

LA PLEINE SANTÉ MODE D'EMPLOI

Chapitre 1 Les lois du vivant

Florian Gomet



SOMMAIRE



Le présent chapitre propose un cadre de réflexion fondé sur des données issues de l'anthropologie, de la biologie, de l'histoire des modes de vie et de traditions hygiénistes, articulées à une lecture philosophique et existentielle du vivant.

D'où venons-nous ?.....	3
Qui est notre famille ?.....	3
Quel est notre régime alimentaire ?.....	4
Pourquoi sommes-nous devenus chasseurs ?.....	4
Les conséquences de nos premières inventions.....	5
Comment sont nées les civilisations ?.....	6
Comment avons-nous été progressivement déconnectés de la nature ?.....	7
Définition : Qu'est-ce que la pleine santé ?.....	7
Axiomes fondateurs de l'hygiénisme :.....	9
Qu'est-ce que l'hygiénisme ?.....	10
Principes généraux de l'hygiénisme.....	11
Fondements historiques et conceptuels.....	11
Définition intégrative de l'hygiénisme.....	12
L'énergie vitale : un concept clé de l'hygiénisme.....	13
Les fuites énergétiques	13
Vie des primates VS vie des humains.....	13
Antidotes naturels VS interventionnistes.....	13
Conclusion.....	14
Annexes 1 à 6 :.....	14

D'où venons-nous ?

« J'enseigne aux hommes un vouloir nouveau : vouloir consciemment la route que l'homme a parcourue en aveugle, la juger bonne et ne plus s'en écarter furtivement, comme font les malades et les moribonds. »

« Ainsi parlait Zarathoustra », Nietzsche

Qui est notre famille ?

L'histoire évolutive de l'être humain est encore loin d'être totalement établie mais le plus ancien fossile actuellement attribué au genre *Homo* remonte à environ 2,8 millions d'années et correspond à *Homo habilis*, qui doit son nom à son habileté à manier et créer ses propres outils.

Quant à l'humain, *Homo Sapiens Sapiens*, il serait apparu il y a 300 000 ans.

Nous faisons partie de la grande famille des hominidés (cf annexe 1), apparue il y a 7 millions d'années (cf annexe 2), qui regroupe les espèces animales telles que les bonobos, les chimpanzés, les gorilles et les orangs outangs en plus de toutes les espèces éteintes à l'instar de l'Homme de Néandertal.

À l'exclusion d'*Homo Sapiens Sapiens*, tous les hominidés actuels ont conservé un régime alimentaire principalement composé de fruits, d'oléagineux et de végétaux avec une consommation marginale d'insectes et de petits animaux¹. Il est vrai que l'humain s'est progressivement différencié anatomiquement et alimentaires des autres anthropoïdes depuis deux millions d'années. Nous avons tout de même conservé des organes et un système digestif très similaire à eux. Nous pouvons le vérifier dans l'étude comparée en annexe 3, menée par le Dr Richard Lehne et le Dr suisse Bircher-Benner puis rendue célèbre par l'hygiéniste Herbert Shelton. Le comparatif anatomique entre un être humain et un carnivore (sachant que l'omnivore, lui, se situe à mi-chemin entre les deux) se résume ainsi :

- Le tube digestif humain mesure environ neuf fois la longueur du corps², contre 3 fois pour un carnivore.
- Ses canines sont peu développées, ses incisives sont plates et il n'y pas de cisaillement de la mâchoire. C'est-à-dire qu'elle ne coupe pas mais mâche.
- Il n'a pas de griffes pour attraper des proies.
- Son urine et sa salive sont environ dix fois moins acides que chez les carnivores. Leur pH est en moyenne à 7 chez l'humain (sauf en cas d'acidose) contre 6 chez les carnivores.
- Il ne produit pas d'uricase³, une enzyme présente chez les carnivores qui transforme l'acide urique (résidu issu de la digestion de protéines animales qui, en excès, forme des calculs rénaux) en allantoiné, un composé 5 à 10 fois plus soluble que l'acide urique.
- Son estomac est peu volumineux (25% du volume du système digestif chez l'humain contre 70% chez les carnivores) et ses sécrétions gastriques sont 10 à

¹ Référence : Wrangell & Conklin-Brittain, 2003, *Comparative Biochemistry and Physiology*

² La longueur de notre intestin est controversée car elle varie d'un individu à l'autre (plus nous mangeons "transformé" et plus il se raccourcit) et, surtout, elle dépend du procédé de mesure qui est utilisé, car l'intestin se dilate comme un accordéon. Pour en savoir plus, lire Chivers & Langer, 1994, *The Digestive System in Mammals* ainsi que cet article passionnant « Des variations de longueur de l'intestin » accessible ici : https://www.persee.fr/doc/bmsap_0037-8984_1904_num_5_1_7864

³ L'uricase est le catalyseur final de la dégradation des purines chez les mammifères non primates et les primates inférieurs, mais l'expression de l'uricase a été perdue chez les humains et les primates supérieurs au cours de l'évolution. Les uricases dégradent directement l'acide urique relativement insoluble en catalysant sa conversion en allantoiné hautement soluble. Pour en savoir plus, lire : Johnson et al., 2009, *American Journal of Physiology*

20 fois moins acides (pH moins élevé d'environ 1 unité) que chez les carnivores, ce qui leur permet de digérer os et cartilages.

Ces éléments ont conduit certains auteurs à considérer l'humain comme fondamentalement frugivore. Ce qui fait sens puisque nos lointains ancêtres, avant l'émergence du genre *Homo*, l'ont été durant 60 millions d'années environ. Ce n'est que sur les deux derniers millions d'années que l'humain s'est mis à consommer de la viande, d'où, nécessairement, l'apparition d'adaptations pour digérer ce type de nourriture. Ce n'est pas pour autant que nous sommes devenus carnivores et ce n'est pas pour autant que nous ne pouvons pas revenir à notre alimentation de prédilection.

Par ailleurs, on peut arguer que toutes les espèces mangent un peu de tout (les carnivores mangent en effet quelques plantes, les herbivores mangent quelques insectes, etc), ce qui change ce sont les proportions en fonction de leur morphologie. Il est légitime de se demander si ce "un peu de tout" est un besoin vital ou une ouverture adaptative, une nourriture de survie quand il n'y a pas assez de fruits. Ces points cruciaux seront détaillés dans les chapitres suivants, en attendant, reprenons le cours de l'histoire.

Quel est notre régime alimentaire ?

L'humanité en devenir, avant l'avènement d'*Homo Habilis*, était donc crudivore (elle mangeait exclusivement cru) et flexitarienne⁴ (majoritairement des fruits et légumes avec occasionnellement des protéines animales). Puis, il y a environ 2,5 millions d'années, la proportion de la part carnée dans notre régime alimentaire a progressivement augmenté, l'humain est passé de cueilleur à cueilleur-chasseur. Ce qui fait dire à certains que le régime paléolithique⁵ est le régime idéal de l'humain. Cette vision tend toutefois à sous-estimer l'influence de plusieurs dizaines de millions d'années de frugivorisme-folivorisme⁶ (cf annexes 1 et 3). Si le régime paléolithique produit parfois des résultats bénéfiques (sur du court terme), c'est simplement parce qu'il met de côté les produits laitiers et les céréales, ce qui épargne au système digestif deux catégories d'aliments qui ne lui sont pas adaptés.

Dans un environnement naturel, l'humain serait très rarement en mesure de capturer du gibier sans outils. C'est pourquoi les anthropologues considèrent que nos lointains ancêtres ont commencé à manger de la viande par opportunisme⁷ sur des charognes laissées par d'autres animaux. Ce changement de comportement a probablement été initié par un stress lié à une modification de la végétation et du climat engendrant une pénurie des ressources alimentaires habituelles. Ceci a été déterminant dans l'apparition de l'humain, sous sa forme anatomiquement moderne, et dans son expansion à travers le monde.

Pourquoi sommes-nous devenus chasseurs ?

Concomitamment à cette modification des habitudes alimentaires initiée il y a environ 2,5 millions d'années, les premiers humains développèrent des armes pour chasser et devinrent des coureurs d'endurance hors pair,⁸ ce qui leur permit de pratiquer la chasse à l'épuisement. Nous devons notamment cette capacité à courir longtemps à nos nombreuses glandes sudoripares qui permettent de réguler efficacement la température corporelle. Cette aptitude à courir sur de longues distances, même sous de fortes chaleurs, conféra à l'humain un avantage évolutif majeur que ne possède pas la plupart

⁴ Qui limite sa consommation de viande sans être végétarien.

⁵ Régime composé exclusivement de fruits, légumes, viandes, poissons et œufs consommés crus ou cuits.

⁶ Alimentation à base de fruits et de feuilles. Pour en savoir plus, lire Milton, 2002, *Comparative Nutrition of Humans and Primates*

⁷ Référence : Blumenschine, 1987, *Journal of Human Evolution*

⁸ Pour en savoir plus, lire *Né pour courir* de Christopher McDougall.

des autres animaux. Ainsi, même si nous n'étions pas rapides, nous pouvions pourchasser nos proies jusqu'à ce qu'elles tombent d'épuisement par hyperthermie.

Puis, il y a 600 000 ans environ⁹, une nouvelle technique vint s'ajouter avec la domestication du feu et l'usage de la cuisson. Celle-ci permet de ramollir, même hors saison, les fibres parfois coriaces des feuilles, racines et tubercules, ce qui permet d'en consommer davantage et d'en augmenter la valeur calorique¹⁰. Ce procédé n'est plus une nécessité dans notre monde moderne au vu de la diminution de nos besoins caloriques ainsi que la sélection de nombreux cultivars (fruits et légumes) tendres et d'une richesse en glucides incomparable avec la flore sauvage européenne du Paléolithique.

Pour ce qui est de la viande, contrairement à une idée répandue, sa cuisson ne fut ni systématique ni indispensable, comme en témoignaient, récemment encore, les Inuits qui consommaient majoritairement de la viande crue. Plus riche en vitamines que la viande cuite, ce crudivorisme était indispensable pour survivre sans carence près du cercle polaire, là où 80 à 90% de l'alimentation était carnée.

Avec l'art cynégétique et le feu, développés pour sa survie, l'humain avait dès lors les moyens de partir explorer toute la planète. Pour cela, il lui était indispensable d'assurer un approvisionnement suffisant en viande, la seule nourriture disponible en toute saison sous toutes les latitudes. Il se distingua alors nettement des autres hominidés en devenant un nomade chasseur-cueilleur.

Les conséquences de nos premières inventions

De l'équateur au cercle arctique, la part de l'alimentation carnée passait d'un quart à la quasi-totalité, un gradient latitudinal encore marqué de nos jours. La chasse, par les capacités de coopération, d'analyse et d'abstraction qu'elle exige, a été un catalyseur déterminant de l'intelligence. La bipédie, l'utilisation des outils et la chasse ont favorisé le développement du cerveau de la lignée humaine, à la fois en stimulant nos capacités cognitives, la coopération et en induisant un apport accru en nourriture. Le cerveau est en effet l'organe qui consomme le plus d'énergie, plus d'un cinquième de notre métabolisme quotidien chez un adulte et plus de la moitié chez un jeune enfant.

La colonisation de l'Europe par *Homo Sapiens Sapiens* qui s'est faite tardivement, il y a seulement 40 000 ans en plein âge glaciaire, est révélateur de la résistance et de l'intelligence de nos lointains ancêtres. Malgré la rusticité de cette vie que l'on peut imaginer, certaines études¹¹ récentes avancent que l'espérance de vie de nos ancêtres du Paléolithique aurait été de 50 voire 60 ans. C'est sans aucun doute à la suite de cette rude sélection naturelle que nous héritons encore de nos jours d'un corps d'une formidable solidité et adaptabilité.

Par ailleurs, l'exemple des Inuits ayant une part carnée importante dans leur alimentation ne remet pas en question notre constitution de frugivore, elle montre simplement :

- 1) La formidable adaptabilité du corps humain, même si certaines prédispositions génétiques peuvent être invoquées.

⁹ Certaines estimations évaluent cette domestication à 1,7 million d'années.

¹⁰ Ceci en raison de la déstructuration thermique des molécules d'amidon (principale forme de stockage d'énergie chez les plantes) qui deviennent ensuite plus accessibles aux enzymes digestives. Pour en savoir plus, lire Carmody & Wrangham, 2009, *PNAS*

¹¹ Référence : Gurven, M., & Kaplan, H. (2007). *Longevity among hunter-gatherers*. Population and Development Review, 33(2), 321–365.

- 2) Qu'en pratiquant l'hormèse¹² (car sur la banquise on a froid, on jeûne régulièrement et on se dépense beaucoup physiquement) on parvient à limiter les effets délétères d'une alimentation inadaptée. Ce qui ne les empêchait pas de souffrir d'un corps acidifié et d'avoir une espérance de vie réduite (une soixantaine d'années) par rapport aux zones bleues¹³ (une centaine d'années) où l'on mange principalement végétarien.

En réalité, si on mange la viande crue ainsi que toutes les parties de l'animal (peau, os, sang, tripes et viscères compris, comme un carnivore), l'humain peut trouver tout ce dont il a besoin en termes de micro et macro nutriments pour se développer physiquement. Tout comme il peut se développer normalement avec une alimentation exclusivement végétale. Même s'il est toujours possible de gloser sur des paramètres que tout un chacun ne peut pas vérifier par lui-même, à l'instar de la longueur de notre intestin, de l'acidité des sucs gastriques, de la nature de notre flore intestinale, etc. Il est néanmoins manifeste que nous ne sommes pas capables d'attraper des animaux à mains nues et que, même si nous y arrivions, nous ne serions pas capables, avec notre dentition, de déchirer leur peau pour en manger la chair. C'est pourquoi notre consommation régulière de protéines animales est dépendante, depuis ses origines, d'une technologie pour chasser (armes), découper la peau et la chair (silex) et du feu pour conserver la viande ou la débarrasser de ses parasites.

Comment sont nées les civilisations ?

Le Paléolithique, qui a débuté il y a environ 2,5 millions d'années, s'est terminé il y a environ 12 000 ans, de conserve avec la glaciation, période charnière qui correspond à l'apparition progressive (mais non systématique) de l'agriculture et de l'inhérente sédentarisation.

S'étendait alors l'âge du Néolithique marqué par l'agro-tropisme¹⁴. C'est probablement à ce moment-là que les conditions de vie se sont fortement dégradées (apparition des caries et autres maladies infectieuses¹⁵) pour l'humain. D'ailleurs, l'espérance de vie a chuté chez ces pionniers de l'agriculture dont la taille moyenne est passée de 1m73 (au Paléolithique) à 1m63 (au Néolithique), signe que les conditions de vie étaient moins favorables sous l'ère agricole.

Il a fallu attendre les années 1970 pour que l'humain retrouve sa stature initiale et ne la dépasse de 3 cm à l'heure actuelle. Indéniablement grâce à l'amélioration des conditions de vie, au développement de la médecine et de l'agronomie, sans que l'on puisse pour autant ignorer l'effet collatéral des hormones de croissance et des antibiotiques donnés aux animaux d'élevage.

Aucun spécialiste ne sait de façon définitive pourquoi l'agriculture s'est mise en place alors qu'elle impliquait un surcroît de travail par rapport à une subsistance basée sur la chasse et la cueillette¹⁶. Cette nouvelle forme d'organisation a peut-être vu le jour spontanément lorsque la population au sein de la tribu nomade atteignait un seuil critique qui exigeait une nouvelle organisation sociale alors même que les techniques de germination, bouturage et d'élevage étaient suffisamment maîtrisées (sans doute déjà depuis plusieurs milliers d'années) pour amorcer la sédentarisation.

¹² Hormèse : principe selon lequel une exposition modérée et transitoire à un stress (froid, chaleur, jeûne, effort, apnée) stimule les mécanismes d'adaptation et renforce l'organisme. Un stress trop intense ou prolongé devient en revanche délétère.

¹³ Zone bleue : terme désignant des régions du monde où l'on observe une forte concentration de centenaires, associée à des modes de vie favorables à la longévité (activité physique régulière, alimentation frugale, liens sociaux solides et rythme de vie cohérent).

¹⁴ Néologisme qui se rapporte au tropisme : Force irrésistible et inconsciente qui pousse quelqu'un à agir d'une façon déterminée ; comportement réflexe.

¹⁵ Référence : Cohen & Armelagos, 1984, *Paleopathology at the Origins of Agriculture*

¹⁶ Pour en savoir plus, lire cet article passionnant paru dans *Australian Biologist* 6: 96 - 105, juin 1993 :

https://dieudo.fr/wiki/Les_origines_de_l%27agriculture_-_une_perspective_biologique_et_une_nouvelle_hypoth%C3%A8se

Cette mutation de notre mode de vie s'est accompagnée, pour la seconde fois (la première étant il y a 2,5 millions d'années avec une consommation accrue en viande), d'un nouveau régime alimentaire. L'humain, ce primate, s'est alors mis à consommer des céréales cuites en quantité ainsi que des produits laitiers. Fait unique dans le règne animal.

Comment avons-nous été progressivement déconnectés de la nature ?

L'agriculture et la sédentarisation dédouanèrent une partie de la population des activités directement liées à la subsistance qui jusque-là occupaient tous les individus. Germaient alors les activités artisanales, politiques, guerrières et marchandes, tous les attributs de la civilisation autrefois à l'état d'embryon chez les nomades. L'humanité qui se civilisait a alors fait connaissance avec les épidémies (l'hygiène restait à découvrir), les famines (pas de supermarché ni d'aide internationale à l'époque quand le potager faisait chou blanc), les inégalités (apparition des richesses et hiérarchisation sociale) et les guerres (la classe guerrière fit son apparition pour protéger ses richesses des intrusions étrangères). À cela s'ajoute, comme précédemment évoqué, un régime alimentaire inadapté (viandes, céréales, produits laitiers, etc) si bien que l'espérance de vie à cette époque a fortement chuté en dépit des progrès techniques et des savoirs toujours plus élaborés.

Cela fait donc 2,5 millions d'années que la technologie (certes, très rudimentaire au début) modifie notre régime alimentaire et notre environnement. La fabrication des premiers outils (qui a permis la chasse) et la maîtrise du feu ont donc amorcé l'évolution singulière de notre espèce. C'est ce lien culturel fort et ancestral avec ces inventions qui rend aussi difficile l'idée de remettre en cause les bienfaits de la consommation des protéines animales et de la cuisson des aliments.

Pour finir, la culture occidentale a progressivement désacralisé l'existence et tendu à réduire l'intelligence à sa dimension cognitive (déformée par des dogmes non identifiés¹⁷), reléguant même la conscience à un sous-produit de l'activité du cerveau. Or, selon certains courants spirituels, seule cette conscience a le pouvoir de nous relier à notre véritable essence qui est au-delà de la matière. Cette connexion à l'intelligence créatrice du vivant est aujourd'hui mise à mal par une alimentation et un mode de vie trop souvent éloignés de nos besoins physiologiques qui, par la toxémie qu'ils engendrent, entravent le bon fonctionnement cellulaire. Le corps peine alors à jouer son rôle essentiel d'interface entre la matière et la conscience, ce qui limite sa capacité à ressentir et à rester connecté au bon sens.

Définition : Qu'est-ce que la pleine santé ?

« Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé. Avec elle, tout devient source de plaisir. »

Arthur Schopenhauer

« Existe-t-il un bien plus précieux pour l'homme que la santé ? »

Socrate

«La vraie santé, c'est d'avoir le cœur heureux, la joie de vivre, les idées claires et créatives, l'énergie pour les réaliser et un corps solide et harmonieux. Et quand on a ça, on a tout !» « La vie en abondance », Irène Grosjean

La santé est une notion difficile à cerner car elle est généralement définie par défaut : on se dit en bonne santé tant qu'aucune maladie grave n'est diagnostiquée. Elle est pourtant

¹⁷ À ce sujet, lire l'article du physicien Philippe Guillemant :
http://www.doublecause.net/index3a8d.html?page=Les_Dix_Commandements.htm

l'état naturel de tout organisme vivant, indépendamment de l'âge, dès lors que ses conditions de vie sont compatibles avec sa physiologie. Dans cette perspective, de nombreux auteurs hygiénistes ont défendu l'idée selon laquelle les maladies ne seraient pas des fatalités, mais les conséquences cumulées d'habitudes de vie inadaptées.

« Toute prétendue maladie se construit dans l'esprit et dans le corps, du fait d'habitude provoquant une fatigue du système nerveux. Le jeûne, l'alitement et l'abandon de mauvaises habitudes, mentales ou physiques, permettront au corps d'éliminer les toxines accumulées. Ensuite, si les mauvaises habitudes sont abandonnées et remplacées par des habitudes de vie raisonnables, la santé reviendra et se stabilisera. Ce concept est valable pour toutes les prétendues maladies. »

« La toxémie : véritable cause des maladies », Dr John Tilden

Il est indéniable que la majorité des individus modernes cumulent, dès la période prénatale, des expositions répétées à des facteurs délétères : alimentation non physiologique, pollution environnementale, stress chronique, déficit de sommeil, sédentarité et surcharge émotionnelle. Dans ce contexte, le vieillissement est associé à un déclin physique et mental inéluctable. Cependant, le dépérissement lié à l'âge n'est pas une fatalité biologique, mais le résultat d'une incapacité à compenser ces déséquilibres par des pratiques de vie régénérantes.

D'ailleurs, certaines populations traditionnelles¹⁸, aujourd'hui disparues ou profondément transformées, qui vivaient jadis en pleine nature, sans système médical et avec une alimentation essentiellement crue et végétarienne, auraient eu une espérance dépassant les 100 ans. C'est pourquoi on peut présumer qu'un mode de vie en harmonie avec les lois du vivant¹⁹ donne des centenaires qui ne sont ni grabataires ni gâteux et meurent en bonne santé.

De surcroît, la biologie comparée montre que l'espérance de vie des mammifères est comprise entre 6 et 7 fois le temps de croissance de leurs os les plus longs. Chez l'humain, cette relation permet d'envisager une longévité théorique comprise entre 120 et 140 ans dans des conditions optimales. Ceci expliquerait le faux paradoxe des centenaires qui ont fait des excès toute leur vie, eux aussi seraient morts prématurément.

Chien	▪ 2 ans de croissance	▪ 12 à 14 ans de vie
Lion	▪ 4 ans de croissance	▪ 24 à 28 ans de vie
Cheval	▪ 4 ans et demi de croissance	▪ 25 à 30 ans de vie
Chameau	▪ 7 ans de croissance	▪ 40 ans de vie
Éléphant	▪ 25 ans de croissance	▪ 100 à 150 ans de vie
Humain	▪ 20 ans de croissance	▪ 120 à 140 ans de vie (théorique)

Source : Roger Le Madec, « Un esprit sain dans un corps sain »

« Le régime frugivore, tel qu'il est décrit dans la Genèse, représente le meilleur type d'alimentation pour l'homme. Pour cela, si on veut établir le régime idéal, il faut d'abord dissiper la peur de la sous-alimentation dans l'esprit des gens. Si l'on doit tout restreindre notre quantité de nourriture et supprimer partiellement ou totalement le pain, la viande, les œufs, le lait, etc., il faut que cela soit prouvé et démontré par des exemples d'individus illustrant que non seulement l'on peut vivre en mangeant que des

¹⁸ Comme les Hunza au nord de l'Inde.

¹⁹ Le terme « lois du vivant » est ici employé non au sens de lois physiques immuables, mais comme des principes biologiques généraux, issus de l'observation du vivant, décrivant les conditions dans lesquelles la santé et l'équilibre peuvent émerger durablement.

fruits, mais que cette diète édénique et naturelle de l'homme était la plus juste et la plus parfaite et qu'elle peut donc encore l'être aujourd'hui.»

« Le régime sans mucus », Arnold Ehret

L'humain, par nature, considère comme normal tous les comportements et habitudes qu'il observe autour de lui depuis l'enfance. C'est pourquoi nous avons autant de mal à imaginer quels pourraient être notre véritable nature et potentiel à la fois physique et mental si nous faisons tout ce qu'il faut pour aller bien. Il nous manque pour cela des modèles en la matière pour nous inspirer. Et comme le disait Coluche : "Ce n'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir tort qu'ils finiront par avoir raison !".

« Santé, bien-être, jeunesse sont le fruit de l'application des méthodes naturelles de santé, de la compréhension des lois de la vie et du sens de la maladie. »

« Le malade enchaîné », René Bickel

Pour le commun des mortels, être en bonne santé signifie simplement ne pas avoir de maladie dégénérative, chronique ou génétique. Mais c'est tellement plus que cela ! La santé, la vraie, que nous appellerons **Pleine Santé** pour éviter les confusions sémantiques, est un état stable, indépendant de l'âge, dans lequel un individu connaît l'absence de déficiences fonctionnelles persistantes, qu'elles soient physiques, mentales ou émotionnelles. Bien que socialement normalisé : fatigue chronique, dépression, troubles digestifs, problèmes de vue, allergies, douleurs récurrentes, baisse de clarté mentale, etc, sont autant de signaux indiquant un état de santé dégradé. La pleine santé est l'état naturel pour tout être humain et il ne peut être déséquilibré par des maladies que si le corps concentre des toxines ou des poisons.

«Plus vous serez libéré de toutes sortes de déchets et poisons, plus vous ressentirez et croirez cette vérité, la plus grande de toutes : Ce régime édénique est non seulement suffisant, mais vous entraîne de plus en plus haut dans des conditions physiques et mentales jamais atteintes auparavant.»

« Le régime sans mucus », Arnold Ehret

Il convient toutefois de reconnaître que la pleine santé reste aujourd'hui un état théorique que nous ne pouvons pas atteindre en raison de notre lourd héritage toxémique et épigénétique (reçus au cours de la conception), de plusieurs décennies d'alimentation classique (pour la plupart d'entre-nous), de la pollution (de l'air, l'eau et des aliments), de la sédentarité, d'un mode de vie stressant et de notre difficulté à accueillir nos émotions dites "négatives" (sources de toxines et dysfonctionnements à l'intérieur même du corps). Les approches hygiénistes peuvent néanmoins viser une optimisation progressive de la santé en améliorant les processus d'autorégulation, de réparation et d'adaptation, sans prétendre à une régénération absolue.

En réalité, nous nous trouvons à une période historique où l'humain, sous sa forme anatomiquement moderne, est en passe de découvrir ses pleins pouvoirs en se souvenant de ses origines et de son passé de cueilleur. Et ce, au moment précis où les technologies nous permettent de nous nourrir exclusivement de végétaux où que l'on se trouve sur la planète. Ainsi, en privilégiant une alimentation majoritairement composée de fruits, de légumes et de graines, nous pouvons progressivement restaurer une meilleure santé tout en favorisant l'ouverture de l'intuition. C'est elle qui oriente notre existence et dont l'éveil confère à l'alimentation vivante et à l'hygiénisme la dimension d'un authentique chemin spirituel.

Axiomes fondateurs de l'hygiénisme :

Des considérations précédentes nous tirons un modèle théorique élaboré à partir d'axiomes²⁰ qui posent un cadre et un contexte au courant de pensée que l'on appelle l'hygiénisme. Ces axiomes sont :

- 1) L'état naturel pour tout organisme est la pleine santé.
- 2) Tout organisme est conçu pour s'alimenter avec ce qu'il aime et qui est à sa portée dans l'environnement.
- 3) Les maladies résultent de déséquilibres internes liés à la toxémie²¹ s'exprimant sur un terrain individuel²² donné.
- 4) Le corps a la capacité de s'autoguérir et de se régénérer²³ en améliorant son terrain grâce à des mécanismes biologiques universellement observables tels que la détoxination, l'allostasie²⁴, l'homéostasie²⁵ ou l'hormèse.
- 5) Les maladies fonctionnelles²⁶ sont des *crises guérisseuses* qui aident le corps à rétablir la santé.

Ces 5 axiomes sont fondateurs de l'hygiénisme avec sa vision exclusivement biologique de la santé. C'est pourquoi il est judicieux de compléter le modèle, en tenant compte de l'origine émotionnelle des maladies, avec ce sixième axiome :

- 6) Les tensions psycho-émotionnelles jouent un rôle déterminant dans l'apparition et la localisation des déséquilibres somatiques.

Cet axiome n'est pas en contradiction avec l'approche hygiéniste, il vient l'enrichir et relier le plan corporel aux autres dimensions de l'humain. Il explique notamment pourquoi la toxémie se manifeste et pose problème dans telle partie du corps plutôt qu'une autre, et à tel moment de la vie plutôt qu'à un autre. Une des explications à ces phénomènes est que le corps est une projection de l'esprit dans la matière et que les maladies expriment symboliquement les défaillances (c'est-à-dire tout ce qui nie l'existence de l'amour comme seule vérité) de notre système de pensée (conscient et inconscient)²⁷.

Qu'est-ce que l'hygiénisme ?

²⁰ Un axiome est une règle ou une affirmation de base, admise comme évidente, sur laquelle on construit un raisonnement.

²¹ Accumulation de toxines d'origine endogène (produites en excès par le corps en cas de stress ou d'émotions négatives) ou exogène (issues d'une alimentation non physiologique et de la pollution) dans le corps, due à une surcharge ou à une défaillance du système d'élimination de l'organisme.

²² Le terrain désigne l'état fonctionnel global de l'organisme, résultant de l'interaction entre sa constitution (données structurelles et héréditaires), son tempérament (mode réactif et neuro-physiologique propre à l'individu) et son degré de toxémie.

²³ Dans une certaine mesure et sous réserve qu'il soit bien alimenté (respiration et alimentation physiologiques), qu'il ait assez d'énergie (activité physique et repos suffisants) et que ses fonctions éliminatrices soient opérationnelles.

²⁴ Allostasie : notion issue de la physiologie du stress désignant la capacité de l'organisme à maintenir sa stabilité interne en modifiant activement ses paramètres fonctionnels (neuro-endocriniens, autonomes, immunitaires) en réponse aux contraintes. Elle met l'accent sur l'adaptation dynamique plutôt que sur le maintien de constantes fixes.

²⁵ Homéostasie : capacité de l'organisme à maintenir un équilibre interne stable (température, pH, glycémie, pression, etc.) malgré les variations de l'environnement. Ce concept, formalisé par Walter Cannon, décrit les mécanismes de régulation automatique qui assurent la survie et la stabilité du vivant.

²⁶ Les maladies fonctionnelles se manifestent sous formes de diarrhées, fièvres, vomissements, rhumes, etc. Ces manifestations naturelles indiquent que l'organisme expulse des toxines.

²⁷ Pour en savoir plus à ce sujet, lire *Un cours en miracle*.

L'hygiénisme peut être abordé successivement à travers ses principes généraux, ses fondements historiques et conceptuels, puis comme une approche intégrative adaptée aux réalités contemporaines.

Principes généraux de l'hygiénisme

L'hygiénisme est une approche naturelle et globale de la santé dont le principe fondamental est de vivre en accord avec les lois du vivant. Il ne se limite pas à une démarche préventive et ses effets observés ne peuvent être réduits à un simple effet placebo. Il vise avant tout à restaurer la vitalité de l'organisme afin de lui permettre de mobiliser pleinement ses capacités naturelles d'autorégulation et de guérison.

Pour optimiser la santé et le bien-être, l'hygiénisme considère que notre mode de vie devrait être cohérent avec notre physiologie de primate. Se revendiquent hygiénistes celles et ceux qui cherchent à imiter, dans un contexte moderne, les conditions de vie auxquelles l'organisme humain s'est adapté au cours de son évolution lorsqu'il vivait immergé dans la nature. Cette approche repose sur un constat simple : notre génétique s'est façonnée pendant plusieurs dizaines de millions d'années dans un environnement radicalement différent de celui de la vie moderne.

La réflexion sur la « bonne manière de vivre » ne date pas d'hier : elle traverse l'Antiquité et se retrouve chez plusieurs penseurs des siècles passés. Des figures influentes comme le philosophe Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) ou l'éducateur de santé Herbert M. Shelton (1895-1985) avaient déjà perçu les bénéfices — en termes de santé et de bien-être — d'une observation attentive des lois de la nature. Aujourd'hui, de nombreuses données scientifiques²⁸ confirment l'impact du mode de vie sur la santé, tout en révélant les limites d'une approche strictement techniciste du vivant.

Fondements historiques et conceptuels

Étymologiquement, le terme « hygiénisme » trouve son origine dans la mythologie grecque, à travers Hygie (ou Hygée), déesse de la santé, fille d'Asclépios (dieu de la médecine) et d'Épione (déesse de la santé, de la propreté et de l'hygiène). Elle symbolise la santé préservée et la médecine préventive.

Sur le plan conceptuel, l'hygiénisme peut être défini comme une approche de la santé fondée sur l'observation des lois naturelles et des besoins physiologiques de l'être humain. Il propose de développer une écoute fine du corps afin de rétablir une hygiène de vie adaptée qui repose sur :

- une respiration fonctionnelle (air pur, oxygénation, posture),
- une alimentation physiologique (qualité, simplicité, physiologie digestive),
- des capacités d'élimination efficaces (intestins, reins, peau, poumons),
- un repos suffisant (sommeil, économie des forces vitales),
- l'activité physique,
- le contact avec la nature et les éléments,
- la préservation de l'équilibre nerveux et émotionnel.

Historiquement, ce courant s'est structuré aux États-Unis dès les années 1820, sous l'impulsion de médecins²⁹ et de réformateurs de santé en réaction aux pratiques médicales agressives de l'époque, fondées notamment sur les saignées et l'administration de substances toxiques. Herbert M. Shelton a ensuite synthétisé et diffusé ces principes

²⁸ A ce sujet lire : *Le bain dérivatif* de France Guillaïn, *La maladie a-t-elle un sens ?* de Thierry Janssen, *Tout ce qui ne nous tue pas* de Scott Carney, *L'histoire du corps humain* de Daniel Liberman, *L'intelligence dans la nature* de Jeremy Nerbi.

²⁹ Des figures telles que Sylvester Graham, Isaac Jennings et Russell Thacher Trall.

au XX^e siècle. L'hygiénisme peut ainsi être considéré comme l'un des précurseurs directs de la naturopathie moderne, avec pour finalité de rendre la pleine santé accessible au plus grand nombre.

Note : Le concept de salutogenèse³⁰, introduit par Aaron Antonovsky dans les années 1970, prolonge cette perspective en s'intéressant non aux causes de la maladie, mais aux conditions favorisant le maintien et le renforcement de la santé. Au contraire de la pathogenèse qui se concentre sur l'apparition, les causes et les mécanismes des maladies, une approche historiquement dominante en médecine allopathique.

Dans les dictionnaires de référence³¹, le terme « hygiénisme » est généralement défini comme un ensemble de doctrines et de pratiques visant à prévenir les maladies et à améliorer la santé publique par l'hygiène et l'assainissement. Même si cette définition est en apparence concordante avec les préceptes du mouvement hygiéniste, elle en réduit considérablement la portée en l'associant globalement aux notions d'hygiène hospitalière qui attribuent principalement l'origine des maladies à des agents microbiens externes.

Plusieurs facteurs expliquent la confusion persistante autour de la notion d'hygiénisme :

- La prédominance du modèle pasteurien³², qui tend à considérer le microbe comme la cause première de la maladie, en minimisant l'importance du terrain individuel.
- L'artificialisation croissante du mode de vie moderne, qui rend difficile un retour spontané à des conditions de vie naturelles.
- Le fait que la civilisation elle-même repose sur une mise à distance progressive de la nature, ce qui place l'hygiénisme à contre-courant des normes sociales dominantes.

Il existe par ailleurs des divergences au sein même du mouvement hygiéniste. Les courants les plus stricts estiment que le corps doit être laissé libre de se rééquilibrer sans aucune intervention, y compris naturelle, rejetant ainsi des pratiques telles que les massages, le sauna, les lavements, les purgations ou la phytothérapie.

D'autres considèrent au contraire que certaines techniques dites interventionnistes sont devenues nécessaires, en raison de l'artificialisation de l'environnement et de l'héritage toxémique accumulé. En outre, il existe des moyens de santé naturels efficaces auxquels nous n'avons pas accès sans un minimum d'appareillage technologique. Ces divergences expliquent les débats persistants autour de pratiques telles que les purges, les huiles ou les jus de légumes.

Définition intégrative de l'hygiénisme

Afin de dépasser ces oppositions, il est possible de proposer la définition suivante :

« Hygiénisme : ensemble de toutes les pratiques naturelles³³, interventionnistes ou non, adaptables dans le quotidien qui visent à améliorer la santé de l'être humain sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel. » Cette définition reste fidèle à l'étymologie du terme et à la vision de Herbert M. Shelton, tout en intégrant les réalités contemporaines.

Dans la pratique, les démarches hygiénistes visent à répondre à deux objectifs fondamentaux :

³⁰ Antonovsky, A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*.

³¹ Comme *Le Larousse* et *Le Petit Robert*.

³² Courant scientifique issu des travaux de Louis Pasteur au XIX^e siècle, selon lequel les maladies infectieuses sont causées par des micro-organismes spécifiques (théorie des germes). Cette approche a orienté la médecine moderne vers l'identification et l'élimination des agents pathogènes, notamment par l'hygiène, la vaccination et les traitements antimicrobiens.

³³ Sont exclues de cette approche naturelle toutes les opérations et tous les médicaments.

- favoriser l'accumulation d'énergie vitale³⁴,
- limiter les fuites énergétiques au moyen d'antidotes naturels, qu'ils soient interventionnistes ou non³⁵.

Cette accumulation d'énergie vitale dans le corps permet à l'intelligence de la vie de se manifester et d'opérer progressivement les guérisons possibles sur tous les plans.

L'énergie vitale : un concept clé de l'hygiénisme

Pour être en pleine santé, il est indispensable³⁶ d'avoir une énergie vitale suffisante. A défaut, il convient de la développer et de limiter les fuites énergétiques. L'énergie vitale ne dépend pas du dernier repas : elle renvoie à la capacité globale de l'organisme de mobiliser et réguler ses ressources au service des fonctions biologiques usuelles, de la récupération, de la gestion du stress et des processus de guérison. Dans l'annexe 4, le bilan entrée/sortie des énergies est représenté sous la forme d'un diagramme.

Les fuites énergétiques

Comme on peut le voir, pour se sentir bien et mener une vie épanouie, il convient de développer tout ce qui nous apporte de l'énergie vitale et de limiter les fuites. Le diagramme de l'annexe 5 détaille ces fuites énergétiques et les antidotes associés qui permettent de recycler (en partie) cette énergie perdue en se reconnectant à soi et à la vie.

Vie des primates VS vie des humains

L'hygiénisme peut ainsi être compris comme l'art de recréer, de manière adaptée, les conditions de vie pour lesquelles l'organisme humain est biologiquement programmé. Plus ces conditions sont réunies, plus le bien-être et la joie émergent spontanément. On se sent bien ici et maintenant, et ce, sans aucun artifice ni effort volontaire. La raison est simple, l'hygiénisme nous rapproche des conditions de vie naturelles des primates que nous sommes ! Une logique qui est présentée dans le diagramme de l'annexe 6.

Antidotes naturels VS interventionnistes

Si les antidotes naturels ne suffisent plus à notre époque pour aller vers un rétablissement de la pleine santé, c'est que notre environnement est devenu trop pollué et artificiel, et notre corps trop affaibli et encrassé par une hygiène de vie inadaptée. C'est pour ces raisons que l'humanité a développé ces antidotes « interventionnistes³⁷ » qui permettent de compenser à la fois notre lourd héritage toxémique & épigénétique et des conditions de vie modernes défavorables à notre physiologie. Comme indiqué dans l'annexe 6, le yoga et la méditation (entre autres) peuvent être vus comme des antidotes interventionnistes puisqu'on ne les pratiquerait pas naturellement en dehors d'un contexte culturel. Tout comme le jeûne et l'activité physique dans la mesure où ces pratiques sont la plupart du temps imposées au corps par le mental et non par le corps lui-même. Alors que les animaux, eux, se contentent uniquement de faire les choses qu'ils ressentent, sans se forcer. D'ailleurs, aucun animal ne pratique le yoga, ni ne jeûne volontairement en se disant « Tiens, aujourd'hui je ne vais rien manger », ni ne se force à faire de l'exercice physique. On comprend alors qu'il devient difficile de soutenir une définition de l'hygiénisme qui ne se revendique que des antidotes naturels.

³⁴ La qualité de l'hygiène de vie détermine le niveau d'énergie vitale.

³⁵ Interventionniste ou artificiel, la logique est que l'antidote accompagne le corps dans ses processus d'autorégulation et de guérison.

³⁶ Condition nécessaire mais pas suffisante.

³⁷ Dans l'annexe 6, ces antidotes interventionnistes sont représentés sous le nom « d'antidotes artificiels ».

Conclusion

Une pratique peut être qualifiée d'hygiénique dès lors qu'elle s'inscrit dans la logique axiomatique des Lois du vivant et qu'elle améliore le terrain individuel.

A titre de comparaison, il est amusant d'observer que dans « Le livre de la jungle » de Rudyard Kipling, la bonne observance de La Loi garantit aux animaux la paix et l'harmonie dans la forêt. Il est également écrit que tous les animaux se conforment à La Loi sauf un seul, le singe, l'animal le plus proche de nous. Est-ce alors une coïncidence si nous sommes passés maître dans l'art de ne pas s'incliner face à la nature ? La nature même n'aurait-elle pas, finalement, favorisé nos prédispositions à déjouer l'ordre établi ? Peut-être pour, au final, encore mieux l'apprécier...

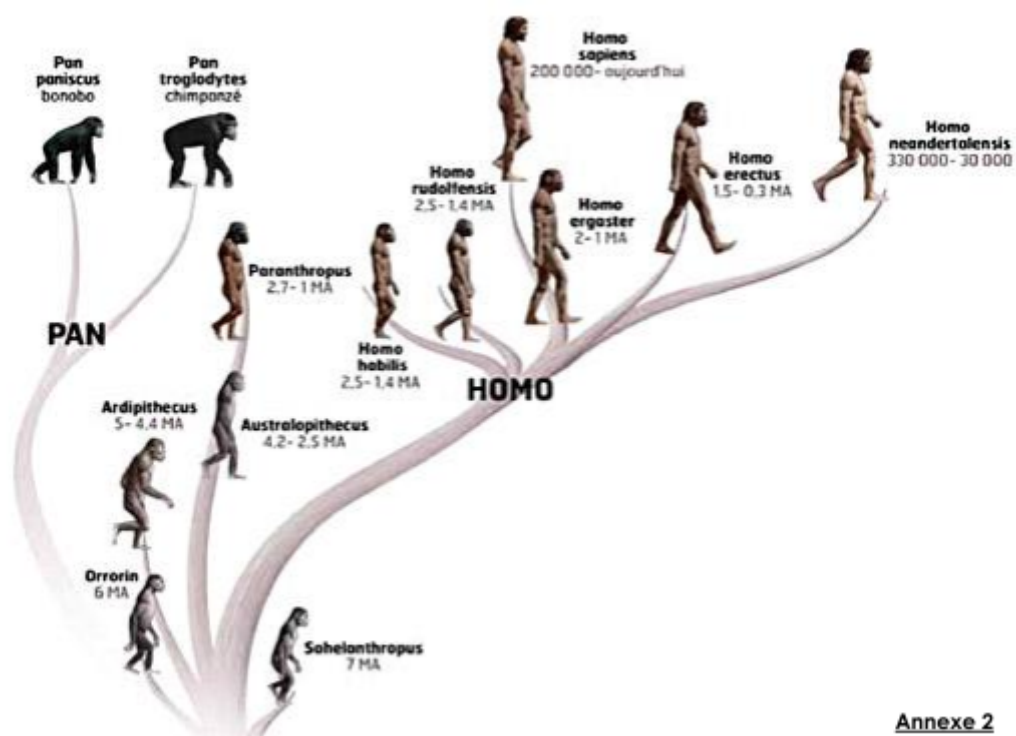
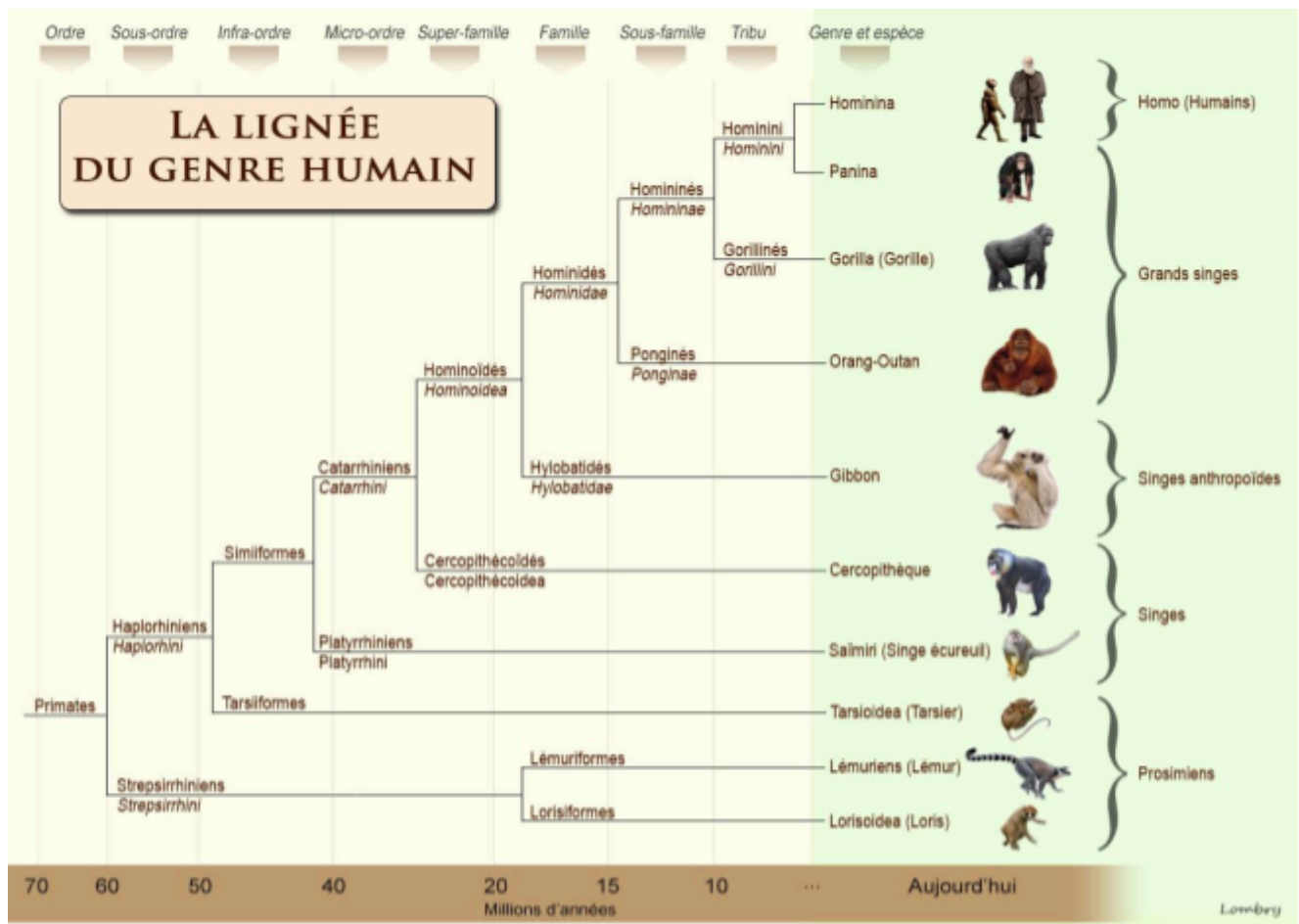
L'objectif de ce chapitre était de poser un cadre sémantique, théorique et logique permettant de comprendre l'hygiénisme comme une approche holistique de la santé, intégrant les dimensions physiologique, émotionnelle, mentale et spirituelle. Les chapitres suivants permettront de passer de la théorie à la pratique, en vue d'élaborer un hygiénisme sur mesure, conscient et adapté, favorisant l'émergence d'un *esprit sain dans un corps sain*³⁸.

Pour aller plus loin :

- « *L'histoire du corps humain* » de Daniel Lieberman
- « *Un esprit sain dans un corps sain* » de Roger le Madec
- « *La toxémie : véritable cause des maladies* » du Dr John Tilden
- « *L'enquête Campbell* » du Dr T. Colin Campbell
- « *Le miracle de la détoxination* » du Dr Robert Morse
- « *L'alimentation supérieure* » de Herbert M Shelton

Annexes 1 à 6 :

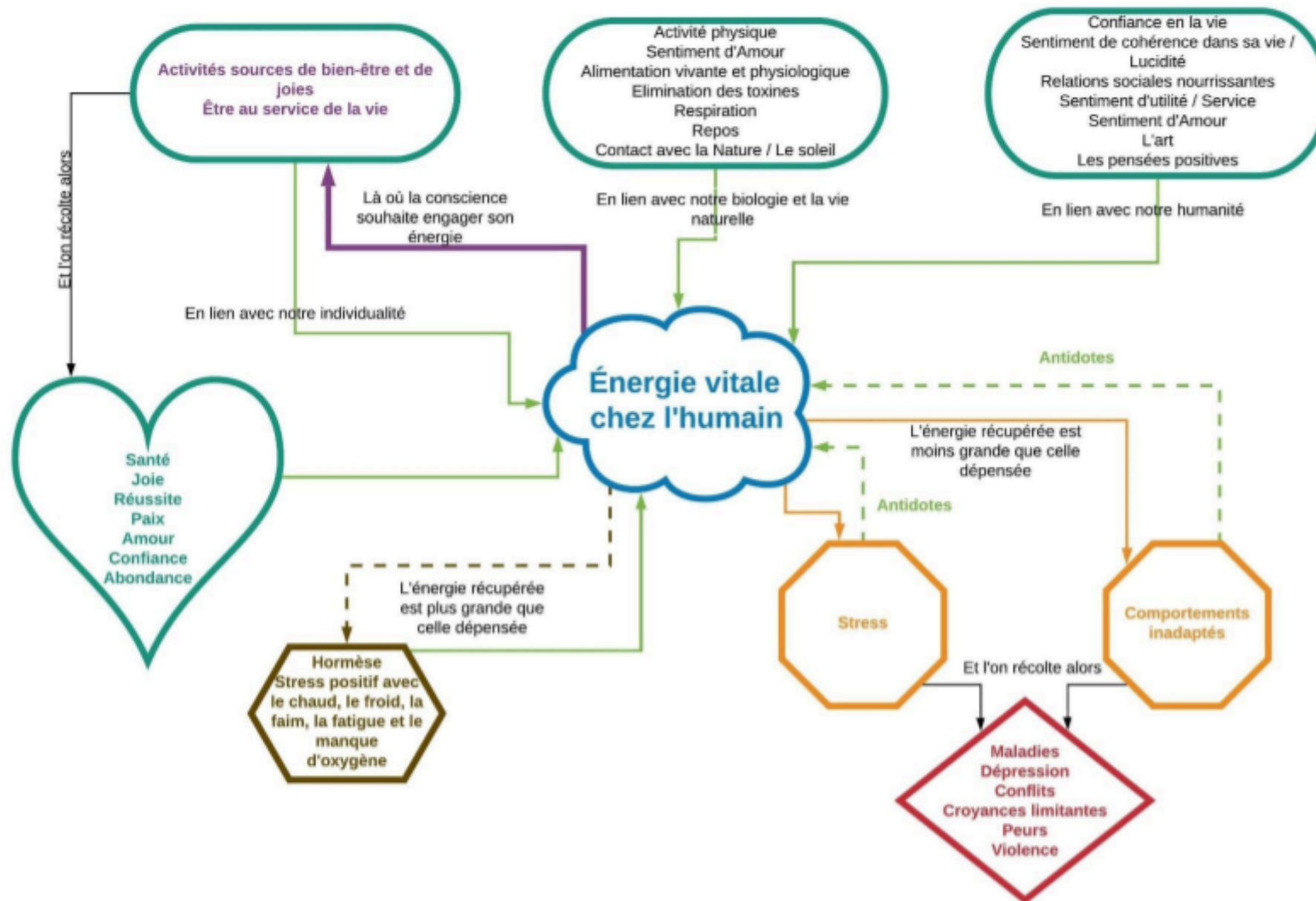
³⁸ Expression latine issue de la Satire X du poète romain Juvénal (I^{er}-II^e siècle apr. J.-C.), formulée à l'origine comme un idéal à cultiver plutôt que comme un état acquis.



Quelle est l'alimentation la plus naturelle pour un être humain ?

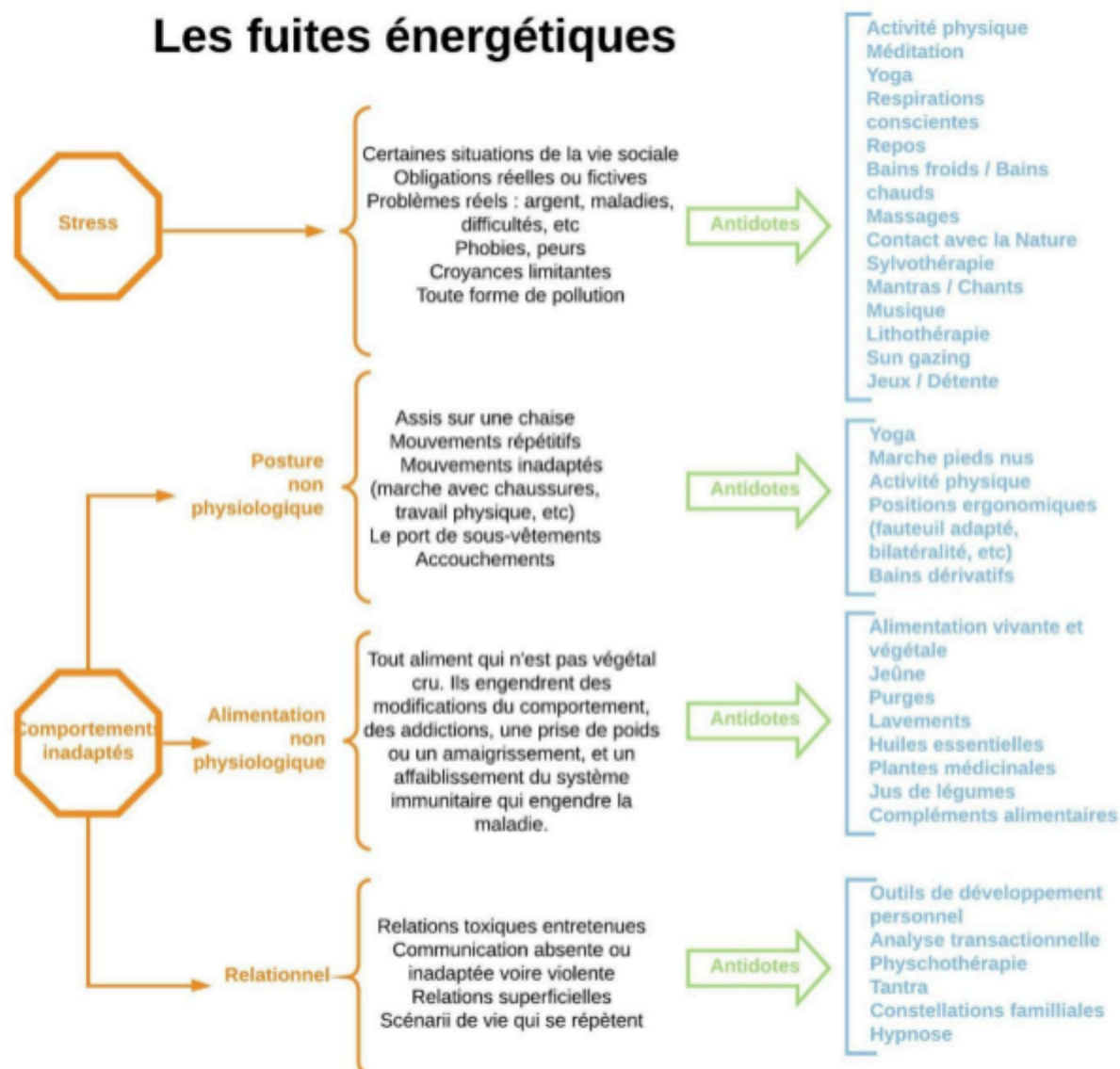
a) Carnivore	b) Omnivore	c) Herbivore	d) Frugivore/ granivore	Humain
				
Alimentation physiologique: vienne	Alimentation physiologique: vienne et végétaux	Alimentation physiologique: Herbes	Alimentation physiologique: Fruits et graines	Alimentation physiologique: Fruits et graines
4 pattes avec griffes	4 pattes avec griffes/sabots	4 pattes avec sabots	mains et pieds préhensifs	mains préhensives
Marche à 4 pattes	Marche à 4 pattes	Marche à 4 pattes	Marche à 4 pattes / verticale	Marche verticale
Ouverture de bouche Large	Ouverture de bouche Large	Ouverture de bouche petite	Ouverture de bouche petite	Ouverture de bouche petite
Grandes canines pointues	Grandes canines pointues	Petites canines émoussées	canines pour se défendre	Petites canines émoussées
Incisives courtes et pointue	Incisives courtes et pointue	Incisives grandes et plates	Incisives grandes et plates	Incisives grandes et plates
Maxillaires inf imbriqué dans le Maxillaire sup	Mâchoire: pas de mobilité antérieure et latérale	Mâchoire: mobilité antérieure et latérale	Mâchoire: mobilité antérieure et latérale	Mâchoire: mobilité antérieure et latérale
disaillement et avale sans mâcher	cisaillement, broie et avale	pas de cisaillement, mâche beaucoup	pas de cisaillement, mâche la nourriture	pas de cisaillement, mâche la nourriture
Petites glandes salivaires	Petites glandes salivaires	Grandes glandes salivaires	Grandes glandes salivaires	Grandes glandes salivaires
Salive acide sans ptyaline	Salive acide sans ptyaline	Salive alcaline avec ptyaline	Salive alcaline avec ptyaline	Salive alcaline avec ptyaline
Urine acide	Urine acide	Urine alcaline	Urine alcaline	Urine alcaline
Sécrétion rénale d'uricase	Sécrétion rénale d'uricase	Pas de sécrétion rénale d'uricase	Pas de sécrétion rénale d'uricase	Pas de sécrétion rénale d'uricase
Acide gastrique très concentrés	Acide gastrique très concentrés	Acide gastrique 20 fois moins concentrés	Acide gastrique 20 fois moins concentrés	Acide gastrique 20 fois moins concentrés
pas besoin de fibres pour stimuler l'intestin	pas besoin de fibres pour stimuler l'intestin	besoin de fibres pour stimuler l'intestin	besoin de fibres pour stimuler l'intestin	besoin de fibres pour stimuler l'intestin
Métabolise une grande quantité de cholestérol et de vit A	Métabolise une grande quantité de cholestérol et de vit A	Métabolise une petite quantité de cholestérol et de vit A	Métabolise une petite quantité de cholestérol et de vit A	Métabolise une petite quantité de cholestérol et de vit A
Longueur de l'intestin = 1,5 à 3 fois la taille du corps	Longueur de l'intestin = 1,5 à 3 fois la taille du corps	Longueur de l'intestin = 20 fois la taille du corps	Longueur de l'intestin = 9 fois la taille du corps	Longueur de l'intestin = 9 fois la taille du corps
Côlon = court, simple, alcalin	Côlon = court, simple, alcalin	Côlon = long, complexe, acide	Côlon = long, complexe, acide	Côlon = long, complexe, acide
Ne métabolise pas la cellulose	Ne métabolise pas la cellulose	Métabolise la cellulose	Ne métabolise pas la cellulose	Ne métabolise pas la cellulose
digestion complète = 2 à 4 heures	digestion complète = 6 à 10 heures	digestion complète = 24 à 48 heures	digestion complète = 12 à 18 heures	digestion complète = 12 à 18 heures
Estomac volumineux	Estomac volumineux	Estomac en plusieurs parties	Estomacs peu volumineux	Estomacs peu volumineux
Pas besoin de devenir végétarien, nous le sommes déjà naturellement ! unjoursansviande.be végétik				

Les principes de l'hygiénisme



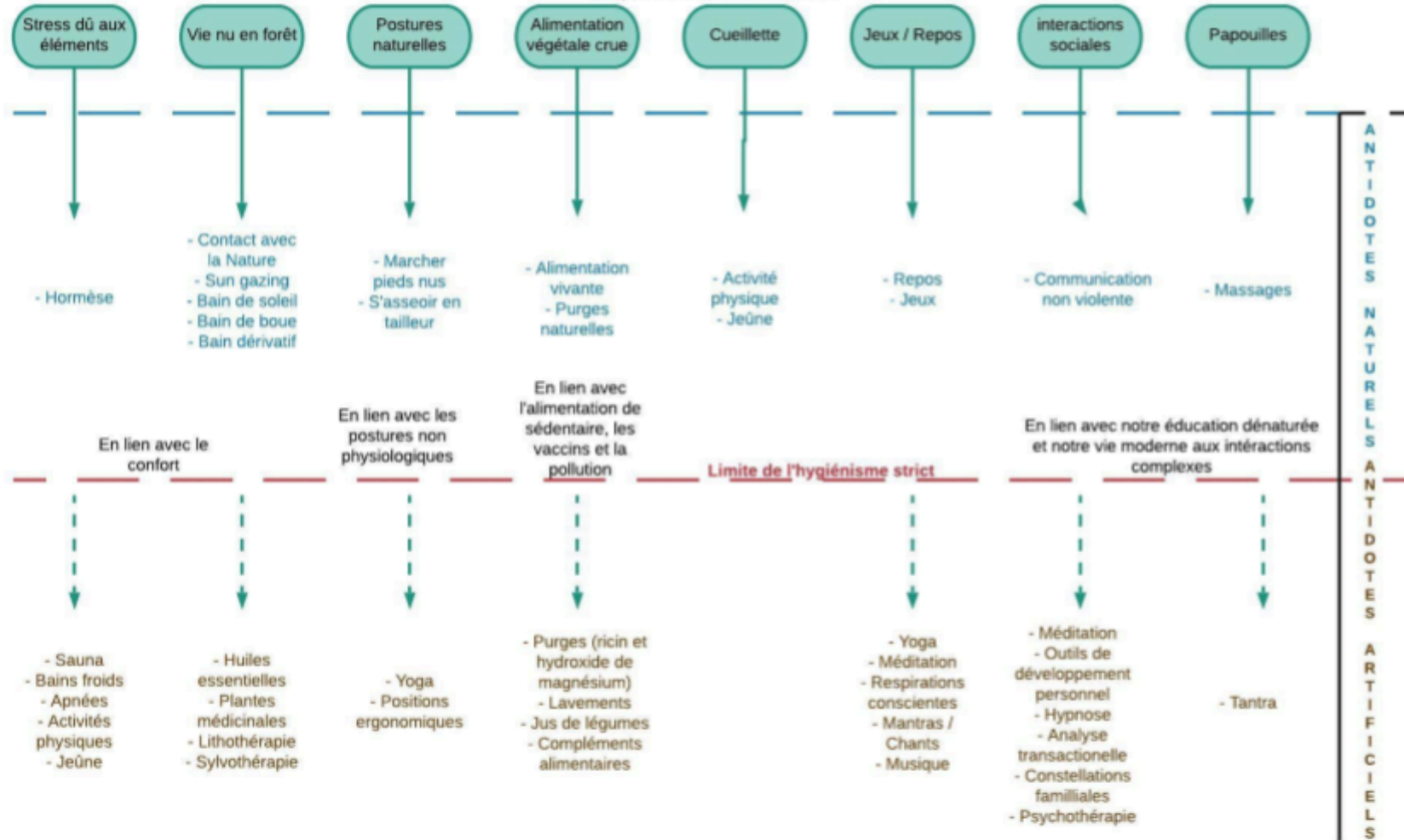
Annexe 4

Les fuites énergétiques



Vie des primates VS vie de l'humain

L'art et la manière de recréer dans notre vie moderne, de manière naturelle ou artificielle, les conditions de vie qui ont prévalu à l'aube de l'humanité et pour lesquelles nous sommes faits.



Annexe 6