouvelle, des psychologues américains ont confirmé chez l'enfant ce qui a été déjà établi chez l'adulte. Il y a dans notre constitution humaine un mécanisme gratifiant qui accompagne le don. On pourrait penser que c'est l'éducation qui apprend cela, et que les enfants sont fondamentalement égoïstes. Perdu ! Une expérience comparant l'expression de jeunes enfants dans divers contextes de réception et de don de friandises a montré une manifestation de bonheur plus grande en donnant qu'en recevant.

Bien sûr, on peut contester la valeur de l'expérience. On peut aussi admettre qu'en adoptant le néo-darwinisme (qui prône la sélection par la compétition comme facteur d'évolution) en principe fondateur, la biologie a commis une immense erreur. Elle aurait pu, avec autant d'arguments, choisir la coopération. L'éducation ne serait probablement pas la même aujourd'hui, et le monde serait sans doute différent...

3. NOUVEAUTES SUR SANTE-VIVANTE.FR

Articles sur le blog www.sante-vivante.fr/blog

► **Phytothérapie, une dispersion qui ne doit pas masquer une vraie médecine**

► **Produits à base de plantes : le grand bazar !**

Deux articles de blogs qui abordent sous un angle synthétique les différents aspects de la phytothérapie qui ont conduit à la grande confusion dans laquelle est désormais plongée cette médecine traditionnelle. Avec les clefs pour en rechercher le meilleur !

4. HUMOUR EN IMAGES



Avec l'aimable autorisation de Bruno Fortin, psychologue Québécois.
<http://humoriste.net> <http://www.psychologue.levillage.org/humour/index.html>

Rédaction et mise en page : Jacques B. Boislève

Abonnement à la lettre d'info : <http://www.sante-vivante.fr/newsletter/?p=subscribe>

Désabonnement : <http://www.sante-vivante.fr/newsletter/?p=unsubscribe>