

Florian Gomet

GUIDE DE SURVIE AU 21^{ème} SIÈCLE

Les clés de la santé via l'hygiénisme

**ÉDITIONS
EDEN PROJECT**

SOMMAIRE

Préface	11
Introduction	17
Chapitre I : Savoir qui nous sommes	21
Qui est notre famille ?.....	21
Quel est notre régime alimentaire ?.....	22
Pourquoi sommes-nous devenus chasseur ?.....	28
Les conséquences de nos premières inventions.....	29
Comment sont nées les civilisations ?.....	30
Comment avons-nous été déconnectés de la Nature ?	32
Quelles sont les limites de notre civilisation ?.....	33
Comment renouer avec nos origines ?.....	35
Chapitre II : Manger comme un cueilleur	39
Est-il possible de manger 100% vivant ?.....	39
Quelles sont les étapes d'une transition alimentaire ?.....	40
Quels sont les effets sur le système immunitaire ?.....	44
Quels sont les liens entre alimentation et humeur ?.....	45
Chapitre III : Nettoyer le terrain	47
Qu'est-ce qu'une purge ?.....	47
Les purges sont-elles nécessaires ?.....	48
L'alimentation vivante convient-elle à tout le monde ?.....	49
Pourquoi est-ce difficile de manger 100% vivant ?.....	52
Le principe de la détox.....	54
Chapitre IV : Devenir hygiéniste	57
Une définition de l'hygiénisme.....	57
Augmenter son énergie vitale.....	59
Recréer artificiellement le paradis perdu.....	63
Chapitre V : Se frotter aux 3 F : Froid, Faim, Fatigue	67
Le principe de l'hormèse.....	67
L'hormèse est-elle nécessaire ?.....	68
Un changement culturel est en cours.....	69
Chapitre VI : Se motiver par la compréhension	71
La fatigue.....	71
La faim.....	72
Le froid.....	75
Chapitre VII : Méditer et respirer	77
Pourquoi méditer ?.....	78
Pourquoi respirer en conscience ?.....	78
Exemple de reprogrammation.....	78
Exemple de méditation.....	80
Exemple de respirations conscientes.....	80
Autres méditations et respirations conscientes.....	81
Chapitre VIII : Marcher pieds nus	87
Faites l'expérience.....	87
Faire ses premiers pas sur Terre.....	88
La douleur nous veut du bien.....	88
Les bienfaits.....	89
Chapitre IX : Faire confiance en la vie	91
Que dit la science au sujet de la vie ?.....	91
La vie ne peut pas s'appréhender par l'intelligence.....	93

L'Univers est vivant.....	94
Nous sommes guidés.....	95
Chapitre X : Sauver le monde.....	97
Bilan carbone d'un omnivore.....	98
Bilan carbone d'un crudivore végétalien.....	100
Quid des autres sources de pollution.....	103
Arguments avancés contre la consommation de fruits.....	105
Quelles perspectives pour l'avenir ?.....	108
Conclusion.....	109
Remerciements.....	111
Références.....	113

Préface

Nous vivons aujourd'hui dans une société de savoir qui regorge d'informations diverses sur une multitude de sujets et d'objets. Nous sommes cependant dépourvus d'un manuel fiable d'utilisation de nos propres corps, ces véhicules à vivre sur la planète Terre. En 300 000 ans d'existence de l'Homo Sapiens, nous n'en avons pas eu besoin, me diriez-vous. Et vous auriez raison.

Cependant, contrairement aux animaux sauvages qui naissent, vivent et meurent en communion avec leur habitat naturel à l'aide des seuls outils que sont leur corps et les sens qui le guide, il semble que l'être humain soit de moins en moins capable de se suffire à lui-même pour vivre. Pire, la nature dont il est issu, lui semble de plus en plus hostile. Certain y voient le signe d'un progrès, voire de la supériorité de l'humain vis-à-vis même de ses cousins Bonobos, Chimpanzés et autres grands singes qui eux, ne semblent pas s'être aventurés trop loin de leurs arbres. Après tout, nous avons été capables de faire de n'importe quel habitat, notre territoire.

Est-ce vraiment un progrès d'être aujourd'hui aussi incapable de vivre dans la nature avec notre seul corps comme outil et nos sens comme guides ? D'avoir besoin de nutritionnistes pour nous expliquer comment et quoi manger et dans quelle quantité ? De pédiatres pour nous apprendre à nourrir et nous occuper de nos propres petits ? De l'éducation nationale pour nous conformer à devenir « utiles » plutôt qu'autonomes ? Des magazines pour nous expliquer ce qu'il faut aimer ou pas cette année ? Des médias pour nous dire que penser, et ce qu'il est bon de penser, de dire ou ne pas dire ? Et des politiciens pour nous dire ce que nous avons le « droit » de faire et où nous avons le « droit » d'aller ?

Nous sommes tellement dépendants des outils matériels et intellectuels que nous avons construits, que nous en arrivons même à nous méfier de ceux dont la nature nous a doté : ces sens qui informent et nourrissent notre intuition. Pourtant, c'est avec eux que nous apprécions et comprenons le monde.

Nos sociétés occidentales modernes s'enorgueillissent d'être les héritières légitimes de Descartes qui a persuadé l'humanité qu'il fallait penser pour être. Une humanité qui a fini par penser avant d'être, et oublier qu'être c'est d'abord sentir. J'irais jusqu'à dire que pour penser juste il faut être en mesure de savoir sentir.

Mais pour sentir, nous mouvoir, agir, construire, travailler, observer, apprendre, aimer, il faut des cellules. Ces cellules « ressentent » les signaux physiques, électromagnétiques, chimiques, thermiques, hormonaux de leur environnement et agissent en fonction, l'une par l'autre et l'une pour l'autre au service de l'être qu'elles composent. Tout ce qui interfère avec cet échange d'information va inévitablement nuire à leur fonctionnement interne et à leur collaboration. Pour que ces cellules puissent faire ce qu'elles savent faire au mieux, il leur faut respirer, se nourrir et vivre dans un milieu propre... comme tout ce qui vit.

Plus on s'éloigne donc de nos besoins physiologiques, qui se sont imposés à nous après des millions d'années d'évolution, moins nos cellules peuvent fonctionner et nous assurer une vie optimale, en qualité et en durée. Ce que nous avons appelé la Santé.

Alors l'idée qu'une alimentation cuite, qu'elle soit traitée industriellement ou faite à la maison, soit anti-naturelle et l'origine de tous nos maux devient moins saugrenue. La cuisson transforme les aliments en provoquant des réactions chimiques qui créent des molécules que nos corps ne reconnaissent pas, pire, qui les empoisonnent. Nos cellules

sont peu à peu malnutries, asphyxiées, carencées et ne peuvent plus recevoir et interpréter les signaux extérieurs correctement et nous mènent irrémédiablement à nous conduire à l'encontre de notre meilleur intérêt. C'est ainsi que nous survivons au lieu de vivre tout court, et que nous avons besoin de béquilles technologiques de plus en plus avancées pour nous isoler de la Nature qui n'a que peu de tolérance pour ce qui dégénère.

Une des preuves est que nos animaux domestiques, nourris de croquettes et de pâtées cuites, souffrent aujourd'hui des mêmes maladies physiques et comportementales que leurs maîtres. Les anthropologues aujourd'hui se laissent même à penser que leur domestication n'a été possible que parce qu'ils se sont mis à manger les restes des aliments (cuits) d'êtres humains qui venaient de découvrir la culture des céréales, il y a de ça près de 12 500 ans.

Et avec ces céréales cuites s'est aussi développée la société bien organisée qui, d'après Voltaire, est une société où le petit nombre fait travailler le grand nombre, est nourri par lui et le gouverne. D'ailleurs, plus un animal peut manger « comme nous », plus il est domesticable. Notre alimentation cuite est peut-être celle qui a permis notre domestication, que l'on a appelé si pudiquement « civilisation », à travers le système de code que l'on a appelé, non sans ironie, la « culture ». Un être civilisé n'est-il pas aussi bien « élevé » et « éduqué » que « cultivé » et bien intégré dans une société de castes plus ou moins visibles où les dominants sont de grands mangeurs de chair animale qu'ils ont les moyens de consommer, et les dominés, des mangeurs de féculents cuits et de produits laitiers ? Ces distinctions de classe se remarquent moins dans nos pays occidentaux où les habitudes alimentaires se sont démocratisées depuis les années 50. Cependant, elles ne se sont que reportées au-delà des mers vis-à-vis des pays moins « riches » qui après avoir été colonisés, demeurent nos vassaux.

Conclusions tirées par les cheveux avec des preuves bien minces, me direz-vous ? Sans parler du fait que ces propositions défont le narratif consensuel enseigné dans nos écoles sur la cause première de nos maux physiques, émotionnels, sociétaux et, oserais-je dire, spirituels.

Excepté que quiconque ayant changé son alimentation vers celle qui est la plus appropriée aux grands primates que nous sommes et apprend à nettoyer et entretenir son corps, vous dira que sa santé physique, émotionnelle et mentale s'en est trouvée transformée. Pas juste améliorée. Mais transformée. Métamorphosée. Je ne connais d'ailleurs aucune personne ayant osé faire le choix de son corps avec une alimentation végétale ET vivante (accompagnée de nettoyages réguliers) qui ne se soit pas éperdument engagée dans le chemin qui mène à soi que les anciens appellent Le Chemin Spirituel. Un chemin où on n'est plus juste un corps physique flanqué d'un agrégat d'émotions conditionnées par une histoire subie, suivant un script écrit à l'avance qu'on a à peine pu éditer. Non.

C'est un chemin où l'on retrouve son esprit, son essence, son but. Un chemin où l'on se déconnecte de la matrice sociétale et du conditionnement familial sans heurts, sans souffrance, pour mieux se reconnecter à la fois au Grand Tout et à soi. Avec l'innocence et l'admiration d'un enfant, la force et la détermination d'un Adulte autonome et la tranquillité du Sage.

Comment pourrait-il en être autrement ? Des cellules qui respirent, se nourrissent et vivent dans un milieu propre ne peuvent que donner le meilleur d'elles-mêmes et véhiculer des informations justes. L'alimentation, c'est bien plus que la nutrition, qui ne s'intéresse qu'à la dimension physique de ce que qui est ingéré, ou la diététique qui ne voit que ce qui pèse sur une balance. L'alimentation c'est *Aliere – mentis*, faire croître l'esprit. Une bonne

alimentation ne peut QUE mener vers un chemin spirituel en nous détachant des religions (*religare*, ce qui attache). Surtout de celles qui ne disent pas leur nom, comme l'attachement à la « Nation », à un parti politique, à une « culture », à des traditions, à l'idée hollywoodienne de l'amour, à des soumissions consenties, à des besoins qui n'en sont pas. Tant de conditionnements causés par une alimentation inadéquate ? Oui. J'ose le dire. Pas parce que c'est une idée à laquelle je me suis attaché. Mais parce que, comme Florian et bien d'autres, je l'ai vécu et je continue à le vivre. Après tout, d'une même larve d'abeille nourrie qu'au miel ou qu'à la gelée royale, vous n'obtiendrez qu'une ouvrière, ou vous en ferez une reine.

Que cet ouvrage soit le manuel qui fera de vous la Reine de votre propre vie.

Miguel Barthéléry, PhD en médecine moléculaire, naturopathe, instructeur Wim Hof et
énergéticien.

Introduction

Ce livre propose une méthode qui se base sur les lois du vivant. Des lois immuables et pourtant méconnues. C'est là le drame de notre société : nos médecins ont étudié les maladies en omettant d'étudier la santé et la vie. De même que l'on combat le froid en se réchauffant, on guérit de ses maladies en cultivant la santé. Lutter contre les maladies est une guerre contre la vie perdue d'avance. Voilà pourquoi dans ce livre je vous invite à cultiver la santé avec une bonne hygiène de vie et un certain nombre d'antidotes s'appliquant aux éléments néfastes hors de notre contrôle.

Pour comprendre la logique de ce guide et en tirer tous les bénéfices, vous allez devoir vous affranchir de deux croyances limitantes très répandues. Premièrement : Celle selon laquelle la vie serait dure, mal faite, injuste, fataliste ou gouvernée par le hasard. Faux ! La vie est un miracle et notre vie est essentiellement le reflet de nos croyances. Deuxièmement : Celle selon laquelle les maladies qui nous tombent dessus seraient d'origine génétique ou un coup du sort. Faux ! Il n'y a aucun hasard car la santé est un état naturel qui ne nécessite aucun effort de notre part, quelque soit notre âge. Les dysfonctionnements de notre organisme, sont tous, sans exception, dus à un état de toxicité de notre corps et de nos pensées. Ce que l'on appelle communément maladie n'est en réalité qu'une "crise d'élimination" (appelée aussi "crise curative") des toxines¹ qui altèrent le bon fonctionnement du corps. En outre, les microbes qui nous rendent malades ne sont que des agents qui aident le corps à faire ses nettoyages. S'il n'y avait rien à nettoyer aucune maladie et aucun microbe ne pourraient s'installer. D'où cette célèbre phrase attribuée à Pasteur mais représentative de la pensée du médecin et physiologiste Claude Bernard : "Le microbe n'est rien. C'est le terrain² qui est tout."

En somme, pour être en bonne santé, il y a deux principes fondamentaux : manger sainement et nettoyer le terrain, ce qui est le rôle du système immunitaire qu'il convient de booster en augmentant sa vitalité grâce à l'hygiénisme.

Vous découvrirez vite que les clés de la santé impliquent du travail, de la patience, de la volonté et du bon sens. Mais le jeu en vaut la chandelle. Et puis, à vrai dire, ce n'est pas comme si nous avions le choix car il est en va de notre survie.

Ce guide contient donc le b a ba de l'hygiénisme et des sagesses ancestrales. Rien de neuf, à vrai dire, mais il est visiblement nécessaire de mettre les pendules à l'heure si nous voulons arrêter de souffrir inutilement et échapper à l'extinction de masse. Maintenant que vous avez une meilleure idée du sujet abordé dans ces pages, il est un point important à soulever : celui de ma légitimité à écrire sur un sujet aussi important que notre survie. Je vais donc mettre ma modestie de côté et parler de moi.

Je suis né avec une impérieuse envie de vivre et d'explorer l'Univers. Depuis l'enfance je me suis intéressé aux sciences ce qui m'a amené jusqu'au Master et au CAPES de mathématiques. À la suite de quoi j'ai enseigné les mathématiques pendant deux ans avant de démissionner pour me reconvertir dans les travaux forestiers. Ce parcours professionnel atypique m'apparaît maintenant, avec le recul, cohérent. Les sciences et le rationalisme dont

¹ Dans le langage courant, les toxines désignent des substances en excès dans le corps, liées à l'alimentation ou à la pollution, qui empêchent le bon fonctionnement de l'organisme et qu'il faut éliminer.

² Milieu intérieur qui inclut le sang, la lymphe, les tissus et le psychisme.

je raffolais m'ayant conduit au pessimisme et à l'échec professionnel, j'ai alors orienté mon goût de l'exploration vers l'infini de l'intérieur. Pour ce faire, en parallèle de mon travail forestier, j'ai pratiqué le triathlon, l'escalade, le ski et le kayak. Et tous les ans je partais pour des expéditions toujours plus engagées en pleine nature. C'est en voulant repousser mes limites physiques que j'ai été amené à m'intéresser à l'hygiénisme.

En l'espace d'un an, c'était en 2014, j'ai découvert le jeûne, l'alimentation vivante³, la méditation, le yoga, les respirations conscientes, les bains froids, la course pieds nus, et, un peu après, les purges. Sans m'y attendre, j'ai résolu tous mes problèmes de santé : allergies aux pollens et poils de chat, kystes, prurit, acné, pellicules, transpiration forte, myopie et sciatique. Entre-temps, je suis devenu l'auteur de multiples expéditions engagées dont deux premières mondiales :

- En 2015-2016 : la traversée intégrale de l'Amérique du Nord, de l'extrémité Est jusqu'à l'extrémité Ouest, 12 000 km à vélo, à pied, à ski et en kayak. Au cours de cette expédition, j'ai été le premier homme à traverser les monts Mackenzie⁴ en période hivernale, seul et sans moyen motorisé.
- En 2018 : la traversée des monts Mackenzie au Canada, en été mais sans manger.

Je peux donc affirmer que la survie c'est mon domaine. De surcroît, je fais partie des rares personnes à intégrer et tester dans mon quotidien l'ensemble des pratiques hygiénistes qui existent. Je n'avais pourtant aucune prédisposition à devenir un aventurier hygiéniste. Au contraire, je suis né prématuré, puis j'ai été un enfant souvent malade et mes évaluations scolaires en sport étaient régulièrement en dessous de la moyenne. Sans compter que je détestais marcher et que je tournais de l'oeil si l'heure du repas était décalée d'une heure.

Par ailleurs, remettons les événements dans leur contexte : je ne fais rien d'exceptionnel et n'importe quel être humain était capable de faire la même chose avant la sédentarisation. La seule chose exceptionnelle à mon sens, s'il en est une, c'est de constater à quel point nous avons pu nous affaiblir et nous égarer, oubliant complètement les lois du vivant qui nous gouvernent... Mon seul mérite est d'avoir su réveiller une partie de mes capacités physiques endormies grâce aux méthodes qui sont présentées ici.

Au-delà de ces considérations factuelles, mon intention est de vous aider à faire grandir votre confiance en vous et en la vie. Car vous n' imaginez pas le pouvoir qui est le vôtre mais il est immense. Les clés sont ci-dessous, à vous de les tourner et de pousser la porte, l'aventure est derrière...

Florian Gomet

³ Manger vivant c'est manger des aliments issus du règne végétal qui soient bruts, naturels et contenant encore l'ensemble de leurs principes actifs et de leurs nutriments.

⁴ Les Mackenzies sont une chaîne de montagnes vierge de toute ville située sous le cercle polaire et grande comme six fois la Suisse.