



POINTS-CLES DU NUMERO

- **Notre capital santé et les dangers de la pente descendante**
- **Votre corps vous parle! Êtes-vous à l'écoute?**
- **Une manière différente d'envisager la santé et la maladie**

DANS CE NUMERO:



Perdre sa santé: un processus

A l'exception des accidents, l'apparition d'un problème de santé ou d'une maladie, même si les symptômes apparaissent parfois brusquement, n'est pas un événement mais bien un processus qui s'installe dans le temps. Dans ce Bulletin, je vous invite à découvrir comment nous « perdons notre santé »

Notre capital bonne santé

Nous naissons tous avec un capital de bonne santé qui nous permet de naviguer la vie et nous épauler. Ce capital est influencé par de nombreux facteurs comme notre bagage génétique, la santé de nos parents (notamment au moment de la conception) et l'environnement dans lequel nous naissons. Ce capital peut être sapé très tôt par une naissance difficile, des traumatismes périnataux comme la césarienne, l'utilisation d'antibiotiques ou le fait de ne pas allaiter pendant plusieurs mois. Plus tard, il sera influencé par notre alimentation, notre quantité de mouvement, la qualité de notre sommeil ou encore nos habitudes de vie et notre manière de percevoir le monde.

Ce potentiel intérieur nous permet de faire face aux demandes de la vie. A chaque défi surmonté, il se renforce. A chaque défi perdu, il s'amenuise. Notre existence est un voyage, parfois calme, parfois houleux, toujours enthousiasmant.

La pente descendante

Les aléas et les challenges difficiles de la vie réduisent petit à petit notre capital, comme des retraits réguliers au bancomat réduisent notre argent épargné. Comme un vase qui se remplit goutte après goutte, nous atteignons un jour, plus ou moins tôt en fonction de nos circonstances de vie, un seuil où les demandes de l'existence dépassent la résistance de notre potentiel, nous entraînant ainsi sur une pente descendante.

La descente peut être lente et progressive au point que nous ne la remarquons quasiment pas. Elle peut aussi être rapide et abrupte à la suite d'un accident ou d'un événement traumatisant.

Les dangers d'une descente lente

Si la descente se fait lentement et progressivement, nous ne nous rendons pas forcément compte de la dynamique qui s'installe. Nous ne souffrons peut-être pas de symptômes handicapants. Mais on se sent un peu moins vivant, on a moins d'énergie, on dort moins bien (avec un sommeil moins réparateur), on est un peu plus irritable ou à fleur de peau.

On a aussi moins envie de bouger et, « bizarrement », on ne trouve plus de temps pour faire de l'activité physique. Notre alimentation n'est plus ce qu'elle était. On préfère piocher dans les biscuits ou dans une plaque de chocolat plutôt que de manger une pomme. On prend quelques kilos. Cela paraît anodin et l'on ne se préoccupe pas trop. C'est la vie après tout.

Un réveil parfois brutal

Alors que certains s'assoupissent progressivement au volant de leur pente descendante, d'autres font parfois l'expérience d'un réveil désagréable. Vous faites votre check-up annuel et votre généraliste vous découvre trop de cholestérol, une hypertension ou un diabète débutant. Parfois le réveil est même brutal: on vous découvre un cancer lors d'un contrôle ou vous faites une attaque.

Dans certains cas, le « réveil » est même mortel. Chez 30% des individus qui font un premier infarctus, le premier symptôme, sans qu'il n'y ait jamais eu de signes avant-coureurs, est ... la mort!

«Les forces de la Nature qui sont en nous sont les seuls vrais guérisseurs de la maladie»

Hippocrate

Les symptômes sont vos amis

Votre corps vous parle en tout temps. Un ressenti profond de bien-être et de vitalité est signe d'une physiologie en bonne forme. Tout autre ressenti est signe d'un déséquilibre qui s'installe. L'apparition de symptômes est l'alarme ultime de votre corps. Vous n'avez pas su écouter ses murmures, ses signes subtils décrit précédemment (se sentir moins vivant, dormir moins bien, ...) alors il se met à crier.

La stratégie la plus fréquente à ce moment là est de consulter. De nos jours, cela se fait typiquement chez le médecin généraliste, pilier de la médecine classique moderne dont l'objectif est le traitement des symptômes et de la maladie. Et pas celui d'améliorer la santé. Traiter les symptômes et améliorer la santé sont deux choses complètement différentes, qui nécessitent des approches différentes.

Une médecine qui anesthésie les symptômes.

La médecine vous prescrit un médicament qui élimine, cache, anesthésie vos symptômes. Vous avez moins mal, vous êtes moins gêné. Mais vous ne vous sentez pas plus vivant, vous n'avez pas plus d'énergie, de kilos en moins ou un style de vie meilleur. Vous vous sentez mieux, oui. Vos symptômes sont sous contrôle. Mais rien n'est fait pour contrecarrer les demandes de la vie qui vous ont mis sur la pente descendante. Parfois, certains médicaments soulagent les symptômes mais accélèrent même votre descente.

Imaginez que votre alarme incendie s'enclenche en plein milieu de la nuit parce qu'il y a le feu. Elle vous réveille mais vous n'avez qu'une envie: retourner dormir. Alors, vous enlevez les piles du détecteur. Le silence revient, vous êtes persuadé que tout va bien. Vous retournez dormir. Sauf que ... quelque part dans votre maison, le feu brûle! Ainsi procède la médecine et c'est le standard que nous acceptons.

En Savoir Plus

Le **Dr. Yannick Pauli** est chiropraticien de formation et dirige le Centre Wellness NeuroFit à Lausanne en Suisse. Il est spécialisé dans la prise en charge naturelle des problèmes de santé chroniques n'ayant pas répondu aux approches conventionnelles.

Il est fondateur de la Méthode NeuroFit et des "14 Clés de la Guérison".

Une manière différente de concevoir la santé

Au Centre NeuroFit, nous n'avons rien contre le fait d'essayer de réduire ou soulager les symptômes. Personne n'aime souffrir inutilement. Pour autant que les stratégies mises en place pour soulager vous évitent de continuer à avancer sur votre pente descendante.

Nous avons une philosophie différente qui reconnaît que les symptômes sont nos amis. Un langage que le corps utilise pour nous dire que quelque chose ne va pas. Qu'il y a le feu quelque part dans la maison.

Les symptômes sont également en général une importante source de motivation pour le patient. Nous sommes toujours bien plus motivé à changer les choses lorsque nous avons mal ou que nous souffrons que le reste du temps.

L'idée est donc d'éteindre le feu (et pas seulement d'enlever les piles du détecteur). Ainsi, l'alarme s'arrêtera d'elle-même. L'objectif est donc de soulager les symptômes le plus rapidement possible tout en respectant la notion qu'ils soient présents aussi longtemps que nécessaire en tant que messenger du corps et agents de motivation au changement.

Au Centre NeuroFit, nous pratiquons la philosophie, l'art et la science de traiter votre problème tout en améliorant votre santé et votre bien-être de manière générale. En bref, notre intention n'est pas seulement de vous permettre de vous soulager et de vous sentir mieux, mais également de vous remettre sur une pente ascendante.

Pour cela, nous approchons votre prise en charge aux travers de 4 stades, que je vous présenterai dans le prochain Bulletin.

Vous recherchez une approche différente de la santé?

Prenez rendez-vous au **021 646 52 38**.

Centre Wellness NeuroFit

Vinet 19

1004 Lausanne (Suisse)

Tél: 0041 (0)21 646 52 38

www.neurofit.ch

drpauli@neurofit.ch

Nous pratiquons la philosophie, l'art et la science de traiter vos problèmes tout en améliorant globalement votre santé.

