

Le mot « Santé »

Introduction à la notion de santé

Introduction:

La définition du mot « santé » est devenue inutile, car son utilisation fait l'objet d'une dérive permanente et le mot que nous prononçons n'est pas perçu correctement par la personne qui l'entend.

Comment est employé le mot santé aujourd'hui ?

Pour l'administration, le Ministère de la Santé est en fait le ministère des soins, de la maladie, de la sécurité sociale.

Les professionnels de santé sont des personnes qui soignent les maladies et administrent les traitements.

Les aspects « médical » et « soins » sont omniprésents.

On ne se comprend plus car on nous vole le sens des mots.

Prenons un autre exemple.

Le service « Qualité » d'une entreprise ne juge pas de la qualité d'un produit, mais de sa conformité avec des règles, des normes, souvent éloignées de la bonne qualité réelle (à notre sens) d'un produit. Le service « Qualité » d'un industriel de la cosmétique estime qu'une huile raffinée avec moins de 1% d'acidité et contenant un anti-oxydant correspond à ses normes qualitatives. Elle est acceptée. Nous pensons au contraire qu'il faut préférer une huile vierge, même avec un certain degré d'acidité et nous estimons que la qualité réside dans la non-transformation de l'huile, son non-raffinage. Nous refusons les huiles raffinées lorsque nous pouvons les obtenir par pression mécanique, sans raffinage ultérieur. Encore un exemple d'un mot déformé, d'une dérive marketing pour faire admettre qu'industriel = qualité.

Ce décryptage permanent est important car il nous permet de rester en veille contre la vague d'idées reçues et d'expressions toutes faites qui nous empêchent de nous concentrer sur ce qui est essentiel pour notre santé.

Mais revenons au mot « santé » : le mot santé à l'origine définit la bonne santé. Dans la langue familière, « avoir la santé », c'est être en très bonne santé.

Déjà le latin parlait de « *Mens sana in corpore sano* », un esprit sain dans un corps sain. L'adjectif sain est clair. Il n'y a pas de bon « sain » et de mauvais « sain »

Si nous insistons sur cette notion, c'est qu'elle sous-tend l'ensemble de notre philosophie.

La situation normale de l'individu est celle de la bonne santé. Nous allons décrire des situations, des exemples correspondant à ce que doit être un bon fonctionnement de notre corps. C'est en prenant conscience de ce qu'est la « normalité », que l'on va réagir à ce qui est a-normal. Lorsque que des premiers signes, l'apparition de symptômes nous semblent inhabituels, nous devons nous poser la question « qu'est-ce qui ne va pas ? » et « pourquoi ? » avant de rechercher un produit pour éliminer ces symptômes.

Les anglais disent « listen your body », écoute ton corps... Nous sommes dans les fondements de l'approche de la naturopathie et de toutes les médecines douces.

La première rougeur du coup-de-soleil est un « warning ». Attention, tu t'es trop exposé... Le meilleur des remparts contre les UV n'est pas un écran, c'est de ne pas s'exposer.

La formation dispensée dans ces cours abordera le corps sous l'angle de cette bonne santé et du meilleur moyen de la conserver.

Notre approche sera celle du bon sens, mais n'oublions pas qu'il faut apprendre à se défaire de nos habitudes. Encore une fois, la pression médiatique que nous subissons déforme tellement les problèmes qu'il n'est pas évident de revenir à des raisonnements simples.

Prenons un autre exemple que nous développerons avec les huiles végétales. Comment expliquer à une personne qui cherche à prendre de l'huile de bourrache, que le geste de bon sens est celui de verser une huile de bourrache vierge dans une cuillère, puis d'avalier la dose au lieu d'acheter une gélule et d'avalier de la gélatine qui enveloppe un produit qui a fait trois fois le Tour de France ?

Que ce soit pour nous-mêmes ou pour notre entourage, il faut garder à l'esprit que ce retour en arrière est souvent nécessaire. Il faut d'abord gommer nos réflexes quand ils nous ont été inculqués sans raison, sans logique.

Nous allons donc essayer d'utiliser des concepts clairs, des mots simples après les avoir définis.

Ce texte est en partie résumé dans la page « Comprendre » du site de santé de Codina <http://www.cosmétique.org>

Nous allons employer les mots structure et éléments pour parler du corps humain.

Définitions:

Elément : chaque partie d'un tout

Structure : ensemble des éléments rendant le tout cohérent avec une idée de construction raisonnée, de logique.

Éléments de structure : partie des constituants dont le corps a absolument besoin. Ils sont dits « essentiels » lorsque le corps ne sait pas les fabriquer.

Produits de soins : éléments qui ne sont pas essentiels, mais qui aident le corps à se prémunir ou à guérir ou simplement à faciliter notre relation physique avec l'environnement.

Le corps peut les reconnaître car ils existent déjà dans sa structure ou ne pas les reconnaître.

S'il ne les reconnaît pas il peut les accepter ou les refuser.

En les refusant, les rejetant, il peut avoir une réaction normale de défense ou il peut aussi avoir une réaction disproportionnée, c'est l'allergie.

Un exemple : j'utilise un shampoing aux silicones (80% des shampoings contiennent des silicones). Mes cheveux sont soyeux et bien démêlés. Si le silicone pénètre dans mon corps, mon corps ne le reconnaît pas. D'origine pétrochimique, le silicone n'est pas le bienvenu. Est-il néfaste ? Non à court terme, mais quelle conséquence quant à son accumulation ? Personne ne peut le dire aujourd'hui. Si, au contraire, j'utilise un savon saponifié à froid comme shampoing. Le savon va assurer le nettoyage, la glycérine empêche l'agression. Le corps connaît-il ces produits ? Bien sûr puisque le pancréas produit une enzyme spécialisée, la lipase « qui émulsionne les graisses, c'est-à-dire les réduit en fines gouttelettes plus assimilables, puis les saponifie, c'est-à-dire les dédouble en glycérines et en acides gras »

(Manuel d'agriculture T. Genech de la Louvière -1938)

Métabolisme : ensemble des réactions qui se produisent dans l'organisme pour

- décliner les nutriments en corps de plus en plus complexes,
- synthétiser les éléments nécessaires à la structure,
- extraire l'énergie ou en produire,
- assurer la circulation
- et gérer l'information nécessaire à cette logistique.

Chaque transformation est organisée, contrôlée par les enzymes, aidées par des catalyseurs qui sont souvent les oligo-éléments.

Éléments de structure :

Les éléments de structures sont les produits dont notre corps a absolument besoin pour maintenir un « terrain » en bon état, une bonne santé, une capacité naturelle à répondre à de nombreuses agressions ou situations agressives de l'environnement.

Les éléments essentiels de la vie sont :

- l'eau,
- l'air,
- les acides aminés,
- les acides gras essentiels,
- les vitamines
- et les oligo-éléments.

Nous reverrons en détail au cours de l'année plusieurs de ces éléments, mais nous pouvons déjà dire qu'il faut :

- s'aérer, s'oxygéner et éviter la pollution de l'air autant que faire se peut
- boire de l'eau aussi naturelle que possible (pas facile)
- avoir une bonne hygiène de vie
- avoir une alimentation équilibrée qui satisfait nos besoins en acides aminés (constituants des protéines ou protides).
- avoir une bonne nutrition qui nous apporte la plupart des vitamines et des oligo-éléments qui sont contenus dans les fruits et les légumes frais.

Dans la plupart des cas, même avec les personnes pensant suivre ces règles d'hygiène alimentaire, le problème vient des certains **acides gras essentiels** que nous ne trouvons plus dans l'alimentation et qui permettent au corps de bien fonctionner. Les acides gras (lipides) sont donc le maillon faible et nous aurons un cours spécifique sur les acides gras essentiels.

Le problème des corps gras est un des problèmes les plus mal perçus. Encore aujourd'hui les campagnes officielles de publicité ne font pas de différence entre le bon et le mauvais gras. Ceci est dramatique, car nous avons besoins des acides gras essentiels.

Même bien informé, le consommateur continue à se culpabiliser devant une tartine de vrai beurre et une bonne huile de cameline ou de chanvre riche en omega 3.

Et pourtant, ce sont bien ces omega 3 qui constituent la structure des membranes de toutes nos cellules « et conditionnent les fonctions cellulaires cruciales pour notre santé »*, ces carences se répercutent sur l'ensemble des organes de notre corps et affectent aussi la peau.

* Dr Michel de Lorgeril « Le pouvoir des omega 3 » Editions Alpen

La structure :

La structure permet au corps de bien fonctionner. Les homéopathes ou les naturopathes parlent d'un « terrain » favorable. Cela comprend une excellente qualité des éléments de structure, permettant un métabolisme complet. De nombreux organes sont d'une complexité inouïe.

Les chercheurs financés par les laboratoires doivent présenter des résultats permettant de payer ces études, donc d'être utiles pour soigner. Ils concentrent donc leurs travaux sur les possibilités de contrecarrer les pathologies, mais jamais de les éviter. La prévention n'est pas rentable dans notre système économique actuel. Nous allons très loin dans la recherche sur la guérison de nombreuses maladies (tant mieux), mais on en arrive à délaisser l'étude du métabolisme normal. Ce qui se passe dans l'intestin, dans le foie, dans le pancréas est d'une complexité infinie.

Il ne reste aux personnes sensées que la possibilité d'attirer l'attention sur les causes environnementales. Or il serait fondamental de continuer à étudier la vie normale, la biologie normale. Il faut donc se contenter de défendre ce que nous savons déjà à travers l'histoire de la médecine qu'elle soit scientifique ou appuyée sur la tradition et espérer que des personnes influentes puissent faire bouger les limites du système actuel.

Voir l'intervention du Professeur Belpomme à la réunion de l'Alliance pour la santé », malgré la mauvaise qualité technique de la prise de vue et de son

<http://www.alliance-pour-la-sante.com/web-tv-de-lalliance.html>

On peut se résumer en replaçant les différentes médecines comme suit :

- L'homéopathie agit sur le terrain,
- l'acupuncture ou la médecine ayurvédique tient compte des flux d'énergie.
- l'oligothérapie facilite le métabolisme.

Il y a donc le moteur à la base avec tous les organes, les carburants conformes au moteur et le bon fonctionnement du moteur, son métabolisme.

Ensuite, nous avons aussi besoin d'une bonne capacité de réaction représentée par notre système immunitaire. Notre système est tellement complexe qu'il est régulièrement agressé. Normalement, il sait se défendre. Les globules blancs sont nos soldats. En cas d'agression extérieure caractérisée, l'armée se met en ordre de marche. Nos métabolismes agissent en harmonie mais ils le font d'autant plus efficacement que notre « terrain » ne manque pas d'éléments de structure.

Le dérèglement de la structure :

La personne qui ne décèle pas les signes avant coureurs d'une pathologie, en arrive à ressentir, subir les symptômes de la maladie. Les symptômes sont les manifestations extérieures du trouble.

Une fois le dérèglement installé, nous pouvons contre-attaquer directement l'agresseur et pour résister à une agression microbienne, bactérienne ou virale, nous pouvons, avec l'aide de notre médecin, utiliser des médicaments. Ils entrent dans la définition des produits de soins. Ils vont venir compléter l'action de nos globules blancs. Dans le même ordre de logique, nous pouvons utiliser l'aromathérapie car les molécules olfactives des huiles essentielles vont jouer le rôle de mercenaires appelés en renfort pour lutter contre les envahisseurs. Les huiles essentielles agissent différemment des médicaments chimiques, même si leur action est, pour nous, de même nature. Il faut d'ailleurs être suivi par un bon médecin aromathérapeute pour les manipuler, ou se former à l'aromathérapie. Elles offrent l'avantage d'être beaucoup mieux supportées par le corps.

Nous pouvons aussi essayer de stimuler nos défenses avec l'homéopathie (terrain) et l'oligothérapie (métabolisme). Voilà pourquoi il est important de faire la différence entre ces différents moyens d'actions.

Un exemple avec l'introduction de l'huile essentielle de tea tree dans un savon. C'est en raison de l'action antiseptique du tea tree que nous conseillons cette application. Le savon nettoie, mais il sert de support de vecteur à un produit de soins : le tea tree

La structure et les acides gras essentiels

Les acides gras sont vitaux. Ils proviennent principalement des graines oléagineuses ou des fruits secs. Certaines exceptions comprennent les corps gras contenus dans la pulpe de certains fruits (comme l'avocat ou le fruit qui donne l'huile de palme).

La fonction chlorophyllienne, grâce à la photosynthèse, transforme l'énergie lumineuse en énergie chimique pour former nos corps gras, ces longues chaînes de carbones que sont les triglycérides.

Le corps sait transformer les éléments de structure, les acides gras essentiels, en de nombreuses combinaisons. Des enzymes spécialisées, les élongases, transforment et allongent ces chaînes de carbones qui de plus en plus longues et complexes, vont participer à l'ensemble des mécanismes, des métabolismes.

« La membrane cellulaire est constituée d'une double couche de phospholipides, issus du métabolisme des triglycérides »**. Appliquer sur le peau un corps gras riche en acides gras essentiels, c'est s'assurer que ces chaînes vont venir prendre leur place dans la paroi des cellules de l'épiderme et améliorer la fluidité membranaire.

** Dr Max ROMBI, « La peau de la vie », Editions Romart.

Ce sont les chaînes de carbone appropriées, mises en place dans les parois des cellules, qui assurent la fluidité de la membrane cellulaire et permettent une meilleure circulation des agents d'informations, notamment les protéines.

Par contre et pour bien comprendre ce chapitre, il faut distinguer un corps gras qui va nous apporter un élément de structure et un corps gras qui sert de vecteur à un produit de soins.

Un exemple : j'ai la peau sèche et le vendeur de la parapharmacie ou mon magazine santé me conseille de l'huile de bourrache et de l'huile d'argan qui sont toutes deux utilisées pour les peaux sèches. En réalité, [l'huile de bourrache](#) va apporter de l'acide gamma linoléique, une acide de la famille des omega 6, qui n'est pas essentiel, mais qui manque très souvent chez la femme, non seulement pour ses problèmes de syndrome prémenstruel, mais aussi pour beaucoup d'organes comme les parois veineuses et bien sûr pour les cellules de la peau, ce qui occasionne souvent une sécheresse de la peau.

Par contre, [l'huile d'argan](#) est riche en vitamines E. Elle participe à la lutte contre les radicaux libres, facteurs de vieillissement, de peau qui tire et donc de sécheresse de la peau.

En comprenant cette différence entre éléments de structure et produits de soins, en comprenant l'action de ces deux ingrédients et en se connaissant on pourra mieux se traiter et par exemple compléter l'action de l'huile de bourrache par une cure interne de bourrache ou au contraire compléter l'utilisation de l'huile d'argan avec une crème à l'argan.

Résumé

A faire par les élèves en 10 lignes. La difficulté étant de montrer en peu de mots que la différence est bien comprise : d'une part, ce dont nous nous servons pour compléter les carences de notre structure, d'autres part les produits de soins...

Vierzon le 6 Décembre 2009

Michel Pobeda
info@codina.net

Mots clés : Santé, magazine, médical, médicaments, maladies, nutrition, forme, grossesse, bébé, environnement, cholestérol, diététique, alimentation, nutrition, information santé, info santé, renseignement santé, actualité santé, information médicale, site médical, défense immunitaire, métabolisme

