

# Chapitre 1

## L'ORIGINE DU MAL

1. Vous n'êtes pas malade, vous êtes ....

Chaque fois que J'ai finis d'écouter un patient sur l'objet de sa consultation, je conclu toujours par une seule phrase ; vous n'êtes pas malade vous êtes...

J'ai pris conscience de la réalité et de l'importance de ce problème dans ma prime jeunesse. Personnellement j'ai été toujours quelqu'un de très maladif. C'était difficile pour moi de faire trois mois sans tomber malade. La toute première fois que j'ai pris l'avion, c'était un avion médical. Cette situation de sante en dent de scie m'avait véritablement affectée négativement. Et comme si cela ne suffisait pas, je détestais les capsules de comprimés supposées me guérir ! que dis-je ? des capsules supposées me soulager.

J'étais hanté à l'idée de devoir dépendre éternellement des comprimés le reste de ma vie. Quand je dis que je détestais les comprimés, vous ne comprenez pas. Quel que soit la taille du comprimé, aussi petit soit-il, j'avais du mal à l'avaler. Peut-être instinctivement, mon esprit me disait que cela ne m'apportait pas la solution définitive que j'aurais voulu avoir. La preuve la rechute était autour de 3 mois après environ.

Et ma maman avait trouvé une astuce parfaite, l'emballer dans du couscous de maïs ou de manioc pour que je puisse les avaler. Cette situation avait perduré jusqu'à ma majorité ; quand il fallait aller poursuivre mes études à l'université et ensuite à l'école normale supérieure de Maroua (Extrême Nord du pays) je retrouvais ma mère en train de mettre dans ma provision un peu de farine de couscous et de manioc.

L'idée de devoir être un chef de famille et de devoir avaler les comprimés emballés dans de la farine de couscous manioc me hantait sans cesse. Qu'allait penser les enfants de leur Papa ? Ce que j'ai oublié de vous dire, c'est que ce problème n'était pas le seul. J'avais du mal à éliminer les déchets issus de la digestion de mon alimentation, plus simplement, j'avais du mal à faire les selles. Je pouvais faire 2 à 3 jours sans faire les selles. Et chaque fois que je discutais avec un ami qui allait aux selles normalement 3 fois par jour cela renforçait ma conviction d'être maudit, ou d'être oublié par Dieu. Une question que je n'arrêtais pas de me pose : Jusqu'à quand va durer cette situation ? L'absence de réponse me tourmentait encore plus. Je me sentais toujours faibles et les solutions disponibles pour moi étaient comprimés, piqûres, prise de sang, radiographie. Il arrivait que je me demande ce que j'ai pu faire de mal à la vie pour être au centre d'un cercle aussi vicieux. Je suis mieux placée que quiconque pour vous parler de constipations parce que je me suis le plus rapprocher de tous les mots, phrase et phase du champ lexical de ce sombre état.

Je savais déjà que Dieu ne m'aimait pas beaucoup, mais en janvier 2014 lorsqu'après trois mois d'une toux qui au contraire, ne faisait que lentement s'empirer, je suis forcé d'aller faire des examens à l'hôpital, et que le médecin va m'annoncer quelques jours plus tard que j'ai la tuberculose et que je devais suivre 6 mois de traitement continu sans interruption, la vie va

perdre complètement sa valeur. Je me demande ce que peut ressentir un patient condamné à suivre des séances de dialyse régulières le reste de sa vie sur terre. Terrifiant est un euphémisme n'est-ce pas ? Et là nous ne parlons que d'un cas parmi tant d'autres. Nous savons bien que la liste est non exhaustive. Si vous êtes en train de lire ce livre ou si un proche est en train de lire ces pages et que vous êtes en train de l'entendre vous le lire, remerciez le Seigneur d'être encore en vie. Poursuivez la lecture jusqu' à la fin, vous verrez comment la solution est plus proche de vous que vous ne pouviez pas imaginer.

Tout le monde m'avait conseillé le traitement de l'hôpital, c'était la seule qui pouvait m'aider à me soigner. Faute d'alternative, j'ai accepté le sort de devoir prendre des comprimés chimiques à jeun sachant pertinemment si cela pouvait m'aider pour ma tuberculose, cela pourrait éventuellement me créer quelques dommages. La majorité des comprimés génériques constituent un danger pour le foie. C'était de très gros comprimés en plus. Quel supplice ! Mais un matin, alors que l'entamais mon 3<sup>ème</sup> mois de traitement, je n'en pouvais plus. J'ai décidé que j'en avait assez de vivre ainsi. J'avais tellement avalé ces comprimés embaumés dans de la farine de manioc que je n'en pouvais plus. En allant jeter ces comprimés à la poubelle ce jour je me suis mis à étudier tous les moyens qui pouvaient me permettre de guérir autrement de la tuberculose mais plus important que tout, de ne plus jamais tomber malade. Une voix intérieure me chuchotait que c'était possible.

Faites attention à la force de votre volonté : tout ce que vous voulez vous pouvez l'obtenir, il suffit que cela devienne une véritable obsession pour vous.

Je compte vous faire connaître les principes selon lesquels je vis depuis maintenant bientôt 11 ans.

Ces principes ont été d'une si grande aide pour moi que j'ai créé le 11 janvier 2021 PERMIS 111 (le pouvoir de vivre 111 ans, la conduite optimale du véhicule) afin que chaque habitant de la terre puisse vivre 111 ans en parfaite santé.

Est-ce que vous savez qu'il est possible d'éviter de tomber malade ?

Depuis 11 ans je n'ai plus le moindre mal de tête : incroyable ! je suis surpris le premier quand j'y pense !

Vous voulez savoir comment c'est possible ? ce simple secret m'a permis d'aider des milliers de patients qui souffraient des maladies dites incurables à guérir définitivement

**Voici une première vérité que nous évitons de dire à nous même : nous ne sommes pas malades, nous sommes sales.** C'est aussi simple que ça !

**LA SANTE PARAIT COMPLIQUE ! NOTRE BUT EST DE LA SIMPLIFIER.**

Je n'avais pas la tuberculose, j'étais sale. Vous n'avez pas le diabète ; vous êtes sales. Vous n'avez pas l'hépatite ; vous êtes sales. Toutes mes recherches ont conversé vers une réalité. La quasi-totalité de nos problèmes de santé ont une origine commune : **LA SURCHARGE DES ORGANES DE DIGESTION ET D'ELIMINATION.**

Peu d'entre nous ont conscience que la difficulté d'éliminer proprement les déchets de notre corps provoque une fermentation et une putréfaction dans notre gros intestin, ou colon, dont l'accumulation, non traité, peut-être c'est souvent le cas l'origine de votre souci de santé actuelle.

Vous n'êtes pas malade ! vous êtes sales ! sachez-le : les aliments non digérés qui s'accumulent et finissent par s'établir dans votre organisme enraye votre possibilité d'accéder à un certain niveau de santé optimale tant physique que mentale.

Personnellement, je crois profondément que s'il pouvait avoir une représentation physique du diable Ce sera la surcharge qu'on peut retrouver dans nos organes de digestion et d'élimination car elles vous empêchent d'avoir :

- ✓ Une santé physique optimale
- ✓ Une prospérité financière maximale
- ✓ Un bonheur familial intégral

Ne cherchez plus le diable ailleurs ! c'est plus proche de vous que vous ne pouvez imaginer.

Vous versez dans votre estomac chéri tant de quantités d'aliments raffinés, frits ou trop cuits d'amidons modifiés, de sucre et de sel en excès que la chimie corporelle ne peut évacuer cette nourriture qu'en la convertissant en poison d'une toxicité mortelle.

Ces poisons obstinent et font stagner le système d'évacuation de votre corps au point de ralentir l'élimination des déchets. Au bout d'un moment le système s'arrête complètement de fonctionner et vous faites la rencontre de ce qui s'appelle communément la « constipation ».

A partir de là, vous êtes prêt pour l'hôpital. L'auto-intoxication ou encore l'empoisonnement du système digestif, envahit les ravages de votre cerveau et les réduit à ce qui ressemble à un simple tat de glaise. Si vous pouviez jeter un coup d'œil et sentir l'odeur nauséabonde de votre système digestif, vous seriez honteux(se) au point d'avoir mal à vous regarder dans la glace, ces déchets alimentaires s'y accumulent, se fermentent et se changent en protéines mortes extrêmement toxiques. Il vous est certainement déjà arrivé de sentir l'odeur répugnante qui émane d'un animal mort dont la carcasse commence à se décomposer. Les cellules et les tissus du corps humain subissent le même type de corps décomposition quand ils demeurent dans le colon plus que nécessaire.

Arrêtez de dire que vous êtes malades ! vous êtes sales ...

Le colon constitue le système naturel de vidange du corps. Le bon sens exige que l'on nettoie régulièrement ce système d'évacuation sous peine de voir apparaître nombreux troubles, d'infection et de maladies qui découlent de toute évidence si l'on permet aux déchets de s'y accumuler. Ne pas purifier son colon c'est comme avoir tous les services de nettoyage de votre ville en grève pendant des jours ! l'accumulation des déchets dans les rues produit des gaz putrides, malodorantes insalubres qui se dispersent dans l'atmosphère.

Malheureusement, dans votre corps ces émanations contribuent grandement à vous rendre léthargiques dans vos mouvements physiques, et mentalement irritable voir désagréable.

Messieurs, avez-vous déjà deviné le meilleur cadeau que vous pouvez offrir à madame qui est très souvent désagréable ?

Et mesdames, avez-vous aussi deviné le meilleur cadeau que vous pouvez offrir à monsieur qui lui est régulièrement irritable mentalement ?

Voulez-vous des indices ?

Ils / elles ne sont pas malades ! ils sont très sales ! eh bien, si nous souhaitons absolument être juste nous devrions dire qu'une alimentation inappropriée est responsable de la majorité des maladies du corps et pratiquement de tous les maux de tête.

Si vous en voulez la preuve, sélectionnez 100 personnes qui souffrent de maux de tête et faites à chacune un nettoyage profond de son système digestif, avec un lavage conséquent, vous observerez alors que pas moins de 95% de maux de tête disparaîtront en quelques minutes une fois que leur système digestif ait été nettoyé.

Je n'avais jamais pensé que l'auto-intoxication pouvait être d'autant de problèmes et je suis d'autant plus choqué de savoir combien de gens sont victimes de cet ennemi sournois. Le corps humain est comme l'usine qui récupère la matière première, la traite et élimine les déchets qui en résulte. Quand ces déchets séjournent longtemps dans votre corps, ils se produit un excès de fermentation et de perturbation dans le colon, les pathogènes prolifèrent ce qui engendre des troubles que vous ne pouvez pas, même pas imaginer.

Vous n'êtes pas malade ! vous êtes très sales... !

## **SA MAJESTE LA CONSTIPATION : Le diable en personne**

### **Qu'est-ce que la constipation ?**

Le mot constipation dérive du latin « constipalus, que l'on traduit par concentré, agglutiné, condensé » par conséquent la constipation signifie la concentration de matières fécales accumulées dans l'intestin rend difficile son évacuation.

Quand les selles sont irrégulières, c'est une constipation ; quand les selles ne sont pas suffisant, c'est une constipation ; quand les selles sont absentes pendant 1 jour, 2 jours, 3 jours, c'est une constipation. Nous rencontrons des personnes qui ont 2 semaines de constipation, c'est-à-dire 14 jours de constipation soit près de 51 repas dans les intestins qui n'étaient pas sortis. Et il y a pire. Je reçois régulièrement des patients qui ont 30 jours de constipation ce qui est parfois dramatique avec ses situations ce que certaines personnes ne sont même pas conscientes des risques qu'ils / elles courent.

Je me souviens d'une patiente d'une trentaine d'année qui me disait avec sourire aux lèvres qu'elle ne savait pas à quoi les papiers hygiéniques lui servaient car quand elle en achetait, c'était pour son époux. Elle n'en avait pas besoin, car elle était si souvent constipé qu'elle commençait à s'y habituer ! Quelle tristesse ! Et le plus triste dans cette situation, c'est qu'elle n'est pas seule, je pourrais noircir ce livre de milliers d'exemples pareils.

Vous allez remarquer que ces personnes ont des fortes odeurs corporelles très nauséabond.

En effet, l'accumulation des substances fermentées et purifiées dans le colon engendre des mauvaises odeurs qui s'échappent par les pores de la peau. Vous pouvez ne pas en avoir conscience des faits. Rares sont ceux qui remarquent sur leur personne mais d'autres peuvent sentir ces effluves désagréables. Si votre appareil digestif dispose encore d'un colon, vous pouvez en remercier le ciel. Louez le seigneur ! ne perdez plus le temps, prenez de dispositions pour nettoyer votre colon. Comme je l'ai mentionnée, les personnes qui n'ont pas purifiées leur colon se comportent en millions dans nos pays. Et dans la majorité des cas cela se termine mal.

En octobre 2022, je reçois comme d'habitude un patient d'une quarantaine d'année pendant la consultation je prends note de son état :

- Il perdait ses cheveux
- Il avait un gros ventre, des yeux cernés
- Il sentait des pieds peu importe le nombre de fois qu'il pouvait les laver
- Il avait le foie enflammé
- Il se sentait faible
- A 13h au bureau, il y avait un lit dans lequel il devait se coucher pendant 2 à 3h sans avoir envie de faire quoi que ce soit
- Il avait de violents maux de tête
- Il avait un problème de peau

Je vais lui poser la question que je pose à tous mes patients :

Quel est la fréquence de vos selles ?

Combien de fois de fois par jour ?

Combien de fois par semaine ?

Et il va me répondre que, ça fait 31 jours qu'il n'a pas fait les selles. Et sans tarder je vais lui dire simplement : Mr Eugene vous n'êtes pas malade, vous êtes sale, que dis-je vous êtes très sale.

Mais précisément à cet instant, il était déjà trop tard, les selles s'étaient séchées. Et la médecine d'urgence était de lui faire une chirurgie pour enlever une partie du colon qui était déjà en train de se nécroser. Obligé de passer par là. Admis à l'hôpital pour une chirurgie exploratrice, une fois réveillé de l'anesthésie, il va découvrir avec un regret et une consternation qui ne le quittera plus, qu'une partie de son colon lui a été vraiment ôtée le privant ainsi de tout contrôle futur son système d'évacuation. Cette opération porte le nom de « **colostomie** » ! suite à cette opération, ses matières fécales et ses déchets seraient recueillis dans une poche qu'il devra porter accrocher à sa taille pour le restant de ses jours (jusqu'à ce que la mort les sépare)

Il ne pouvait plus prendre le risque d'attendre que cette poche soit pleine pour la vider, vu qu'elle n'a aucun contrôle sur son évacuation une fuite accidentelle serait trop embarrassante à décrire et hanterait à jamais autant Eugene que le témoin de la scène. Cette poche doit être vidée, lavée ou remplacée lorsqu'elle est remplie à un peu plus de la moitié et ce pour le reste de leur vie ! terrifiant n'est-ce pas ?

Quelle perspective horrible, épouvantable et répugnante cela représentait pour Mr Eugène qui j'avais appris était un bon vivant qui appréciait les plaisirs de la vie. Où qu'il aille, il devait constamment porter cette poche accrochée à sa taille, qu'il doit vider lorsqu'il le faut jour et nuit, année après année jusqu'à ce que les pompes funèbres l'en délivrent à jamais !

Cette situation qu'il vivait mal l'avait tellement plongé dans un état si dépressif qu'il devenait de moins en moins sensible à mes conseils. Il ne cessait de me dire qu'il priait suppliait le seigneur de mettre fin à ses jours. Ce souhait ne sera heureusement jamais exhaussé. Mais malheureusement avant de se noyer le 07 Novembre 2024, il va me laisser un message d'une tristesse que par respect pour son mémoire, je ne rendrais pas public !

Vous croyez que l'enfer n'existe pas sur terre ?

Continuez à durer régulièrement avec sa majesté la constipation, le diable en personne. Quand il décidera de votre sort, vous ne pourrez pas le porter courageusement.

La colostomie est-elle nécessaire ? Non ! à condition d'avoir pris les mesures préventives à temps. En quoi consiste ces mesures ? N'attendez pas que votre colon soit complètement bouclé.

Voici les 2 engagements que vous avez signés qui invitent sa majesté la constipation dans votre maison régulièrement.

1. La consommation d'aliments dévitalisés et raffinés qui ne nourrissent pas suffisamment les organes responsables de l'évacuation des déchets. :

En effet si une personne se nourrit d'aliments raffinés, frits et beaucoup cuits, d'amidons modifiés de sucre et de sel en excès, son colon ne pourra pas fonctionner convenablement, même si elle évacue deux à trois fois par jour. Au lieu de fournir les nutriments aux nerfs, aux muscles, aux cellules et aux parois intestinales, ces aliments entraînent la dénutrition du colon. Un colon dénutri peut laisser passer une grande quantité de matières fécales à travers ses parois, mais demeure incapable de gérer les processus et fonctions qui lui sont incombés.

Ce poison injecté à petite dose dans votre sang peut-être souvent le cas malheureusement le cas mener à une lente agonie.

Vous avez une petite idée de ce que la suralimentation couplée à une mauvaise association des aliments peut engendrer comme maux menant à l'auto-intoxication ? que dis-je menant à l'auto-empoisonnement ? Les gens qui mangent sagement et qui entretiennent bien leur système digestif sont un handicap pour la médiocrité et la maladie parce qu'un bon système digestif signifie généralement une bonne santé et un cerveau qui fonctionnent correctement.

Pensez-vous vraiment que vous pouvez être en santé quand votre système digestif est rempli de tant de poison qu'ils pourraient tuer des centaines de personnes, si ces toxines leur étaient injectés directement dans le sang ? Vous n'êtes pas malade : vous êtes très très sales.

2. Le fait de poursuivre ces activités de consommations de ces aliments dévitalisés et raffinés.

Quand les substances minérales dont se composent, nos aliments sont saturés d'huiles et de matières grasses, les organes digestifs ne peuvent pas les traiter convenablement et ils passent de l'intestin grêle au colon sous forme de déchets. L'organisme dispose en outre d'une grande quantité de résidus à éliminer par l'intermédiaire du colon, provenant de cellules et de tissus décomposés.

Quand les aliments « démagnétisés » parcourent le système corporel en ne lui fournissant aucun avantage ou fort peu, l'expérience a démontré qu'ils tapissent les parois internes du colon de la même façon que du plâtre sur un mur. Avec le temps l'épaisseur de cette couche peut augmenter progressivement jusqu'à ne laisser qu'un petit orifice en son centre : les matières évacuées peuvent dès lors contenir davantage d'aliments non digérés dont l'organisme tire peu de bénéfice, voire aucun. Il en résulte une dénutrition progressive rendant du coup de façon fulgurante le processus de vieillissement et de stérilité, infirmité et maladies quel que soit l'âge de l'individu sont la conséquence directe d'une surcharge d'aliments exempts de vitalité qui oblige par la même occasion les intestins à ployer sous les matières résiduelles.

Vous n'êtes pas malade vous êtes sales... prenez soin de votre colon il prendra soin de votre santé. Vous n'êtes pas malade vous êtes sales.

Il est estimé qu'un être humain adulte moyen compte environ 37,2 billions soit  $37,2 \times 10^{12}$  cellule dans le corps : Impressionnant n'est-ce pas ?

Ces cellules varient en taille, forme, fonction et travaillent ensemble pour maintenir les différentes fonctions du corps humain.

Il se pose deux problèmes : chaque cellule qui travaille produit des déchets par définition ; où vont ces déchets ?

Par ailleurs, chaque cellule qui naît arrive au terme d'un cycle et meurt ? que fait-on de son cadavre ? où est-il enterré ?

Les estimations du nombre de cellules qui meurent et sont remplacées chaque jour dans le corps humain sont basées sur des études scientifiques et des recherches menées dans le domaine de la biologie cellulaire et de la psychologie indiquent des chiffres impressionnant : ces études ont examinés divers aspects du renouvellement cellulaire et la mort des cellules dans le corps humain. bien que les chiffres exacts puissent varier en fonction des études et des méthodes utilisées, il est généralement accepté que des milliards de cellules meurent et sont remplacées chaque jour dans le corps humain pour maintenir la santé et la fonctionnalité des tissus et des organes. Parlons de chiffres.

Il est difficile de donner un chiffre exact, car le nombre de cellules qui meurent chaque jour dans le corps humain varie en fonction de nombreux facteurs tels que : l'âge, l'état de santé, le métabolisme etc. cependant, certaines estimations suggèrent que des milliards de cellules meurent et sont remplacés chaque jour dans le corps humain.

Par exemple il est estimé qu'environ 50 à 70 milliards de cellules meurent et sont remplacées chaque jour dans le corps adulte moyen. Il est important de noter que la mort cellulaire est un processus naturel et essentiel à la régénération et à la santé du corps. Les cellules mortes sont remplacées par de nouvelles cellules pour maintenir les fonctions vitales et assurer la survie de l'organisme.

Cependant deux interrogations demeurent. :

Où vont les déchets qu'il produit pendant qu'il vit ?

Où va son cadavre lorsqu'il a achevé son existence ?

Les déchets produits par le fonctionnement des cellules sont généralement éliminés par le corps à travers différents mécanismes. Les principaux organes impliqués dans l'élimination des déchets cellulaires sont les reins qui filtrent le sang et éliminent les déchets sous forme d'urine, et le foie qui detoxifie les substances nocives avant leur élimination. Mais une question se pose : comment les déchets vont parvenir vers les organes d'élimination ?

Réponse : la lymphe

La lymphe est un liquide clair qui circule à travers le système lymphatique pour transporter les nutriments, les déchets et les cellules immunitaires dans tout le corps, elle joue un rôle important dans le maintien de l'équilibre des fluides corporels et dans la réponse immunitaire la quantité de lymphe totale dans le corps humain varie en fonction de plusieurs facteurs, tels que : l'âge, le poids, le sexe, et la taille de la personne.

Pendant que  $1/37,2 \times 10^2$  cellule est encore en vie, elle produit divers types de déchets et des sous-produits métaboliques en raison de ses processus biologiques et son métabolisme entre autre : le dioxyde de carbone ( $\text{CO}_2$ ), l'urée, l'acide lactique et divers déchets métaboliques (radicaux libres, ions indésirables, ainsi que les sous-produits de réactions diverses)

Ces déchets doivent être éliminés ou recyclés pour maintenir l'équilibre et la santé cellulaire en grande partie par le système lymphatique. Par ailleurs lorsqu'une cellule du corps humain meurt, le processus de décomposition et de l'élimination est généralement géré par le système lymphatique et le système immunitaire.

En effet, son cadavre est décomposé par le système immunitaire (par des cellules spécialisées appelés macrophages qui les intègrent avant de le décomposer) avant d'être éliminé ou recyclés par le système lymphatique.

En résumé, les lymphes sont un réseau complexe de vaisseaux et de ganglions qui jouent un rôle essentiel dans le transport des nutriments, la défense immunitaire, la filtration des déchets et le maintien de l'équilibre du corps. Ils contribuent à protéger l'organisme contre les infections et à maintenir sa santé globale (avec les globules blancs, lesquels assurent la protection de notre corps)

En effet, on peut comparer le système lymphatique à un réseau d'épuration. Toutes les cellules baignent dans la lymphe. Notre corps recèle quatre fois plus de lymphe que de sang.

Les cellules dépendent entièrement du système lymphatique pour évacuer les matières toxiques volumineuses et les liquides dont l'excès réduit la quantité d'oxygène disponible. La lymphe traverse les ganglions lymphatiques, où les cellules mortes et toutes les matières toxiques, à l'exception des protéines du sang, sont neutralisés et détruites.

Quelle est l'importance du système ? pour s'en faire une idée, il suffit de savoir que, s'il reste entièrement bloqué pendant vingt-quatre heures, la victime succombe sous l'effet des protéines empoisonnées et de l'excès de liquides autour des cellules.

Le système dispose d'une pompe : le cœur. Mais le système sanguin lymphatique n'en a pas. Quelles sont les moyens qui vous permettent de faire circuler efficacement la lymphe ? qu'est ce qui joue le rôle de bouton de commande de ce système ?

Que fait-il faire pour que la circulation sanguine, les systèmes lymphatiques et immunitaires soient sains ?

Un conseil par conséquent : regardez-y deux fois quand on vous propose une « cure de santé » ou l'on ne vous apprend pas avant tout à épurer votre système lymphatique ! souvenez-vous ! vous n'êtes pas malade ! vous êtes sale.

A l'heure actuelle, notre façon d'envisager la médecine nous entraver est lourde de conséquence LA MALADIE, c'est trop compliqué, mon but c'est la simplifier afin que vous deveniez votre sapeur-pompier.

Nous allons vous fournir des outils et équipements essentiels pour que jusqu'à la fin de ce livre, vous puissiez intervenir efficacement lors des incendies qui se déclenchent en vous et qui vous consume à petit feu, mieux encore nous allons fournir de outils et équipements pour prévenir la venue d'un quelconque incendie.

Avez-vous déjà vu un serpent se mordre lui-même ? si vous observez attentivement vous verrez que cela arrive dans certaines situations de stress, de confusion ou de défense. Cela peut se produire lorsque le serpent est effrayé agité ou perturbé et qu'il réagit instinctivement en se mordant lui-même. Certains serpents comme les serpents venimeux, peuvent également se mordre eux même lorsqu'il se sentent menacés ou acculés. Il est important de noter que se mordre soi-même peut être dangereux pour un serpent. Cela peut entraîner la mort ! Revenons à notre espèce. Que fait l'être humain dans les mêmes situations de stress, de confusion et de défense ? ses glandes surrénales produisent une hormone : le cortisol, qui joue un rôle important dans la régulation du métabolisme de la pression sanguine du système immunitaire et de la réponse au stress.

Cet hormone ou messenger chimique, nous en avons tous besoin. Il est à noter que nous avons faim, que nous sommes rassasiés, excités ou en colère, c'est parce que certaines hormones circulent dans notre sang.

Notre taux d'hormone varie naturellement au cours de la journée, mais il peut aussi augmenter ou diminuer selon la situation dans laquelle nous nous trouvons. Pour en revenir au cortisol, on le surnomme « hormone du stress » parce que son taux augmente lorsque nous sommes en

situations de stress. Contrairement aux idées reçues, le stress n'est pas nécessairement néfaste il peut être aussi sain.

Une poussée de stress nous prépare mentalement et physiquement à prendre à bras le corps un problème soudain. Mais nous ne sommes pas faits pour le ressentir sur une longue période et si jamais, il persiste, il devient dangereux pourquoi ? pour en expliquer la cause, il nous faut remonter quelques centaines de milliers d'années plutôt puisque l'homme est le fruit d'une longue évolution.

Le corps et le cerveau humain ne sont pas adaptés à la vie citadine moderne, mais au mode de vie des chasseurs cueilleurs nomades qui vivaient autrefois en petits groupes de 150 personnes au maximum. Comme le corps humain s'adapte très lentement à son milieu, nous ne sommes toujours pas adaptés à la vie du 21<sup>e</sup> siècle et les outils dont nous disposons pour répondre au stress et le gérer sont encore largement préhistoriques. Cet écart entre la façon avec laquelle notre corps est conçu pour réagir au stress et la complexité de nos vies ultra modernes peut avoir un effet désastreux sur notre santé

Notre corps est fait pour supporter un type de stress particulier, celle de l'attaque d'un fauve. Imaginez que vous êtes attaqués par un lion, l'expérience est évidemment terrifiante mais une chose est sûre, elle prendra fin rapidement.

Vous vous échappez au pas de course, tuez le lion ou périssez sous ses crocs. Voilà le type de stress auquel nous sommes fait pour réagir.

Dans ce cas, le cortisol qui est sécrété prépare le corps à l'action : **COMBAT** ou **FUITE**.

J'ai constaté que de nombreux patients se comportent constamment comme s'il devait combattre ou fuir. Dans le monde actuel, la réponse « combat fuite » s'active lorsque nous nous efforçons de respecter une date butoir, que nous angoissons dans les transports en commun ou dans les interminables files d'attente, que nous partons en retard pour amener les enfants à l'école ou que nous nous lançons dans un entraînement trop intense. Leur niveau de cortisol atteint des sommets tout au long de la journée. Ils ne subissent pas l'assaut d'un lion, mais celle de la vie

Quelles sont les conséquences ? mais que se passe-t-il lorsque nous sommes en état de stress prolongés ?

Dans un état de crise comme le corps pense que nous subissons une attaque, il donne la priorité à la production du cortisol. Ce qui va dérégler alors l'équilibre hormonal. Ce phénomène est à l'origine de plusieurs problèmes.

De nos jours, des hommes à faible testostérone sont de plus en plus nombreux. La carence en testostérone peut infléchir la libido, la force musculaire, l'énergie et peut même favoriser l'apparition des maladies chroniques. Par ailleurs, chaque année, la prescription de testostérone coûte quelques 20 millions de livres sterling au système de sécurité sociale britannique.

Je suis convaincu que dans de nombreux cas, le stress est à l'origine du problème. Le corps privilégie la production du cortisol au détriment des autres hormones notamment la testostérone. C'est triste n'est-ce pas ?

En effet, en état de stress prolongé, le corps réagit comme s'il subissait une attaque. On peut dire que le corps passe en mode urgence et la répartition habituelle des ressources est réorganisée. La digestion est donc reléguée au second plan. Si un lion s'apprête à vous sauter à la gorge, votre corps a d'autres priorités le repas de midi. Ce qu'il faut, c'est un apport supplémentaire d'énergie mobilisable ! à court terme, cette réaction est bénéfique, mais si le stress persiste, elle devient problématique.

Vous comprenez pourquoi ceux(elles) qui sont régulièrement stressés souffrent de constipation ! parfois chimiques ! sa majesté la constipation ! le diable en personne :

Un stress prolongé peut entraîner la prise de poids, des troubles de sommeil et un affaiblissement du système immunitaire. Gardez à l'esprit que l'origine de tous ces effets néfastes, c'est le corps qui est persuadé d'être attaqué en permanence. Même si les facteurs de stress sont nombreux, le corps réagit toujours de la même façon puisqu'il ne sait pas distinguer le stress émotionnel de stress physique et du stress nutritionnel, d'autres types de stress voici quelques-uns :

1. **Stress émotionnel** : c'est une réponse à des situations perçues comme menaçantes, angoissantes ou difficiles sur le plan émotionnel. Il peut être déclenché par les événements traumatiques, des conflits relationnels, des pressions au travail, etc.

Les symptômes de stress émotionnel peuvent inclure l'anxiété, de la tristesse, de l'irritabilité, des troubles du sommeil.

2. **Le stress physique** : c'est une réaction du corps à des facteurs externes qui mettent à rude épreuve ses capacités physiques. Cela peut inclure des blessures, des maladies, des infections, des douleurs chroniques etc. les symptômes du stress physique peuvent inclure de la fatigue, des douleurs musculaires, des maux de tête, une diminution de l'immunité.
3. **Le stress nutritionnel** : il se produit lorsque le corps ne reçoit plus les nutriments essentiels dont il a besoin pour fonctionner correctement. Cela peut être due à une alimentation déséquilibrée, à des carences en vitamines ou minéraux, à des régimes restrictifs, etc. les symptômes du stress nutritionnel peuvent inclure de la peau, des troubles de l'humeur, etc.
4. **Le stress environnemental** qui se produit lorsque l'environnement dans lequel nous vivons est de tension de d'anxiété, par exemple en raison de la pollution, du bruit, des changements climatiques.
5. **Le stress professionnel** qui est lié aux pressions et exigences du travail telles que : les délais serrés, la charge de travail excessif, les conflits avec les collègues, etc.
6. **Le stress financier** qui résulte des préoccupations liées à l'argent comme les dettes, les difficultés financières, les soucis liés à la retraite, etc.
7. **Le stress social** qui découle des relations interpersonnelles difficiles, des conflits familiaux, de l'isolement social, etc.
8. **Le stress post traumatique** qui survient à la suite d'événement traumatiques tels que les accidents, les agressions, des catastrophes naturelles, etc.

Vous êtes stressés par exemple parce que vous avez peur de ne pas payer la mensualité de votre prêt immobilier ou parce que quelqu'un a écrit un commentaire désobligeant à votre encontre sur Facebook, ou bien que votre statut visé n'a pas atteint sa cible ?

Votre corps ne fait pas la différence, c'est du pareil au même. Il réagit comme si étiez en passe de servir le diner à un lion.

En somme la « vie de famille » est stressante, la « vie professionnelle » ne l'est pas encore moins la « vie en société ».

Que faire quand ces évènements que nous subissons parfois 24h/jour qui mettent notre corps de façon permanente dans un état d'urgence perpétuel, d'où la réponse « combat-fuite » sans arrêt ? Dans ces cas le cortisol qui est secrété en trop grande quantité devient un poison mortel qui vous consume lentement.

Depuis j'envisage systématiquement le facteur stress quand un patient se plaint de divers maux. J'ai ainsi réussi à soigner les symptômes du diabète du type 2 de certains patients en les aidant à mieux gérer leur stress. Que dis-je A éviter de s'écôter un excès de cortisol !

Gardez à l'esprit vous n'êtes pas malade, vous êtes sales !