

Revue de l'OMAEP

Printemps

1

Ensemble

vers une nouvelle humanité

**Préparation
à la conception**
Principes de vie

La magie du regard
Nourriture
«intelligente»



OMAEP

Organisation Mondiale des Associations pour l'Éducation Prénatale

ONG en statut consultatif spécial auprès de l'ECOSOC – Conseil économique et social de l'ONU

www.omaep.com

Sommaire

Edito	3
Qui sommes nous ?	4
Science - Tradition	8
Information - Education	12
Principes de vie	18
Art - Esthétique	20
Témoignages - Divers	22



AIP suisse

Siège et secrétariat de la revue :
Rue des Alpes 51
1023 Crissier
Suisse
info@aip-suisse.ch
www.aip-suisse.ch

*L'AIP suisse est le coordinateur de la revue,
sous l'égide de l'OMAEP*

Rédacteur responsable :
Gheorghe ANTON

Comité de rédaction :
Martine CHEVALLEY
Sylviane IMHOF
Denis RAY

Concepteur marketing :
Préobrajinié DE SOUZA

Soutien



L'enfant

Arc-en-Ciel

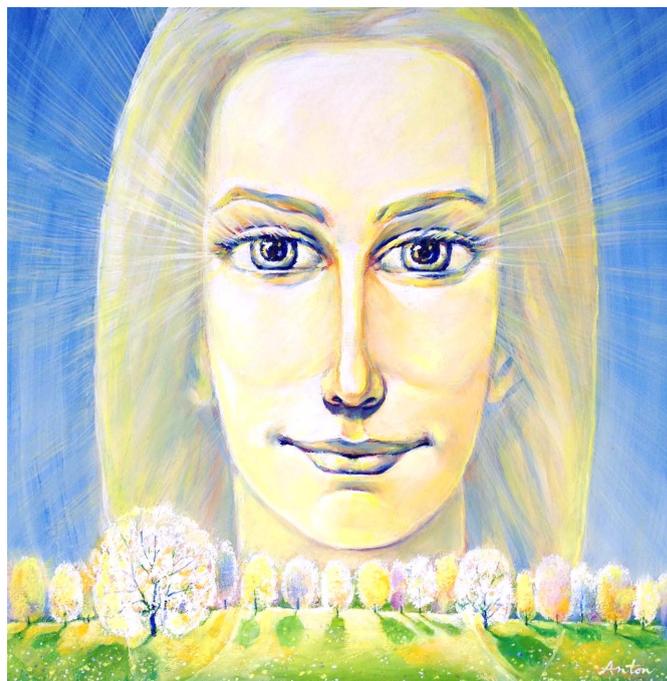
Le moment de rassembler les résultats de toutes les activités de l'être humain, de la pensée, du sentiment et de la volonté, afin d'établir une nouvelle philosophie, n'est-il pas venu ? C'est par la science, la tradition spirituelle et l'art au-dessus de toute limitation socioculturelle, intellectuelle et sectaire, que seront fixés les véritables repères de valeur pour notre société. Il s'agit d'une vision de synthèse et d'universalité, qui implique un véritable processus d'éducation.

Aujourd'hui où beaucoup de moyens et d'énergie sont consacrés à l'instruction de nos enfants, la société a énormément progressé sur ce plan. Par contre, l'aspect éducationnel est négligé, qui nécessite la connaissance des lois de la nature agissant dans tous les plans de la vie, y compris dans notre psychisme. Ces lois, véritables outils permettant d'harmoniser notre psychisme à travers la qualité de nos pensées et nos sentiments, sont présentées dans notre rubrique «Principes de vie».

L'école de maintenant se charge de l'instruction, considérant que l'éducation revient aux parents. Ceux-ci comptent sur l'école pour compenser leur insuffisance. Chacun se repose sur l'autre.

Comment débloquer cette situation ?

L'OMAEP considère que le processus d'éducation commence chez les futurs parents par une éducation prénatale, afin qu'ils deviennent des véritables éducateurs du bébé à venir. C'est une éducation de l'être humain à sa source, c'est-à-dire avant la naissance. Les études scientifiques et psychologiques de ces dernières décennies montrent que l'enfant en gestation enregistre dans ses cellules le vécu qu'il partage avec sa mère et, à travers elle, les influences provenant du père et de l'environnement. Ainsi se fondent la santé de l'enfant, sa sensibilité, son mode relationnel et ses capacités intellectuelles. Au cours des neuf mois de la grossesse, ce que vit la mère est vécu par l'enfant, qui enregistre tout dans sa mémoire cellulaire et son subconscient.



Printemps

Personne ne conteste la nécessité de suivre une formation pour apprendre à conduire une voiture. Alors pourquoi ne pas acquérir aussi les connaissances nécessaires pour «conduire» une famille ?

L'éducation prénatale est là pour aider les futurs parents, et en particulier les futures mères, afin qu'elles découvrent le travail que la nature leur a confié, celui de formatrice de vie. De la sorte, et hors de toute manipulation génétique ou autre, les mamans donneront naissance à des enfants capables de faire face aux exigences de la vie. Puisque les enfants sont notre avenir et que celui-ci se construit déjà avant la naissance, nous sommes tous concernés par l'éducation prénatale, facteur fondamental* pour l'évolution de l'individu, de la famille et de la société.

Gheorghe Anton



* www.omaep.com, rubrique « Bienfaits », article « Apports de l'éducation prénatale pour l'évolution de la société ».

Qui sommes nous ?



L'OMAEP (Organisation mondiale des associations pour l'éducation prénatale) est une organisation non gouvernementale à but non lucratif, régie par la loi française.

Elle fédère aujourd'hui 22 associations nationales en activité sur quatre continents: Europe, Afrique, Australie, Amérique du Nord et du Sud.

Faire réaliser à la société tout entière l'enjeu de la période prénatale dans la construction de l'être humain et l'avenir de l'humanité, tel est l'objectif de l'OMAEP et des associations qui la constituent.

L'éducation prénatale est une réalité, elle est la clé d'une vie meilleure.

Les enfants sont notre avenir et cet avenir se construit déjà avant la naissance pour autant



La vision de l'OMAEP

Participer ensemble à l'émergence d'une nouvelle humanité par l'éducation prénatale.

que les futurs parents soient informés de leur capacité à offrir les meilleures conditions à leur enfant dès la conception, et même avant. Ceci implique une éducation à la source de la vie, l'éducation prénatale.

S'occuper de l'éducation prénatale ne signifie pas que l'éducation de l'enfant après la naissance, telle qu'elle s'opère dans la société, n'ait plus sa raison d'être. L'OMAEP veut simplement compléter une lacune, celle de la période avant la naissance, qui a été négligée jusqu'à aujourd'hui.

A cette fin, l'OMAEP rassemble, étudie et diffuse les connaissances scientifiques et psychologiques actuelles sur la vie prénatale, sans négliger celles que donne l'expérience humaine.

L'éducation prénatale valorise la mère et la famille, la place du père et le pouvoir formateur de la femme dans la transmission de la vie. Elle prend aussi en considération les programmes et mémoires génétiques, ainsi que l'importance des facteurs d'influence intérieurs et extérieurs sur l'être humain en formation. Elle constitue le fondement de l'être humain, de la famille et de la société et l'amène à l'autonomie et à la responsabilisation.



Message

par Ioanna Mari, présidente de l'OMAEP

Un conférencier auprès de qui des femmes se plaignaient du comportement égoïste des hommes, répondit : «Oui, je le sais, la plupart des hommes se conduisent comme des enfants égoïstes et égocentriques. Mais s'ils sont ainsi, c'est que les femmes n'ont pas su jouer leur rôle de mères. Alors qu'elles les portaient pendant les neuf mois de la gestation, elles n'ont pas su éduquer leur enfant durant ces premiers stades de la vie, et maintenant elles en subissent les conséquences.»

La nature a donné aux femmes des pouvoirs extraordinaires, que, par ignorance, elles n'exploitent pas. Quand elles auront pris conscience

de ces pouvoirs, qu'elles sauront que d'elles dépend tout l'avenir du genre humain, elles deviendront une puissance inouïe dans le monde, et rien ne pourra leur résister.

Lors de la construction physique et psychique du fœtus, les femmes imprègnent la mémoire cellulaire du petit à naître. Il dépend d'elles que des pensées et sentiments positifs les habitent durant cette période, car, pourquoi ne pas créer des hommes et des femmes nobles, généreux et puissants, qui seraient un vrai bénéfice pour les familles et la société ?

Cette pensée m'a rappelé une pièce d'Aristophane, ce grand comédien de l'antiquité, *Les Thesmophories*.

Les thesmophories étaient une fête initiatique annuelle destinée aux femmes mariées. Elle avait lieu dans toutes les villes de la Grèce antique et réunissait toutes les jeunes mariées, sans exception. Les prêtresses du temple de la déesse Déméter – protectrice de la fertilité de la terre et

des femmes – enseignaient aux femmes à mesurer leur puissance de mère et la manière dont elles devaient se servir de cette puissance naturelle pour mettre au monde des enfants sains et beaux, pleins de vertus, utiles au fonctionnement de la société. C'est pour cette raison que Platon, fondateur de la pensée contemporaine, organisant sa cité idéale, avait prévu que les jeunes soient préparés au mariage, à la procréation et à une parentalité saine. La préparation au rôle de citoyen incluait celle au rôle de parent.

La valeur et l'efficacité de ces pratiques anciennes sont vérifiées par la science récente de la biologie, de l'épigénétique et de la psychologie. Les biologistes modernes témoignent de la puissance des enregistrements cellulaires touchant les enfants lors des stades précoces de la vie. Jamais les parents – véritables ingénieurs généticiens des nouvelles générations (Bruce Lipton, généticien américain) – n'auront la même puissance après la naissance de leurs enfants. Lors des neuf mois de la gestation, mère et enfant vivent une union absolue, durant laquelle la mère exerce un rôle éducatif déterminant pour toute la vie de son enfant et de l'adulte qu'il deviendra.

Dans toutes les langues, la création des nouvelles générations est dite «reproduction» ; les descendants imitent, en reproduisant les états de santé, la façon de penser et d'agir de la génération précédente. L'OMAEP et les associations qui la composent se sont donné pour mission de changer ce schéma et d'apporter à l'humanité une idée nouvelle, à savoir que l'éducation aux racines de la vie est une véritable création et non une reproduction.

La criminalité mondiale, la violence, la crise économique, l'exploitation de certains pays par d'autres, ainsi que les graves questions de santé qui touchent actuellement l'humanité, sont des signes évidents d'une décadence générale des valeurs humaines.

Où trouver des solutions concrètes et comment

réduquer l'être humain? L'expérience nous montre qu'un arbre tordu ne peut être facilement redressé. L'arbre pousse à partir de ses racines, et on doit commencer par le commencement. L'éducation à la vie est une solution efficace, parce qu'elle est une prévention et qu'elle s'occupe des choses dès leur début.

Nous suggérons que les gouvernements de tous les pays introduisent dans l'enseignement secondaire et universitaire des cours d'éducation des jeunes à la vie et à leur futur rôle de père et de mère. L'apprentissage des lois biologiques, de la génétique et de l'épigénétique, ainsi que de l'importance de l'environnement maternel amèneraient tout naturellement les jeunes à prendre conscience de leur puissance de créateurs et de leur responsabilité pour l'avenir de leur pays. L'éducation prénatale devrait également trouver sa place dans les centres de santé, les maternités et les services sociaux.

En dépit des grandes sommes d'argent investies pour l'entretien des hôpitaux, des prisons, des services sociaux, des services de protection contre les crimes et la faiblesse humaine, les Etats se sont révélés inefficaces pour assurer la protection, le bien-être et le bonheur des citoyens. Il est urgent d'emprunter d'autres voies pour que, malgré les différences culturelles, économiques et politiques, le seul désir sur lesquels tous concordent – la santé morale et physique des enfants – soit concrétisé. L'éducation à la vie devrait obtenir l'accord de tous les pays, d'autant plus qu'elle ne nécessite que des dépenses minimales.

Il est temps de concevoir l'éducation de façon plus large, loin de sa réduction habituelle et en y introduisant au contraire les connaissances nécessaires à la vie.



L'actualité des associations

EUROPE

Grèce

Programme européen (Région d'Athènes: Pirée, Glyfada)

Suite à un programme européen d'embauche de stagiaires durant quelques mois, 48 jeunes professionnels (psychologues, sociologues) formés en Education Prénatale par notre association offrent leurs services d'information aux futurs parents auprès de trois mairies de la région d'Athènes.

Séminaire de formation (Athènes)

Un séminaire de formation sur l'éducation prénatale, adressé aux professeurs de l'éducation à la santé, suivi de la distribution de livres jugés appropriés par le Ministère d'éducation nationale et l'Institut pédagogique.

Suisse

Stand au Festival de la Terre (Lausanne)

Thèmes proposés par l'AIP suisse :

Les lois de la nature et de notre psychisme.

«Je suis le centre». Ce que j'émetts est reflété par les autres ainsi que par les situations de ma vie.

Stand au Salon Babyplanet au Palais de Beaulieu (Lausanne)

Thèmes proposés par l'AIP suisse :

Maintenir ou retrouver le bien-être physique, mental et émotionnel en soi

Que transmettons-nous à nos enfants et comment ?

Trucs et astuces pour contrebalancer le stress quotidien.

Tables rondes (Moudon, Crissier)

Discussions, questions et réponses autour du sujet

« Préparation à la naissance »

AFRIQUE

Colloque international (Cotonou, Bénin)

La Commission OMAEP-Afrique organise un colloque international sur l'éducation prénatale et la paix dans le monde.

Sommet international sur la famille africaine (Yaoundé, Cameroun)

Objectif: diffuser, informer et former les jeunes, les futurs parents, les professionnels et les décideurs sur l'importance de l'éducation prénatale naturelle pour la paix en Afrique.



Introduction

Bien que l'environnement soit axé aujourd'hui sur l'analyse et que la société se soit transformée en une armée de spécialistes, nous devons admettre la nécessité d'une vision de synthèse qui permette de comprendre la vie dans sa globalité.

La science moderne a mis en évidence qu'il existe une conscience dans la cellule même. Les similitudes fonctionnelles qui existent entre la structure de l'atome et celle du système solaire, se retrouvent entre la composition de l'homme et celle de l'univers. Entre la Terre, le Soleil et les autres planètes, il existe une harmonie et une grande attraction, l'attraction universelle, selon la terminologie scientifique. Cette relation existe aussi chez l'être humain, dans son organisme, car chaque organe agit en fonction des autres dans un même et unique but, la vie. Il suffit qu'un seul organe manque à sa tâche pour que le désordre s'installe et aboutisse à la maladie. Par conséquent, on peut affirmer que les échanges sont la base même de la vie.

Si, par analogie, nous pensons à la Terre comme à un être vivant, nous pouvons déduire que toutes les villes, tous les pays et tous les continents sont les organes de son corps planétaire et que nous faisons partie d'un « Tout ». Ce tout englobe notre vie tant matérielle qu'énergétique. La loi de la relativité d'Einstein : $E = mc^2$ exprime cette même vérité, c'est-à-dire que l'énergie est identique à la matière malgré que leur degré vibratoire soit différent. L'attraction entre ces deux pôles, l'énergie et la matière, déclenche un mécanisme d'action et de réaction qui entretient le mouvement vital dans le monde de la matière. Du point de vue scientifique, la matière, qui est infinie, est à la base de l'existence ; pour les idéalistes, c'est l'énergie cosmique universelle qui est à la base de tout. Ainsi, l'égalité se vérifie car la notion d'infini contient en elle-même la



dimension du Créateur.

Alors, cette « guerre » entre les philosophies : matérialiste et idéaliste, ou scientifique et religieuse, n'est-elle pas absurde? Et n'est-il pas temps de se réunir pour travailler ensemble?

Il y a quelques années, les gens souriaient lorsqu'ils entendaient parler d'écologie. Aujourd'hui, le danger qu'entraîne la pollution est si évident que chacun s'alarme. Il est nécessaire d'élargir ce concept pour y englober la cause qui n'est autre que notre façon de penser. La réalité matérielle d'aujourd'hui est une conséquence de la réalité psychologique formée par l'ensemble de nos pensées et de nos sentiments.

Ainsi, à part les efforts fournis pour satisfaire les nécessités vitales physiques, il convient de surveiller également notre psychisme. C'est une nouvelle écologie, écologie humaine, qui sera incorporée dans l'éducation à la source de vie par l'éducation prénatale.

Nous vous présentons ci-après deux réflexions: l'une sur la base des expériences scientifiques et l'autre issue d'une vision spirituelle ; les deux aboutissent aux mêmes conclusions.

Extrait

Comment les neuf premiers mois façonnent le reste de votre vie

par Annie Murphy Paul, journaliste, 4 octobre 2010



[...] Qu'est-ce qui nous rend comme nous sommes ? Pourquoi certains sont prédisposés à être anxieux, en surpoids ou asthmatiques ? Comment se fait-il que certains soient sujets aux crises cardiaques, au diabète ou à une tension élevée ?

Il existe toute une liste de réponses conventionnelles à ces questions. Nous sommes comme nous sommes parce que c'est dans nos gènes ;

l'ADN dont nous avons hérité lors de notre conception. Nous devenons ce que nous sommes à cause de expériences vécues durant notre enfance: comment nous étions traités et ce que nous avons compris, spécialement pendant ces trois premières années. Notre santé et notre bien-être proviennent des choix de vie que nous faisons en tant qu'adultes : quel genre de régime nous suivons et l'exercice que nous faisons.

Mais il existe une autre source puissante d'influence que vous pouvez avoir oublié de considérer : votre vie en tant que fœtus. La quantité et le genre de nourriture que vous avez reçue dans le ventre, les polluants, drogues et infections auxquels vous étiez exposés durant la gestation; la santé de votre maman, le niveau de stress et l'état d'esprit dans lequel elle était durant sa grossesse – tous ces facteurs vous ont formé en tant que bébé et enfant et continuent de vous affecter à ce jour.

Ce sont les affirmations provocatrices d'un domaine connu sous le nom des origines fœtales, dont les pionniers disent que les neuf mois de gestation constituent la période la plus conséquente de notre vie, influençant en permanence les connexions de notre cerveau et le fonctionnement d'organes comme le cœur, le foie et le pancréas. Ils disent que les conditions que nous rencontrons in utero modèlent notre sensibilité aux maladies, notre appétit et notre métabolisme, notre intelligence et notre tempérament. Dans la littérature sur le sujet, qui a explosé durant les dix dernières années, on peut trouver des références sur les origines fœtales du cancer, les maladies cardiovasculaires, les allergies, l'asthme, l'hypertension, le diabète, l'obésité, les maladies mentales – même les maux associés au grand âge tels que l'arthrite, l'ostéoporose et le déclin cognitif.

La notion d'influence prénatale peut faire apparaître des tentatives frivoles d'enrichir le fœtus, comme par exemple jouer du Mozart devant un ventre de femme enceinte. En réalité, le façonnage qui se déroule in utero est beaucoup plus viscéral et conséquent que ça. La majorité de ce que

la femme enceinte rencontre dans sa vie de tous les jours – l'air qu'elle respire, la nourriture et la boisson qu'elle consomme, les produits chimiques auxquels elle est exposée et même les émotions qu'elle ressent – est, d'une certaine manière, partagée avec le fœtus. Le fœtus incorpore ces ofrandes dans son propre corps et en fait une part entière de sa chair et de son sang.

Il fait souvent quelque chose de plus : il traite ces contributions maternelles comme des informations, des cartes postales biologiques du monde extérieur. Ce qu'un fœtus absorbe in utero n'est pas *La Flûte enchantée* de Mozart mais les réponses à des questions beaucoup plus critiques au sujet de sa survie : naîtra-t-il dans un monde d'abondance ou de privations ? Sera-t-il en sécurité et protégé ou fera-t-il face à des dangers et des menaces constants ? Vivra-t-il une vie longue et fructueuse ou au contraire une vie courte avec des harcèlements constants ?

La recherche sur les origines fœtales – également appelée les origines développementales de la santé et de la maladie – suggère un changement révolutionnaire lorsqu'on pense à l'origine des qualités humaines et au moment où elles ont commencé à se développer. Cela amène la grossesse vers une frontière scientifique : l'Institut national de la santé a entamé l'année dernière une étude d'une durée de plusieurs décennies qui examinera les sujets avant leur naissance. Cela altère également les perspectives des chercheurs d'autres domaines que la biologie. L'économiste lauréat du Prix Nobel, Amarty Sen, a coécrit un article sur l'importance des origines fœtales sur la santé et la productivité d'une population : il écrit que les mauvaises expériences prénatales «sèment la graine des maux qui affligent les adultes.» Cela fait du ventre une cible prometteuse pour la prévention, faisant naître l'espoir de conquérir les fléaux de santé publique tels que l'obésité et les maladies cardiaques par des interventions avant la naissance [...]



Extraits

Message du pape Jean Paul II

aux participants du Congrès sur l'éducation prénatale,
Rome, le 20 mars 1988



[...] Il est réconfortant de rencontrer dans le panorama scientifique actuel un groupe de chercheurs qui, reconnaissant pleinement la dignité du futur bébé, explorent les voies d'une nouvelle discipline: l'éducation prénatale. Ceci est une

recherche merveilleuse et méritoire : s'incliner devant l'enfant qui se trouve encore dans le sein maternel, non seulement pour constater et observer sa croissance physique et écouter les battements de son petit cœur, mais aussi pour étudier ses émotions et enregistrer les signes du développement de son psychisme

Il est juste que l'enfant soit placé au centre de l'attention des sciences humaines, et pas seulement des sciences biologiques, depuis le début de son chemin temporel dans le sein maternel. Par conséquent, votre engagement, chers congressistes, a certainement une valeur dans le champ des sciences expérimentales mais a aussi une signification anthropologique et morale. En effet, votre intérêt dépassant le pur organicisme et la

considération des aspects physico-fonctionnels qui cependant gardent leur importance, se dirige vers l'intimité d'un nouvel être qui est l'hôte du sein maternel.

Votre optique est pour ainsi dire prospective : vous veillez au développement ultérieur de l'enfant (son enfance, l'adolescence, l'âge adulte) pour saisir les liens psychologiques qui existent entre ces phases de l'existence et ses débuts dans le sein maternel, et pour suggérer aux parents la conduite la plus appropriée pour assurer un commencement harmonieux au processus.

L'histoire de l'individu après la naissance dépend certainement des soins physiques et médicaux qu'il reçoit. Cependant, la sérénité, l'intensité et la richesse des émotions éprouvées durant la vie prénatale ont une influence non négligeable sur son histoire. C'est pourquoi cette recherche prénatale doit être considérée comme de la plus haute importance.

Dans cette perspective, il est également important de relever le lien qui existe entre le développement psychologique du futur bébé et le contexte de la vie familiale qui se meut autour de lui. L'harmonie des conjoints, la chaleur de la maison, la sérénité de la vie quotidienne se répercutent sur sa psychologie et en favorise l'épanouissement harmonieux : ce ne sont pas seulement les gènes qui transmettent les traits héréditaires des parents mais aussi les répercussions de leur vie spirituelle et émotionnelle.

Il est beau de constater comment la médecine et la psychologie, avec leurs ressources respectives, peuvent se mettre au service de la vie du futur bébé et de son développement ultérieur. Alors que certaines recherches et interventions expérimentales risquent aujourd'hui d'oublier le mystère de l'être présent dans la vie qui naît dans le sein maternel, vous vous proposez de développer vos études en partant de ce présupposé. Vous savez en effet que le plus grand malheur pour l'humanité est celui de perdre la signification de la valeur humaine depuis son début [...]





Une nouvelle
édition

L'éducation prénatale naturelle

par Marie-Andrée Bertin
Editions du Dauphin, France
juillet 2012

Extrait :

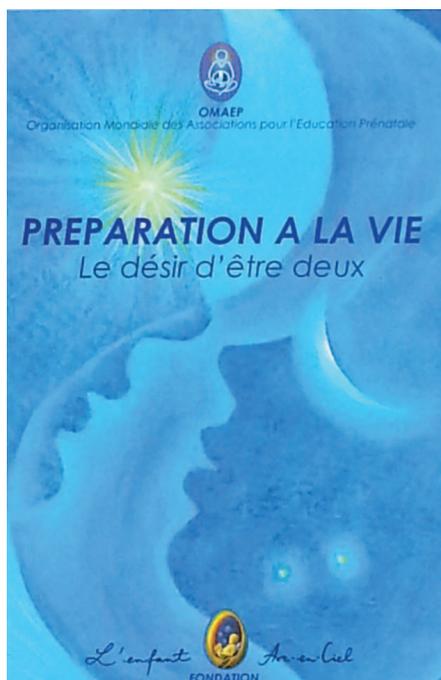
Par quel vecteur les pensées de la mère sont-elles transmises à l'enfant in utero ?

«Par l'eau», répond le chercheur japonais Masaru Emoto, qui a étudié la plasticité de cet élément indispensable à la vie, ses capacités d'enregistrement et de mémorisation.

A partir de travaux menés à Berkeley par le biochimiste Lee Lorenzen sur la résistance magnétique de l'eau, Masaru Emoto a soumis des échantillons d'eau à des influences diverses : musiques structurées ou déstructurées, sentiments d'amour ou de haine, pensées de mort ou de vie, prières... Ces eaux ont été congelées, puis leurs cristaux – à une température de -5° à 0°C – photographiés sous microscope électronique. Les clichés obtenus sont stupéfiants. Les cristaux reflètent la splendeur ou l'horreur dont ces eaux ont été imprégnées. Or, le corps humain est composé de plus de 70% d'eau. Ce phénomène expliquerait-il l'efficacité du travail sur soi, l'influence de notre pensée sur nos cellules, notre santé, notre propre matière ? L'ovule humain fertilisé est composé de 90% d'eau. Est-ce cette eau biologique qui capterait et enregistrerait cette toute première information : la qualité de l'amour des parents au moment de la conception ? Ce processus d'imprégnation se poursuivrait-il tout au long de la grossesse, le fœtus s'alimentant au sang de sa mère et baignant dans le liquide amniotique ?

Ainsi s'expliquerait l'impact de la vie intérieure de la mère, à la fois sur le psychisme et sur tout l'organisme de l'être qui se forme en elle.





Parution



Préparation à la vie

par Dr Lavinia Mihaela NANU
Editions Noi Cătiva SRL, Roumanie
décembre 2012

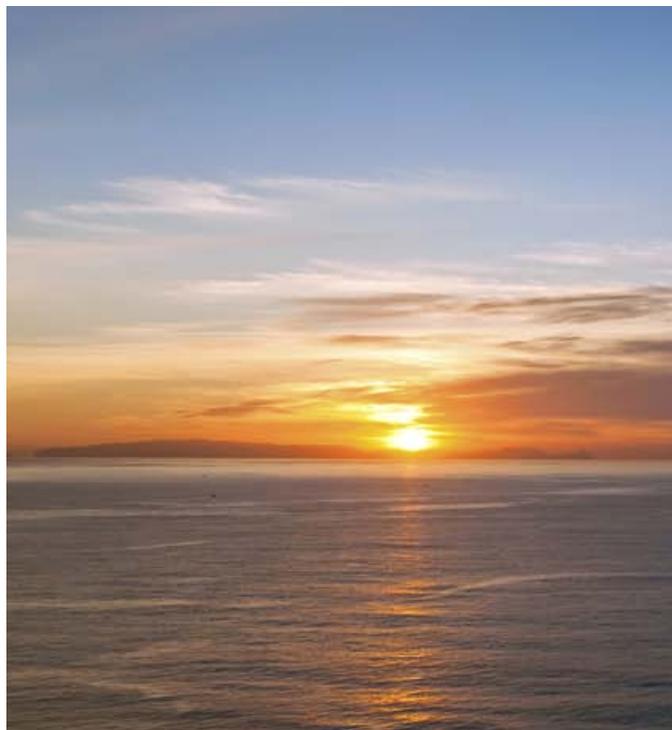
Extrait :

L'existence de tous les êtres vivants – l'être humain compris – est fondée sur la loi de la polarité. La vie est apparue au moment où une cellule primordiale a commencé à se diviser, comme si elle était poussée par «le désir d'être deux». C'est par leur polarisation que les organismes unicellulaires ont réalisé le grand saut: la division de leur noyau et la création de deux cellules – processus qui allait mener à la constitution de dizaines de milliards de cellules, structurées pour former des organismes de plus en plus complexes.

La loi de la polarité agit un peu partout autour de nous et en nous. Toute chose, tout phénomène peut être envisagé sous l'angle de la polarité, qui suppose l'existence de deux aspects opposés: haut – bas, extérieur – intérieur, chaud – froid, émissif – réceptif, masculin – féminin, actif – passif, lumière – obscurité, yang – yin, et ainsi de suite.

La polarité est une propriété intrinsèque de la matière. De l'infiniment grand à l'infiniment petit, les éléments se trouvant dans un rapport de polarité demeurent inséparables et complémentaires. L'interaction de ces deux pôles préside à la manifestation de toute chose, de tout phénomène. Les indiens Hopi disent que la polarité est le métier à tisser sur lequel se trame toute la réalité!

Tout échange de quelque nature qu'il soit, toute relation, toute transaction suppose l'existence d'une polarisation entre deux parties, éléments, choses, entités, personnes, etc. Qu'il s'agisse des arts ou des sciences : physique, biologie, communication, commerce ou mécanique des corps célestes, tout transfert d'information, de matière ou d'énergie est réalisé grâce à une différence supposant une polarité. Une partie (le pôle émissif) donne, l'autre partie (le pôle réceptif) reçoit. Le but de cet échange est de créer un équilibre, une stabilité relative, en perpétuelle dynamique.



Se préparer pour transmettre la vie

par Jacqueline et André Grobéty, sophrologues

Abraham Lincoln disait : «Si je disposais de six heures pour abattre un arbre, je consacrerai les quatre premières heures à aiguiser ma hache».

Comment mieux dire l'importance de la préparation à l'arrivée d'un enfant, que la plupart des futurs parents appliquent dans le monde objectif? Comme son nom l'indique, le monde objectif est celui des objets, des choses concrètes. Ainsi, avec beaucoup d'attention, les futurs parents arrangent-ils à l'avance la chambre du bébé, y installent un berceau confortable, remplissent les armoires d'habits et achètent toutes les choses

nécessaires au confort de l'enfant à venir. Mais qu'en est-il de la préparation subjective, celle liée aux sujets, c'est-à-dire les futurs parents ?

En général, l'acte de conception est perçu comme un événement purement biologique, qui se fait sans préparation psychologique et physique. En s'accouplant, l'homme et la femme laissent faire la nature et le hasard. Le plus souvent, la nature et le hasard font bien les choses, mais pas toujours. Par manque de préparation subjective, les événements ne se déroulent alors pas comme prévu et plusieurs problèmes surgissent. Il serait cependant naïf de considérer que la préparation suffit à écarter tout problème. Mais, comme le dit l'adage : «Un homme averti en vaut deux».

Voici quelques pistes pratiques pour se préparer à transmettre la vie :

1 L'hygiène corporelle

On peut aisément comprendre et admettre qu'avant de concevoir un enfant, il est important d'avoir un corps sain. Les futurs parents doivent éviter tout ce qui intoxique l'organisme. La fumée, les drogues, les excès d'alcool, les aliments trafiqués devraient être bannis. Les activités corporelles, adaptées aux capacités de chacun, ont un effet prophylactique évident. Sauf contre-indication médicale, marcher, courir, nager, transpirer, respirer (si possible en milieu naturel) sont autant d'actions simples qui préparent le « terrain » corporel des futurs parents et participent au potentiel-santé de l'enfant à naître.

2 L'hygiène psychologique

De récentes études en psychologie ont démontré qu'en plus du patrimoine génétique physique, les parents transmettent à leurs enfants leur capital psychologique. La responsabilité des futurs parents ne s'arrête donc pas à l'aspect physiologique de la conception. Ils doivent prendre conscience que leur état intérieur se transmettra également à leur enfant. Pour se préparer psychologiquement, il est bon de participer à des

séances de yoga, de sophrologie ou de toute autre discipline où la pensée positive est cultivée. Verbaliser son ressenti avec son ou sa partenaire permet d'éviter les non-dits, dont on sait qu'ils peuvent laisser des traces douloureuses dans l'âme humaine. Se préserver des sources d'information négatives (télévision, films violents, lectures tendancieuses, etc.) aide l'être humain à faire le ménage dans son for intérieur. Ecouter de la « belle » musique, côtoyer des personnes qui ont une vision positive de l'existence, s'immerger dans la nature, sont autant de moyens pour se préparer à transmettre la vie.

3 L'ouverture spirituelle

Les personnes qui acceptent une vision transcendante de l'existence peuvent trouver dans l'ouverture spirituelle un troisième pilier pour une saine préparation à la conception. L'ampleur et l'intimité de ce domaine sont telles qu'il ne nous appartient pas de guider les gens dans une direction ou une autre, mais l'honnêteté et l'exhaustivité de nos propositions dictent que nous l'évoquions.

Pour conclure ce bref exposé, encore un adage bien connu «Mieux vaut prévenir que guérir» ou, autrement dit, mieux vaut se préparer que réparer.

Le respect de la vie

par Ginette Vergères, thérapeute

Notre planète est d'une richesse incomparable et d'une beauté infinie. Souvent, l'être humain ne rend plus hommage à cette beauté, oublie de remercier la nature pour ses dons, et au contraire la traite en esclave. Il ne réagit qu'en l'asservissant, la polluant et l'exploitant, car il croit en être le maître, le supérieur et non le gardien.

Nous devons rendre compte à la vie de la façon dont nous aurons géré la planète qui nous a été confiée. Il serait temps que nous nous souvenions de nos responsabilités et apprenions à nos enfants le respect de chaque règne de la

nature. Pendant la gestation, les pensées et les actions de la mère préparent déjà le fœtus à cette connaissance. Lorsque pendant neuf mois elle regarde avec amour tout ce qui est beau, soigne et préserve la beauté au mieux de ses possibilités, parle à son futur enfant de l'admiration qu'elle ressent, elle crée une atmosphère de respect et de reconnaissance. Le futur bébé ressent cette joie devant la beauté de la vie et assimile toutes ces sensations qui ressurgiront lorsqu'il découvrira son environnement.

Réflexion

par Denis Ray, éditeur des Editions Les Rayons du Soleil

Tous les paysans du monde savent qu'il faut préparer la terre pour que la graine puisse s'épanouir et que la plante soit saine. Les mêmes lois sont applicables à l'enfant à naître. Vouloir un enfant, c'est accepter l'intelligence de la nature dans toutes ses richesses.

Etre en harmonie avec la nature est une chose simple, il suffit de prendre le temps de la regarder et d'observer la vie autour de soi. Tout est visible pour celui qui le veut vraiment.

Aimons ce qu'il y a de meilleur pour nos enfants.





Donner envie de sortir de sa vie inconsciente faite d'habitudes, de souffrances et d'illusions pour entrer dans une vie consciente, riche de choix, de présence, de gentillesse avec soi-même afin de partager avec les autres et transmettre à son enfant la joie, l'amour, la paix, la vérité.

Au cours des 50 dernières années, la périnatalité a écloso comme une science à part entière. Cette nouveau-née n'en finit plus de nous étonner par ses applications pratiques en santé préventive et par les solutions fondamentales qu'elle suggère pour résoudre les grands problèmes que nous pose le vaste domaine de la santé sociale.

En effet, après avoir affirmé que tout se jouait avant l'âge de 6 ans, puis 3 ans, puis dès la naissance, on voit maintenant que c'est au niveau du « terrain parental préconceptionnel » que se détermine en fait la santé du futur individu.

La véritable éducation de l'enfant ne semble pouvoir se faire qu'avec une attention toute particulière à la vie prénatale portée par les parents, et notamment la mère.

Ce que ces expériences montrent et les résultats que les laboratoires publient, sont que des émotions très précises ont le pouvoir de changer la forme de l'ADN dans notre corps. C'est absolument incroyable, car cela signifie qu'en décidant de créer des émotions très précises à l'intérieur de notre corps, nous avons en fait le pouvoir de changer le fonctionnement de l'ADN.

Préparation à la conception

par Cendrine Fuchs, sage-femme

Et cela est le début d'une technique intérieure, peut-être très ancienne, que nous commençons seulement à comprendre.

Je suis la somme de ce qui m'a été transmis par tous mes ancêtres. Attitudes, réactions, bien-être ou mal être, souffrance... tout en moi révèle ce que j'ai reçu et ce qui me manque. A moi d'observer et de transformer, seule ou avec l'aide d'un thérapeute, ce qui ne me convient pas ou me fait souffrir.

A moi de choisir ce que je veux vivre, ce que je veux partager avec les autres et ce que je veux transmettre à mon enfant.

Etre créateur de sa vie, c'est faire des choix conscients.

Je suis responsable de mes choix et aussi de mes non-choix.

Ma vie est la somme de ce que j'ai reçu inconsciemment, jusqu'à ce que je choisisse consciemment de garder ce qui me convient et de transformer ce qui ne me convient pas.

Ce que je transmets à mon enfant, c'est tout ce qui m'a été transmis inconsciemment jusqu'à ce que je choisisse consciemment ce que je veux lui transmettre vraiment.

Outils à disposition pour faire un travail et transformer ce qui ne me convient pas:

1 Miroir. Les comportements qui me déplaisent ou me heurtent chez mon mari, mes enfants et les autres personnes me montrent ce

que je vis à l'intérieur de moi et qui me fait souffrir ou me déplaît inconsciemment. Idem avec l'aspect positif. En me révélant mes capacités, cela me montre comment reconnaître celles dont je dispose ou/et celles que je peux développer. Les événements et situations que je vis en dehors de moi me renseignent sur ce que je vis ou crois à l'intérieur de moi-même.

2 Observation. Observer mes pensées, mes paroles, mes actes, mes réactions au comportement des autres et aux circonstances me permet de comprendre mon fonctionnement, mes émotions, mes croyances et mes qualités. Je peux le faire simultanément ou juste après, ou encore plus tard et dans le calme. Etre observateur, c'est être attentif et présent ; c'est regarder vraiment. Observer permet de reconnaître.

3 Reconnaissance. Chacun d'entre nous a besoin d'exister pour lui et pour les autres. Lorsque pensée, acte, parole, émotion, réaction sont reconnues, elles témoignent que j'existe.

4 Acceptation. Si j'accepte ce qui est sans porter de jugement, je peux passer à autre chose. L'acceptation mène à la reconnaissance.

5 Moment présent. C'est être présent ici et maintenant, à l'instant même, en soi, dans son corps et avec sa respiration. En étant totalement présent à soi-même, on donne une attention, une vigilance et une qualité d'écoute aimantes, agréables et rassurantes pour soi-même et pour l'autre.

En vous posant quelques questions, apprenez où vous en êtes, ce que vous vivez et surtout la qualité de ce que vous vivez et de ce que vous avez à offrir aux autres et à votre enfant.

Je désire un enfant, pourquoi ?

Quelle est la qualité de ma vie familiale, professionnelle, relationnelle et environnementale ?

Comment est-ce que je me sens à l'intérieur de moi-même ?



Quelle est l'ambiance intérieure que j'ai à offrir ? Bien-être, mal être ? Ai-je un gros souci de santé, un mal être diffus ou évident ?

Ai-je un problème récurrent ?

Suis-je dans une situation de conflit ?

C'est en répondant à ces questions que je saurai ce qui se passe en moi et identifierai ce qui est agréable, me plaît, me convient et ce qui est douloureux, invivable ou à transformer.

J'ai le choix de vouloir vivre bien dans ma peau et de transmettre cela à mon enfant. Je peux décider d'être aidée par un thérapeute, une technique, un accompagnement, de me mettre en route vers la vie que je souhaite vraiment et la transmettre à mon enfant.



Principes de vie



Causes et effets

Dans la vie, du microcosme au macrocosme, tout est lié et tout effet a une cause. Au premier de nos agissements, nous déclenchons des forces qui produisent des conséquences, donc des effets. On entend souvent des proverbes, apparemment différents, tels que: «Nous récoltons ce que nous avons semé» et «Rien n'arrive par hasard». Ces expressions définissent une seule et même loi.

Chaque pensée, sentiment ou acte constitue autant de germes que nous plantons dans notre psychisme et qui n'attendent que de croître. Si nous sommes injustes, nous retrouverons plus tard les mêmes injustices sur le chemin de notre vie. Tout s'enregistre dans la mémoire des cellules, comme les caractéristiques de l'arbre sont inscrites dans ses graines. Nous ne pouvons recevoir que ce que nous donnons. En semant la gentillesse, l'amitié ou la bonté autour de nous, nous recevons en retour toutes ces qualités.

Tous les êtres vivants, avec qui l'on fait de tels

échanges quotidiens, le ressentent!

L'expression: «Ne faites pas aux autres ce que vous ne voudriez pas que l'on vous fasse» nous montre à quel point il est important d'avoir une attitude juste et cohérente. Notre liberté réside dans le choix. Celui-ci posé, nous sommes naturellement soumis au fonctionnement de la loi des causes et de leurs conséquences.

Les principes du monde psychique sont similaires à ceux du monde physique. Tout comme l'agriculteur qui plante des graines dans sa terre, nous semons nos pensées et nos sentiments dans notre psychisme. Une chose est sûre, tous ces germes croîtront et la seule inconnue est le temps qu'ils mettront pour se matérialiser.

Le Corbusier disait: «Lorsque l'architecte est devant sa planche à dessins, il sait déjà ce qu'il va réaliser». L'idée du projet est déjà présente dans la pensée, il faut donc le matérialiser par un dessin pour ensuite le concrétiser sur le terrain.

L'idée déclenche l'enthousiasme, sentiment qui, à son tour, va déclencher l'action, et celle-ci la réalisation. Le même principe fonctionne aussi dans l'organisme humain.

Exercice pratique

La connaissance de la loi des causes et effets nous permet de prendre conscience du résultat avant d'agir. Comme la pensée est la cause du sentiment, si nous sommes perturbés par un mauvais sentiment, il suffit de se concentrer quelques minutes sur une autre pensée, positive, liée à un vécu de qualité.

En très peu de temps, cette nouvelle pensée déclenchera un nouveau sentiment plus harmonieux.

Si cet exercice est régulièrement répété, nous établissons des habitudes positives qui nourrissent notre état intérieur d'un bien-être. Pour une femme enceinte, dont la sensibilité est démultipliée, cet impact est encore plus fort pour elle et son bébé. Un tel bien-être favorise également le transfert du bagage génétique pour l'être en formation.



L'enregistrement

Sachant que tout s'enregistre, que tout laisse une empreinte sur la grande plaque sensible de la vie, nous ne pouvons que devenir plus responsables de nos pensées, de nos sentiments et de nos actes.

Le grand écrivain Dostoïevski disait que celui qui a commis un crime reste en permanence torturé par l'empreinte gravée en lui. Celle-ci agit comme un reproche qui terrasse sa conscience. Dans son roman *Crimes et Châtiments*, on assiste au calvaire d'un tueur qui se sent obligé de se rendre sur le lieu du crime ; hanté par ses souvenirs, il ne peut plus dormir normalement.

Nous devons être très attentifs à ce que nous pensons, car toutes les mauvaises pensées que nous émettons s'enregistrent en nous. En plus, une fois imprimées, elles ont tendance à se répéter jusqu'au jour où nous les aurons corrigées. Le secret de la correction consiste à ne pas lutter contre notre faiblesse, mais à nous concentrer sur sa qualité correspondante de façon à agir par des actions reconstructives. C'est la nature de nos besoins qui détermine notre vie. Chaque pensée, chaque sentiment, chaque action nous entraîne dans une direction déterminée dont les conséquences sont le résultat direct de leur nature.

Il est très difficile d'éviter de faire des enregistrements négatifs dans une société où la critique tient beaucoup de place. Lorsque nous critiquons une personne, il est souhaitable de terminer la discussion par une constatation positive la concernant. Ainsi, on concentre l'énergie sur un résultat constructif.

Gandhi disait: «Etant donné que je suis imparfait et que j'ai besoin de la tolérance et de la bonté des autres, j'ai l'obligation de tolérer les défauts du monde jusqu'à ce que je trouve le secret me permettant d'y apporter un remède». Et il ajouta encore: «Œil pour œil... Et tout le monde finira aveugle!»

Exercice pratique

La connaissance de la « loi de l'enregistrement » nous oblige à réfléchir avant d'agir, car tout s'enregistre. Les enregistrements sont les causes de nos habitudes, notre « deuxième nature », qui, à son tour, influence et détermine notre vie ; nous avons par conséquent intérêt à enregistrer en nous davantage de pensées et de sentiments positifs. Notre état intérieur de bien-être et, par conséquent, notre santé, en seront harmonieusement consolidés.

*Principes de vie présentés
par Ardaly le Stable, libre-penseur*



La magie du regard

par Gheorghe Anton, architecte

L'éthique dans l'art ne doit pas dépendre des conventions humaines qui ne sont trop souvent que l'expression d'un intérêt limité et égoïste, mais de la connaissance des principes qui gèrent la vie. Si nous sommes en accord avec ces principes, nous bénéficierons de leur fonctionnement et nous nagerons avec le courant de la vie.

Les dernières découvertes en psychologie ont démontré que les émotions sont aussi importantes, si ce n'est plus, que la pensée rationnelle. La réussite d'une personne tient davantage à l'intelligence de son cœur qu'à ses connaissances intellectuelles, car le sentiment est un des moteurs de la vie !

L'art, une des expressions des émotions, invite le cœur à évoluer vers un idéal de beauté qui incite l'homme à se surpasser. Quant à l'artiste, par sa recherche intérieure de réceptivité, il de-

vient un miroir de la création véritable, celle que la nature vivante exprime chaque jour, à chaque instant, dans toute sa complexité et sa variété.

Nous avons vu que dans la nature tout s'imprime. Les expériences du Dr Masaru Emoto ont démontré qu'une belle pensée et un sentiment harmonieux, en tant qu'énergies, se matérialisent toujours en une forme géométrique équilibrée. Cette découverte nous invite à nous pencher sur la nécessité d'une éthique et d'une dimension morale dans l'art.

Des théories modernes en tout genre peuvent amener les artistes à produire n'importe quoi, sous prétexte de se libérer des angoisses et des faiblesses. Mais pour développer la beauté intérieure, l'homme a besoin de contempler des belles formes, riches de sens et de contenu. Par la magie du regard, nous sommes imprégnés de ce que l'on voit, à l'exemple des animaux qui empruntent les caractéristiques de leur environnement. La forme que nous regardons attire toujours l'énergie lui correspondant. On le remarque, par exemple, dans les gestes de l'acteur qui parviennent à nous transmettre l'énergie de diverses émotions, telles que la tristesse, la joie, la peur ou le courage.

L'homme se nourrit aussi de ce qu'il regarde, et quand une femme est enceinte, sa sensibilité se trouve démultipliée et la beauté qui l'entoure a un impact considérable sur l'enfant à venir.

Aider les couples et les futures mères dans leur devenir est primordial, car l'évolution de notre société dépend aussi de la qualité de l'éducation que nous donnons à nos enfants.

L'art est fait pour émerveiller les gens à travers la beauté tout en transmettant un message noble et constructif. Seules les émotions qui sont en harmonie avec les lois de la nature nous apportent une plénitude.

« Quand l'art réussira à rendre les gens meilleurs, alors seulement nous aurons le droit de parler d'art » disait l'écrivain Panait Istrati.



Témoignages - Divers



L'alimentation durant la grossesse

par l'AEP, Roumanie

Premier niveau

Les produits à base de céréales (complets):

- **pain complet**
- **riz complet**
- **pâtes complètes**
- **céréales (flocons) et graines**

Que contiennent-ils ?

Du fer, les vitamines B, des protéines, des minéraux et des fibres, toutes substances dont votre corps a tellement besoin.

Du magnésium, qui joue un rôle important dans la consolidation des os et la libération de l'énergie des muscles.

Du sélénium, qui a un rôle antioxydant pour les cellules et qui favorise l'activité du système immunitaire.

Combien de céréales ou d'aliments à base de céréales devrais-je manger quotidiennement ?

- Un nombre de portions aussi grand que possible, sachant qu'une portion de céréales correspond à = 1 tranche de pain complet, ou ½ tasse de céréales préparées à chaud (riz ou pâtes) ou

1 tasse de céréales pour le petit déjeuner.

Préférez les céréales du petit déjeuner qui sont enrichies de l'acide folique nécessaire quotidiennement à l'organisme. L'acide folique prévient certaines malformations fœtales sévères.

Avant la conception et pendant la grossesse, il est important que vous choisissiez des céréales enrichies d'acide folique et des produits à base de farine de céréales complets.

Si nécessaire, le médecin vous prescrira de la vitamine B6.

Conseils pratiques

- A chaque repas, ajoutez de la salade (laitue) et des fines herbes, arrosées d'huile (pressée à froid) et de jus de citron, ainsi que des légumes de saison grillés ou que l'on a fait mijoter dans de l'huile.

- Préférez le poisson ou le poulet à la viande.

- Savourez un fruit de saison entre les repas.

- Consommez des produits à base de farine de céréales complets.

- Plutôt que du sucre, prenez du miel.

- Lisez les étiquettes des produits : évitez ceux



contenant des huiles végétales partiellement hydrogénées, de grandes quantités de sel, des additifs.

- Buvez de l'eau, environ deux litres par jour, en vous imaginant qu'elle provient d'une source d'eau pure.

- Très important : mangez dans un état de paix, de joie et de gratitude, car vous transmettez ainsi à votre bébé un message d'amour !



Deuxième niveau

Les fruits et les légumes. La plupart des légumes donnent peu de calories et ne contiennent pas de cholestérol. Ils sont, par contre, très riches en potassium, fibres, acide folique, vitamines A, E et C.

Vous devez consommer chaque jour au moins 7 portions de fruits et légumes : idéalement, trois de fruits et quatre de légumes. Les fruits et les légumes contenant la vitamine C vous apporteront, à vous et à votre bébé, des gencives saines, la capacité de guérison et de cicatrisation rapide des blessures, et favoriseront l'absorption du fer.

Voici quelques fruits et légumes qui contiennent beaucoup de vitamine C : pommes, fruits de l'églantier et de l'argousier, fraises, kiwis, me-

lons, oranges, tomates, poivrons, choux, brocolis, tous les légumes aux feuilles vertes.

Les fruits et les légumes apportent les minéraux, les fibres et l'énergie si nécessaires à votre organisme. Les fines herbes fournissent un supplément de vitamines A, de fer et de phosphates, substances nutritives très importantes pendant la grossesse.

Une portion de fruits = 1 pomme ou 1 banane ou $\frac{1}{2}$ tasse de fruits secs ou $\frac{3}{4}$ tasse de jus de fruits.

Une portion de légumes = 1 tasse de légumes frais aux feuilles vertes ou $\frac{1}{2}$ tasse d'autres légumes (crus ou cuits) ou $\frac{3}{4}$ tasse de jus de légumes.

Troisième niveau

Les femmes enceintes ont besoin de 60 à 80 grammes de protéines par jour. Les protéines servent à former les muscles, les tissus, les enzymes, les hormones et les anticorps. Au premier trimestre de grossesse, la quantité de protéines est plus réduite, mais elle augmentera

aux deuxième et troisième trimestres, lorsque le développement de l'enfant est très rapide.

1 Les produits laitiers doivent comprendre 4 portions : yaourt ou fromage, surtout ceux qui contiennent peu de graisses. Ils sont riches en

calcium, ce qui est bon pour la dentition et le système osseux; ils apportent des vitamines A, B et D, et des protéines. La vitamine A favorise la croissance, améliore la vue, augmente la résistance aux infections. La quantité nécessaire de calcium est de 1 g par jour. Autres sources de calcium : les feuilles vertes, les haricots et les petits pois secs, les noix et les graines, le tofu. Il convient d'éviter les fromages fermentés.

Une portion de produits laitiers = 1 tasse de lait

ou de yaourt ou 40 g de fromage style sérac.

2 Autres sources de protéines, le poulet, le poisson, les œufs, les noix, les haricots et les petits pois secs.

Une portion de protéines = 50 à 100 g de viande maigre cuisinée, de poulet ou de poisson. Une portion de 30 g de viande équivaut à ½ tasse de petits pois secs apprêtés ou 1 œuf ou ½ tasse de tofu ou ⅓ tasse de noix.



Quatrième niveau

1 Huiles et graisses. Durant la grossesse il est recommandé d'utiliser des huiles et des graisses contenant des acides gras non saturés riches en oméga 3, très importants pour le développement du cerveau. Huile de tournesol, d'olives ou de lin (pressée à froid impérativement), le tournesol et le lin pouvant aussi être pris sous forme de graines. Le maquereau et les sardines fournissent des graisses idéales durant la période prénatale et l'allaitement ; ces graisses jouent un rôle important dans la régénération des vaisseaux et du tissu nerveux, influençant la capacité d'apprentissage. La margarine, les huiles raffinées, rances (noix, noisettes, cacahouètes rances), ou de friture sont à éviter!

2 Les hydrates de carbone sont la principale source d'énergie pour toutes les fonctions du corps et le principal combustible pour les muscles et le système nerveux, notamment pour le cerveau.

Le sucre raffiné produit du mucus en excès et augmente l'acidité du sang, entravant l'action de certains minéraux et vitamines essentiels ; avec le temps, il conduit à une baisse de l'immunité.

Les céréales et les légumes, qui contiennent des glucides complexes et des protéines, sont à privilégier. Pour répondre à une envie de douceur, un fruit frais, un peu de miel ou quelques fruits secs feront bien mieux l'affaire que du sucre raffiné ou du chocolat.





La nourriture est liée dès notre plus jeune âge à des conditionnements confus, au point que nous sommes généralement devenus incapables de lui prêter objectivement l'attention et le rôle qu'elle mérite. Nos confusions engendrent une multitude de théories et de pratiques alimentaires disparates, souvent contradictoires et irrationnelles. Il convient d'y mettre un peu d'ordre pour dégager de nos connaissances quelques éléments clés qui nous permettront de cerner les bases d'une alimentation que je nommerai «intelligente».

Nous faisons partie intégrante de l'ordre de la nature et de l'univers, et tout ce que nous absorbons sous forme de nourriture matérielle ou subtile (son, lumière, radiations) nous modifie. Nous sommes ce que nous mangeons.

Nos fonctions, nos organes, nos tissus, nos molécules, nos atomes proviennent du monde extérieur. Sans nourriture, c'est-à-dire sans notre environnement, aucun de nos phénomènes vitaux ne pourrait avoir lieu. En modifiant notre alimentation, nous modifions notre corps, notre esprit, notre âme, et, par extension, nos sociétés, cultures et civilisations. «Mettre de la conscience dans la matière», n'est-ce pas ce qu'on pourrait définir comme base essentielle de tout chemin spirituel?

Quelle future mère n'a-t-elle pas le désir d'offrir

Nourriture «Intelligente»

par Claude Chappuis, naturopathe

à l'être qu'elle porte les meilleurs aliments ? Les parents responsables qui font des choix nutritionnels intelligents et les appliquent avec clarté, simplicité et fermeté, permettent à leurs enfants d'acquérir une structure qui les protège des leurres de la consommation commerciale.

Dans ce sens, faire le choix d'une nourriture d'origine biologique n'est pas seulement un acte d'idéologie basé sur le respect écologique, c'est également privilégier le plaisir du goût authentique d'aliments non dénaturés. Pour être correctement assimilé par l'organisme, un aliment doit être mis en présence des facteurs d'absorption que sont les fibres végétales, les vitamines et les éléments minéraux, apports vitaux dont dépend la qualité de la nourriture. C'est pour cette raison que les aliments biologiques et complets doivent être privilégiés. Eux seuls offrent l'avantage de rester riches en micronutriments naturels car, préservés de toute agression chimique, ils ont conservé leur rythme de croissance et leurs richesses intrinsèques.

Avant d'aborder les quelques éléments clés ou règles de base qui cadrent une alimentation «intelligente», poursuivons par une rapide réflexion sur les généralités d'ordre éthique qu'impliquent nos choix personnels: alimentation carnée, végétarisme ou végétalisme.

Citons à ce propos Alan Calverd, physicien bri-



tannique: «Au lieu de se borner à limiter la combustion de pétrole ou de gaz pour lutter contre les gaz à effet de serre et diminuer les concentrations de dioxyde de carbone dans l'atmosphère, les hommes devraient changer leurs habitudes alimentaires. Si tous les habitants de la Terre devenaient végétariens, le réchauffement global pourrait être tenu sous contrôle.» *A radical approach to Kyoto*, publié dans *Physics World* en juillet 2005.

En 2050, la planète sera végétarienne ou affamée, affirment les chercheurs du Stockholm International Water Institute (SIWI) en conclusion d'une étude récente (2012) sur l'utilisation des ressources en eau du globe. L'émergence de la Chine et de l'Inde, entre autres, fait que leurs populations tendent à adopter le régime alimentaire occidental composé en moyenne de 20% de protéine animale. Or, pour élever du bétail, il faut 5 à 10 fois plus d'eau douce que pour assurer une alimentation végétarienne. Cette eau qui manque déjà cruellement à l'équilibre des besoins alimentaires est accaparée à 70% par une agriculture en grande partie consacrée à l'élevage. Il y a urgence, et l'ONU estime que pour nourrir la planète, il faudra augmenter de 70% la production alimentaire d'ici à 2050. Les experts du SIWI prédisent donc qu'au rythme actuel le monde devra se résoudre à ne plus manger de viande, faute de quoi une part importante de la population mourra de faim.

Considérant l'état de dégradation naturelle provoqué par le carnivorisme, n'est-ce pas un acte politique, un acte de conscience, d'amour et de spiritualité engagée, que d'être ou de devenir végétarien? Sans oublier que la santé des végétariens est meilleure que celle des carnivores.

Cependant, quelles que soient nos convictions personnelles, il convient d'établir plusieurs règles de base qui participent à une alimentation saine.

Les éléments clés que nous aborderons pour cette clarification sont les suivants:

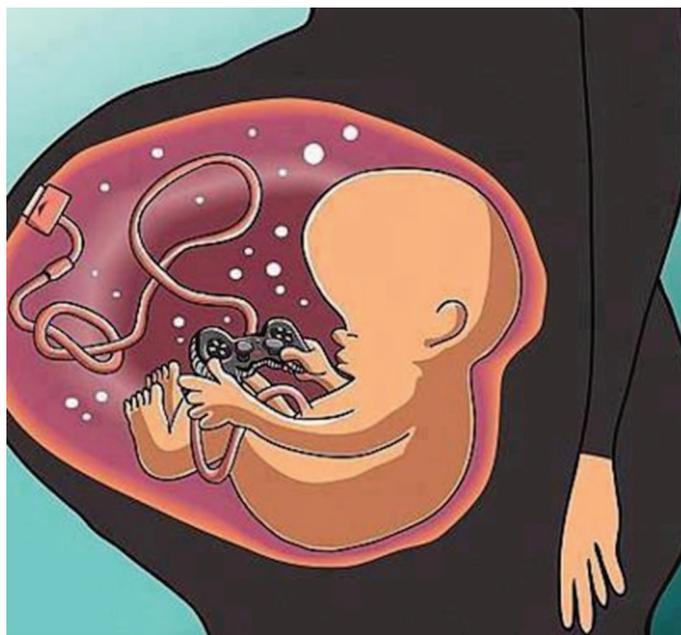
Catégorie des aliments, leur rôle énergétique et choix de base

Les compatibilités alimentaires, ce qu'il faut en savoir

Les groupes sanguins et la nourriture, voie crédible?



Questionnaire



Questions :

1 Quel impact a sur l'enfant in utéro le vécu de la future mère pendant les 9 mois de la grossesse?

2 Selon vous, quelle est l'importance de la qualité des relations entre les futurs parents sur l'enfant à naître?

3 Quel est le rôle du père durant cette période?

4 Quelle est l'importance de l'environnement durant cette période ?

5 De quoi devons-nous tenir compte pour une naissance et un accueil réussis ?

Réponses de Ginette Devaud, retraitée, mère de 3 enfants :

1. Il est entièrement responsable de l'équilibre du futur enfant.

2. Un enfant désiré a un impact plus important dans la transmission du bagage génétique.

3. Il apporte à la mère et au futur enfant le sentiment de sécurité qui assure une transmission génétique favorable.

4. Il contribue grandement au bien-être de la future mère, qui le transmet à son enfant à venir.

5. De notre désir réfléchi, profond et responsable de donner la vie.

Réponses de Maria Gorsky, mère d'un enfant et grand-mère de 2 enfants :

1. Le vécu de la mère pendant la grossesse est d'une importance capitale pour l'enfant à naître. Tout s'imprime dans le psychisme de cet enfant, avec des répercussions sur sa vie entière.

2. La qualité des relations entre les futurs parents va induire la qualité des relations que l'enfant aura avec les autres mais également avec lui-même.

3. Le rôle du père est extrêmement important durant cette période ; l'enfant perçoit sa voix déjà in utéro et il la reconnaîtra après sa naissance.

4. L'environnement a une grande importance sur le ressenti de la future mère, qui le transmet naturellement au fœtus.

5. Il existe plusieurs facteurs, notamment rassurer la future mère, la mettre en confiance, lui accorder les soins et l'attention nécessaires, être à son écoute et l'entourer.

Réponses de Marcel Vergères, décorateur d'intérieur, père d'une fille :

1. Je me réfère à la civilisation de la Grèce antique où la femme était protégée et entourée d'amour durant sa grossesse. L'enfant à naître recevait déjà cette empreinte.

2. Les futurs parents, déjà conscients de leur rôle à la conception, permettront à l'enfant de se sentir sécurisé.

3. Le père sera présent, à l'écoute, et devancera les désirs de son épouse. Ainsi l'harmonie sera créée et ressentie par l'enfant.

4. L'environnement familial doit trouver son équilibre sur les trois plans physique, mental et spirituel.

5. La venue d'un enfant désiré, entouré d'une famille aimante et responsable, ne peut être que du bonheur. Sans oublier que nous ne sommes que des gardiens.



Notre collection

Ensemble

démarre !

