

Memo : La santé naturellement

Quelques généralités :

La santé est notre bien le plus précieux.

Le plus souvent nous ne nous apercevons pas que nous sommes en bonne santé. C'est seulement pendant les périodes de maladie, ou après un accident, qu'apparaît l'évidence du confort apporté par une bonne santé.

Il n'y a pas de miracle pour rester en bonne santé (ou retrouver la santé) il faut oublier les sollicitations permanentes - agressives - de l'hyperconsommation en matière de nourriture et de pollution.

Quelques règles de base s'imposent :

- **L'alimentation :** le marketing des uns et la publicité des autres font dire à peu près tout et n'importe quoi au sujet de l'alimentation. Une bonne alimentation, c'est en soi l'assurance de prévenir bon nombre de désagréments. Mais il faudrait d'abord commencer par faire le tri dans le choix des produits consommés. Manger 5 fruits et légumes par jour c'est bien à condition que ces aliments soient eux-mêmes sains. Et c'est à peu près la même chose pour tout ce que nous mangeons.

La première règle est assurément de manger moins et mieux. Et chaque fois que c'est possible de choisir des produits naturels pour ne pas ingurgiter avec l'alimentation les produits chimiques qui ont servi à traiter les sols et les cultures.

Idem pour la viande qui est de plus en plus pointée du doigt (sur le plan éthique : souffrance des animaux - sur le plan écologique). Faut-il donc s'inquiéter de notre consommation de viande ? Ne plus en manger ? Ou simplement réduire notre consommation à nos besoins réels ?

Une étude récente de 60 Millions de Consommateurs montre aussi que les saumons « bio » d'élevage seraient plus pollués que les saumons d'élevage traditionnels.

C'est l'alimentation des saumons d'élevage biologiques qui serait à l'origine de leur plus forte teneur en PCB, en métaux lourds et en pesticides. Des résidus certes très en dessous des seuils dangereux, mais plus importants dans le saumon frais bio que dans le saumon frais non bio.

S'alimenter c'est aussi boire. A ce sujet encore il faut porter un peu d'attention. Les sodas et autres boissons « de plaisir » ne sont pas idéales pour la santé, comme les boissons alcoolisées qui consommées en excès sont vite nocives. Et l'eau à son tour fait l'objet de beaucoup de critiques : plate, gazeuse, du robinet ou en bouteilles, un peu ou plusieurs verres par jour...

L'alimentation est une affaire personnelle qui doit répondre à des besoins physiologiques en fonction des activités physiques et des capacités d'absorption (elles mêmes liées à un état général de santé). Dans tous les cas il faut choisir : « manger pour vivre ou vivre pour manger? » (citation). Sachant que vivre pour manger aujourd'hui peut s'avérer dangereux.

- **L'activité physique :** Les effets bénéfiques des activités physique et sportive sur la santé sont connus depuis l'Antiquité. Inutile de se lancer dans la compétition, il suffit simplement de « bouger ». La marche est une activité physique simple et gratuite. Pratiquer cette activité est un atout précieux pour une bonne santé.

Pour les plus jeunes et les plus sportifs une activité physique plus intense et régulière améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi.

- **L'hygiène corporelle :** c'est un préalable à une vie saine. Elle évite les macérations corporelles à l'origine de mycoses cutanées, d'infections qui peuvent ainsi gagner des organes profonds. L'apprentissage du lavage des mains est un préalable indispensable pour les jeunes enfants. Et ne pas négliger le petit « bobo » qui peut cacher un problème de santé en devenir. Une carie dentaire peut être à l'origine de pathologies bien plus graves.

Réunion plénière du 16 novembre 2016 sur le thème de la santé naturellement

Soutiens et aides possibles pour se maintenir en bonne santé : L'offre est importante entre les médecines alternatives et les diverses spécialités de la médecine allopathique (de ville). Si le choix est important c'est souvent le prix qui freine les consultations dites de « confort ».

Du A comme Acupuncture à Y comme Yoga Wikipédia liste plus de 150 médecines dites non conventionnelles. Aromathérapie, Naturopathie, Ostéopathie, ...

Nous sommes nombreux à avoir essayé une ou plusieurs de ces médecines « douces » pour trouver un peu de confort dans une période difficile.

Ce qui nous est proposé ce soir par R.E.S.P.E.C.T.S. c'est d'échanger, entre nous, les bonnes pratiques naturelles que nous connaissons, ou que nous pratiquons, pour se maintenir en bonne santé. Par naturelles il faut entendre : les pratiques alimentaires, les règles de vies et tous les petits gestes qui n'impliquent aucune contribution extérieure (même si ces sujets peuvent être abordés et pourront faire l'objet d'ateliers spécifiques).

La santé, naturellement, en questions.

Les adhérents présents peuvent s'exprimer dans un tour de table sur les approches suivantes :

1. Etes-vous en bonne santé ?
2. Quel effort personnel faites vous pour rester (ou retrouver) la santé ?
3. Quelles sont vos pratiques de santé que vous pouvez partager ?
4. Vous faites vous aider par une médecine « douce » ?
5. Quelle est selon vous la part de subjectivité (effet placebo) dans l'efficacité de vos gestes naturels ?
6. Vous inspirez-vous des médecines et savoirs traditionnels ?
7. Auto massage, méditation, habitudes alimentaires (eau, régime, volume des repas, ...) quelles sont vos pratiques naturelles quotidiennes ?

Liste non exhaustive.

Expression des adhérents.

Le tour de table permet aux 19 adhérents présents d'échanger sur « leurs » bonnes pratiques ...

Pour les plus jeunes, la bonne santé se maintient avec une pratique sportive régulière, une nourriture saine et bio. Ils font la cuisine, ... Et sont conscients des problèmes environnementaux et sociaux qui conditionnent la santé.

Pour les plus âgés, supposés plus fragiles ou qui ont connus des pathologies diverses les pratiques sont plus variées :

Certains se font aider par des médecines alternatives (ou douces), homéopathie, ostéopathie, approche anthroposophique, ...

D'autres suivent leur instinct (pour être ou rester dans le bien-être) pour les choix de nourriture, d'activités, ...

Un autre explore la richesse des fruits, des épices et légumes pour suffire à ses apports quotidiens en nutriments bienfaiteurs, pour leurs propriétés anti-douleur, oligo-éléments et minéraux ;

Quelques uns ne sont pas en bonne santé et suivent les schémas classiques de l'allopathie ;

Et diverses expériences sont partagées par ceux qui cherchent dans la nature les apports en minéraux et vitamines (consoude, prêle, ortie, bourrache, plantain, pissenlit, mouron, mauve, chénopode, amarante, asperges sauvages, ...) ;

Ceux qui vont chez l'herboriste ou prennent des compléments alimentaires naturels : spiruline, argile, miel, pollen, huiles essentielles, ...

Ceux qui respectent leurs émotions pour être bien « faire ce qui est bien pour soi ».

Réunion plénière du 16 novembre 2016 sur le thème de la santé naturellement

Nous avons aussi évoqué des médecins qui ont proposé des solutions alternatives, des techniques (Yoga, méditation, acupuncture, relaxation, auto hypnose, Qi Gong, ...) des légumes, des épices, ...

Avertissement : Soyez vigilants, gardez votre esprit critique ; ce document n'a aucune prétention de conseil ou d'invitation à une quelconque pratique. Il n'est que le compte-rendu de nos échanges du 16 novembre 2016.

Biblio : Danièle Festy « Ma bible des huiles essentielles » ;

Le bio au rabais : <https://reporterre.net/L-Union-europeenne-prepare-une-bio-au-rabais>

Association Jean Seignalet : <http://www.seignalet.fr>

Régime Kousmine : <http://regime-kousmine.fr/>

L'anthroposophie : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Anthroposophie>

Rudolf Steiner : https://fr.wikipedia.org/wiki/Rudolf_Steiner