

Sound News N°13

La Lettre d'information de la Thérapie par le Son

1- LE BILLET D'HÉLÈNE

La prévention des problèmes cérébraux

Ces problèmes cérébraux sont de plus en plus fréquents et mal connus. Passons-les un peu en revue. L'Alzheimer et la maladie de Parkinson sont les plus connues et redoutées. Il faut y rajouter l'épilepsie, la sclérose en plaques et la sclérose latérale amyotrophique, sans compter la schizophrénie. Ces maladies sont non seulement très pénibles pour ceux qui les subissent (plus de 2 millions de personnes en France) mais également pour leur entourage (environ 8 millions de personnes). Cela vaut peut-être le coup de chercher que faire pour les empêcher (prévention) les améliorer ou retarder le moment inéluctable où on est obligés de placer le malade en milieu médicalisé. La prévention est le point le plus important car les lésions cérébrales sont le plus souvent irréversibles.

La maladie d'Alzheimer

Elle touche 5% des plus de 65 ans (j'ai l'impression très nette que je commence !) et 50% des plus de 90 ans. Les symptômes les plus courants et précoces sont :

- ✕ La perte de la mémoire des événements récents
- ✕ Des troubles du langage
- ✕ Troubles de l'humeur (crises de colère soudaines)
- ✕ Difficulté à prendre des décisions, pourquoi on est là, quel jour ou quel moment de la journée on est
- ✕ Impossibilité de faire un raisonnement abstrait
- ✕ Difficulté d'élocution (aphasie)
- ✕ Difficulté à faire certains mouvements (apraxie)

Certains gènes sembleraient prédisposer à la maladie. A l'heure actuelle aucun traitement ne permet d'empêcher ce processus neurodégénératif.

Quand on voit une radio d'un cerveau sain et d'un cerveau atteint d'Alzheimer, on constate que le cerveau atteint est plein de « trous », les connexions entre les synapses ne se font plus. C'est impressionnant. http://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_d'Alzheimer

La schizophrénie

Elle touche 1% de la population entre 15 et 35 ans. Le terme de schizophrénie (« schizo » du grec «schizein » signifiant fractionnement et «phrèn » désignant l'esprit) regroupe un ensemble d'affections psychiatriques présentant un noyau commun mais très différentes quant à leur présentation et leur évolution. Le sujet est coupé de la réalité. Mais cela

n'est pas le trouble dissociatif – les assassins à personnalités multiples de certains films.

Le schizophrène présente des troubles de l'attention, de la mémoire, a de la difficulté à raconter ce qu'il a lu ou vu, à faire certains gestes à prévoir la conséquence de ses gestes ou à les organiser. Il peut s'imaginer que tout le monde l'espionne ou lui veut du mal, donc il devient asocial, il peut avoir des hallucinations, des délires, entendre des voix, parler d'une façon incohérente ou ne plus trouver ses mots, faire des collections étranges, devenir apathique avec une voix monocorde et sans émotions...

L'hypothèse de la dopamine dans la schizophrénie est une théorie selon laquelle la schizophrénie serait la conséquence d'un dérèglement des quantités de dopamine dans le système nerveux. La dopamine est un neurotransmetteur, par lequel les neurones communiquent. Selon cette hypothèse, il y aurait :

- un excès de dopamine au niveau de la voie mésolimbique (responsable des symptômes positifs de la schizophrénie)
- un déficit de dopamine au niveau de la voie mésocorticale (responsable des symptômes négatifs et cognitifs). D'où la difficulté de traiter la schizophrénie : il faudrait diminuer l'activité dopaminergique dans une voie et l'augmenter dans l'autre.

Selon certaines études, cette maladie proviendrait d'une réponse immunitaire du fœtus à une affection virale (grippe) subie par la mère pendant sa grossesse. Donc les vaccinations antigrippe sont à proscrire. Il vaut mieux augmenter ses défenses naturelles par l'alimentation et les huiles essentielles.

Cette maladie ne se guérit pas. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Schizophrénie>

La maladie de Parkinson

Elle frappe 1% des personnes à partir de 50 ans mais passe à 10% à partir de 60 ans. Elle est héréditaire dans 10% des cas. Les causes en sont peu connues et relèvent des hypothèses : l'exposition aux métaux lourds (mercure), pesticides (mangez bio, réclamez des protections efficaces si vous travaillez dans une usine de pesticides), traumatisme crânien. Un déficit en dopamine mais aussi en beaucoup d'autres neurotransmetteurs entraîneront d'abord des troubles du sommeil et de l'olfaction (on ne sent plus les odeurs), un stress puis les problèmes moteurs connus : tremblements des mains, marche lente, visage de bois avec bouche ouverte...

Au début on peut confondre la maladie de Parkinson avec une dépression accompagnée de rhumatismes.

La sclérose en plaques (SEP)

Elle touche 80 000 personnes en France, 2 000 de plus chaque année, 70% sont des jeunes adultes entre 20 et 40 ans, les 2/3 sont des femmes.

C'est une maladie auto-immune – due à une activité anormale du système immunitaire (anticorps) contre la gaine de myéline des fibres nerveuses – déclenchée par une attaque virale chez un sujet prédisposé. Là aussi le rôle des vaccins est mis en cause.

Le sujet va avoir des difficultés à marcher, station debout instable, problèmes visuels, grande fatigue, vertiges. Ces symptômes seront accompagnés de troubles de l'humeur et de dépression.

La sclérose latérale amyotrophique (SLA) ou maladie de Charcot

La maladie commence plus tard que la précédente, vers 45 / 50 ans et frappe plus les hommes que les femmes. C'est une atteinte des fonctions motrices. Là aussi les causes en sont réduites aux hypothèses :

- ✕ le métier d'agriculteur et/ou l'exposition aux pesticides ;
- ✕ les traumatismes physiques importants et/ou le sport à haut niveau ;
- ✕ l'exposition aux métaux lourds (hypothèse très discutée) ;
- ✕ le tabac, une alimentation grasse ;

Par contre les conséquences sont connues : 50% de décès dans les 3 ans de l'apparition de la maladie. Elle s'accompagne bien évidemment de dépression.

Toutes ces maladies cérébrales peuvent être prévenues ou l'état des patient amélioré par des mesures simples.

Le régime alimentaire

Le Dr. Kousmine[1] lie totalement notre santé à notre régime alimentaire, en particulier aux huiles pressées à chaud après la 2^{ème} guerre mondiale. En effet les huiles « trans » ne peuvent pas être assimilées par notre organisme et provoqueraient des cancers et autres maladies de civilisation, en particulier la sclérose en plaque. Le Dr Seignalet[2] http://fr.wikipedia.org/wiki/Nutrition_Seignalet a complété le régime Kousmine par un régime « paléolithique » = retrouver l'alimentation de nos ancêtres car c'est celle-la qui est bonne pour le fonctionnement de notre corps.

- Suppression des céréales contenant du gluten et leurs dérivés (pain, pizza, pâtes, gâteaux), sauf le riz, sarrasin, sésame, châtaigne, et des laits animaux (nous sommes le seul « animal » à boire du lait à l'âge adulte, et nous ne sommes pas faits pour)
- Consommation de produits bio et de préférence crus. Pas de cuisson au micro-onde.
- Prendre des huiles de première pression à froid et surtout pas de margarines. Donner la préférence aux huiles de noix, noisette, colza, soja, lin qui ont des oméga 3.
- Prendre des suppléments en vitamines et minéraux car l'alimentation actuelle est carencée.

Désintoxiquer et régénérer l'organisme

Notre organisme est encrassé par notre alimentation actuelle. Il faut le nettoyer.

Boire des tisanes : fumeterre, bardane, artichaut, pensée sauvage, boldo, chardon-marie vous feront un foie tout neuf.

Aromathérapie : livèche ou céleri sauvage, céleri, carotte cultivée : 2 gouttes de l'une ou de l'autre dans une cuillerée de miel avant les repas ; myrte vert : 2 gouttes en massages sur l'abdomen et le plexus solaire.

Les phospholipides

Les membranes cellulaires sont constituées de lipides, de protéines et de sucres. Les phospholipides sont l'un des composants-clé de notre membrane cellulaire et permet de la réparer après les agressions causées par le stress les pesticides et les radicaux libres. Il est donc nécessaire d'apporter à notre alimentation des phospholipides et des oméga 3. L'huile de périlla est celle qui en contient le plus. Pour les « sucres » qui codent les informations à la surface de nos cellules, les [glyconutriments](#) font des merveilles, malheureusement non autorisés en France. Si vous avez des amis à l'étranger (USA, Japon, Suède ...) vous pouvez leur demander de vous en apporter.

Les minéraux

Ceux qui concernent principalement les maladies neurodégénératives sont contenus dans une zéolithe[3] (du grec « pierre qui bout »). On trouve certains compléments alimentaires avec cette pierre qui réduit le stress oxydatif et régule le système immunitaire. La zéolite provient d'une roche volcanique et contient des composants minéraux sous forme cristalline micronisée et activée. Voir la megamine sur google.

La thérapie par le son

Elle va aussi aider les personnes atteintes, ou qui risquent de l'être, par ces maladies neurodégénératives. En effet la Thérapie par le Son régule la production de dopamine, calme les agités, soigne le stress induit par ces conditions, et les dépressions qui en découlent parfois. A titre préventif, elle permettra de reculer l'échéance. Si la maladie est déclarée, elle permettra d'améliorer le bien-être du malade et de son entourage car le stress s'attaque à toute la famille et entourage. Tout le monde peut l'écouter et se sentir mieux.

[1] Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus, Tchou, 1980, ISBN 2710701588.

La sclérose en plaques est guérissable, Éditions Delachaux et Niestlé, 1983, ISBN 2603005022.

Sauvez votre corps, Éditions Robert Laffont, 1987, ISBN 2290336327.

[2] L'alimentation ou la troisième médecine, 5e édition, Dr. Jean Seignalet, ed. François-Xavier de Guibert, ISBN 2868398871,

[3] Il y a environ 40 zéolithes naturelles et plus de 200 synthétiques. On les trouvera aussi bien chez un joaillier que chez les marchands d'aquariums et de piscines pour filtrer l'eau.

Sources: Wikipédia, articles sur la toile, l'aromathérapie par le Dr Jean-Pierre Willem, Pratiques de Santé – le journal de la médecine naturelle.

Dates à retenir:

Le 25 FEVRIER 2009. Conférence sur la Thérapie par le Son et l'aide aux malades en milieu hospitalier. (en anglais, par Hélène Delafaurie)
Au Tokyo Women's Plazza 5-53-67 Jingumae, Shibuya-ku, à 18 :00.

Le 18 MARS 2009. Colloque les DYS et l'école à Strasbourg

Colloque les DYS et l'école: de la maternelle à l'insertion professionnelle.

Le Mercredi 18 Mars 2009 dans l'Hémicycle du Parlement Européen de Strasbourg.

Sous le Haut Patronage de Mr Jacques Barrot Vice Président de la Commission Européenne et le soutien de Mr Hans Gert Pottering, Président du Parlement Européen.

Elus, représentants des organisations européennes, enseignants, parents, professionnels de santé, adultes DYS, présenteront leurs témoignages, leurs expériences en France et en Europe.

La place de l'école dans le repérage et l'accompagnement des enfants DYS, les expériences réussies depuis la maternelle jusqu'à la formation professionnelle et l'emploi.

Le 3 et 4 AVRIL 2009.

2ème assises de la pédagogie innovante

« **Apprendre à l'Adolescence** »

Journée portes ouvertes de l'école ARCADIA

3 et 4 avril 2009

au Haras national de Villeneuve sur Lot

Conférence sur la Thérapie par le Son et les difficultés d'apprentissage
Atelier : L'écoute : comment « bien » écouter pour ne pas détruire sa vie
Par Hélène Delafaurie

3- TéMOIGNAGES

Maladie de Parkinson

Marjorie Noyes, White Rock, British Columbia, Canada:

"J'ai la maladie de Parkinson. Je m'étends chaque jour, je mets mes écouteurs et je tombe dans un sommeil calme et tranquille. Je pense que la Thérapie par le Son diminue le stress qui accompagne cette maladie. La dépression semble être l'un des pires effets secondaires de cette maladie, et c'est dans ce domaine que la Thérapie par le Son marche merveilleusement, me donnant suffisamment d'énergie pour faire mes tâches de la journée."

Scléroses multiples

Lorna Graham, Hardings Point, Clifton Royal, Nebraska, USA:

"Je souffre de scléroses multiples et je fais la Thérapie par le Son depuis 3 mois. J'ai la grande chance d'avoir pu stabiliser mon énergie et de pouvoir continuer à exercer normalement. Rien de ce que j'avais fait auparavant ne m'avait fait autant de bien que les bandes. Elles m'ont sauvé la vie. Elles ont aussi envoyé mes migraines au panier."

Accident cérébral

Carla Gaunt, Saskatoon, Saskatchewan, Canada:

Carla Gaunt, une teenager handicapée mentale à la suite d'un accident cérébral écoute la Thérapie par le Son depuis 3 mois. Elle adore écouter la musique. Ses parents disent qu'elle a beaucoup amélioré son stress, sa capacité à parler et même son souvenir des événements passés.

Hélène Delafaurie

www.la-therapie-par-le-son.com

Vous pouvez vous désabonner à tout instant de cette lettre d'information en cliquant sur le lien de désabonnement qui figure sur le mail d'accompagnement.

