

LES ESSENTIELS

Benoît Saint Girons

L'écologie de la santé/vitalité

Erreurs - Questions - Solutions

SOMMAIRE :

Les 6 erreurs classiques

Les questions essentielles

- Quelle médecine souhaitons-nous? p.4
- Quelle écologie appliquons-nous? p.6
- Quels humains devenons-nous? p.7

Les solutions concrètes

- Dépasser les pollutions environnementales p.8
- Optimiser son hygiène de vie p.11
- Retrouver du sens grâce à la non-action p.13



A propos de l'auteur. A l'origine des concepts *Les 8 (fondamentaux)* et *SolutionsBio* Benoît Saint Girons est l'auteur d'une dizaine de livres dont les références pratiques *La qualité de l'eau* (Ed. Médicis, 2020) et *Le choix des huiles essentielles* (Ed. Jouvence, 2014). Spécialiste indépendant de l'eau et des solutions "au naturel", il prodigue gratuitement ses conseils depuis 2002 et a déjà aidé - via ses écrits, sites, conférences ou vidéos - des centaines de milliers de personnes à améliorer leur santé/vitalité.

Ce document pdf synthétise plus de 30 ans d'expérience de la santé au naturel. Il ne prétend pas soigner ou se soustraire à un traitement médical en cours mais donne les pistes pour éviter de tomber malade et agir en amont des problèmes. Le texte souligné renvoie à des [articles du blog](#) ou aux sites pour en apprendre alors beaucoup plus.

Sondage express :

- Vivez-vous dans un environnement pollué (qualité de l'air, de l'eau et/ou ondes)?
- Avez-vous des soucis d'endormissement, de sommeil ou de réveil?
- Souffrez-vous d'irritations de la peau (notamment après la toilette)?
- Consommez-vous régulièrement des aliments industriels (ultra transformés)?
- Avez-vous des difficultés à comprendre les étiquettes ou les nutritionnistes?
- Allez-vous plus d'une fois par an chez le médecin?
- Êtes-vous sujet au stress ou à un manque d'enthousiasme?
- Croyez-vous possible d'améliorer significativement votre santé/vitalité?

Si vous répondez "oui" à au moins 2 questions, la lecture de ce document vous est vivement recommandé.

INTRODUCTION

L'objectif est de se sentir mieux. Mieux dans sa peau, mieux dans son corps, mieux dans sa tête. Le mieux est peut-être l'ennemi du bien mais, en l'occurrence, nous sommes surtout très mal en point.¹

Pourquoi autant d'allergies et de pathologies (plus ou moins chroniques)? Pourquoi tombons-nous aussi régulièrement malade? Pourquoi sommes-nous tous si fatigués et/ou stressés? La faute à pas de chance (génétique, épidémies, méchants virus,...) ou à un système immunitaire affaibli du fait d'un environnement délétère?

Les autorités ont beau officiellement promouvoir la santé, les labos peuvent bien dépenser des milliards en recherches et (surtout) marketing, nous vivons plus vieux mais en mauvaise santé, ce qui se révèle très rentable pour les industriels. Il n'y a heureusement aucune fatalité.

La gageure est de passer d'une approche quantitative et "financière" de la maladie à une approche qualitative et donc naturelle de la santé, idéalement sans passer par la case chimie.

Nous sommes mal en point car déconnectés des besoins de notre nature. Rétablissons les fondamentaux et nous irons tous beaucoup mieux. Au passage, nous gagnerons en liberté et ferons aussi de substantielles économies car, si la santé n'a pas de prix, les pathologies ont un coût!

I. Les 6 erreurs classiques

Éviter les manipulations, faire confiance à son organisme et valoriser son potentiel de santé.

Erreur N°1 : Considérer la maladie comme une fatalité et/ou remettre sa santé à d'autres

Pas de chance d'être malade? La malchance a bon dos mais la majorité des pathologies sont logiques au regard des circonstances. Il n'est évidemment pas question de culpabiliser qui que ce soit (le malade ne fait pas exprès de tomber malade) mais d'offrir une perspective vers une vie où la maladie devient un signal exceptionnel de l'organisme. « *Le corps fait une maladie pour se guérir [...] La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin [...] C'est la nature qui guérit les maladies.* » disait Hippocrate, le père de la médecine. Toute maladie "*mal-à-dire*" est un message et il convient d'apprendre à écouter. Nous sommes biologiquement programmés pour vivre au moins centenaire mais n'y parvenons pas (forcément) à cause d'un certain nombre de polluants, d'erreurs et de malentendus...

► **La maladie est multifactorielle mais la santé est globalement une responsabilité individuelle.**

¹ Je généralise vis-à-vis des Occidentaux. De mon côté, aucun médecin ou médicament allopathique depuis 1998, lors d'un séjour en Inde où j'ai attrapé une salmonelle.

Erreur N°2 : Se tromper de prévention

« *Mieux vaut prévenir que guérir* » mais la prévention actuelle induit surtout une surmédicalisation. Ainsi, les dépistages multiplient les faux positifs à mesure que les mesures s'affinent.² Ainsi, le nombre de vaccins obligatoires a été multiplié en France pour les nourrissons.³ Certes, les autorités parlent ponctuellement d'hygiène de vie via des messages infantilisants (ne pas fumer, "*manger 5 fruits et légumes par jour*", faire du sport, etc) mais sans jamais entrer dans le détail qualitatif.

► **La première prévention consiste à agir sur ses pollutions environnementales et à renforcer son système immunitaire.**

Erreur N°3 : Ne pas être patient (ou l'être beaucoup trop)

« *La grippe, ça dure huit jours si on la soigne et une semaine si on ne fait rien* » a expliqué Raymond Devos. Le mot patient vient du latin *patientia*, « *action de supporter, d'endurer* », lui-même dérivé de *pati*, « *éprouver, souffrir* ». Est patient celui qui accepte de souffrir (en écoutant *patiemment* le message de son organisme) mais aussi, paradoxalement, celui qui se précipite chez son médecin pour vite supprimer ses symptômes via une ordonnance chimique. Confiance et résilience d'un côté, peur et défiance envers son organisme de l'autre.

► **Il existe des situations d'urgence mais le corps possède - si on lui procure du temps et de l'énergie - les ressources suffisantes pour se guérir.**

Erreur N°4 : Confondre sport intensif et exercices physiques

L'obsession de la performance nous fait aller "*plus vite, plus haut, plus fort*" mais les sportifs de haut niveau vieillissent prématurément.⁴ Tout effort musculaire intense consomme en effet beaucoup d'oxygène et génère un important stress oxydatif. C'est le paradoxe de l'oxygène: il permet la vie mais génère également des radicaux libres⁵ responsables du vieillissement. Plus l'on fait du sport de manière intensive et plus l'on oxyde son organisme. Les asiatiques, adeptes des exercices respiratoires doux (taiji quan, qi gong, yoga...), seraient plutôt l'exemple à suivre.

► **Passé un certain âge, privilégier les sports d'endurance, doser son effort et s'orienter vers les aliments antioxydants.**⁶

² « *Nous sommes allés trop loin dans les diagnostics [...] Il est difficile d'établir un diagnostic précis en matière de cancer [...] Si vous dépistez 2000 femmes pour le cancer du sein, vous sauvez une vie et vous traiterez 10 femmes pour un cancer qui n'aurait jamais dû être traité. Cela signifie des mastectomies, des radiothérapies et des chimiothérapies inutiles. [...] La fiabilité du dépistage de ce cancer [de la prostate] est faible.*» (Neurologue Suzanne O'Sullivan, auteure de *The Age of Diagnosis*, article *L'Express*, 28 mai 2025). La fiabilité du dépistage du cancer de la prostate serait également faible.

³ De 3 vaccins obligatoires, la France est passée à 13, en dépit d'un système immunitaire immature avant l'âge de 5 ans. 40% des revenus des pédiatres français viendraient des vaccinations... en dépit de la présence avérée de métaux lourds (mercure, aluminium,...) et d'additifs problématiques.

⁴ La cycliste Cathy Marsal se retrouva ainsi à 29 ans avec le squelette d'une femme de 75 ans. Perturbation des règles (aménorrhée) et problèmes respiratoires (asthme,...) sont également légion chez les sportifs professionnels.

⁵ Pour faire simple, un radical est un atome ou une molécule qui a gagné ou perdu un électron. La présence d'un électron célibataire - non apparié - induit un dérèglement de son champ magnétique et confère à ces radicaux une grande instabilité.

⁶ Outre les fruits et légumes frais, les épices (dont le curcuma), le thé vert ou le chocolat noir, l'eau hydrogénée est une excellente approche antioxydante, que l'on produit en outre chez soi.

Erreur N°5 : Avoir peur des microbes

Faire peur est un classique pour imposer l'inacceptable mais être en guerre contre les bactéries ou les virus est totalement contreproductif. La vision pasteurienne des microbes est obsolète⁷ mais l'affirmation selon laquelle « *le microbe n'est rien* (le terrain est tout) » est également à reconsidérer à l'aune des découvertes de l'importance du microbiote pour notre santé physique ou mentale.⁸ Un environnement stérile favorise les pathologies du fait d'un système immunitaire alors insuffisamment stimulé. Attention ainsi au chllore de l'eau du robinet, à l'eau de Javel dans son habitat, aux aliments pasteurisés, aux antibiotiques "contre la vie"...

► **Faisons la paix et renforçons notre microbiote et notre connaissance envers l'infiniment petit, indispensable à l'infiniment grand. Tout est lié, tout est Un.**

Erreur N°6 : Ne pas se méfier de la chimie et de l'artificiel

Plus de 100 000 substances chimiques et 100 fois plus de produits dérivés sont en circulation dans l'air européen dont moins de 5% ont fait l'objet de tests de toxicité. En moyenne, un habitat est ainsi 10 fois plus pollué que l'air extérieur. En cause, tous les polluants d'intérieur (voir plus loin) dont les produits ménagers, d'hygiène ou de cosmétique. Une étude anglaise de 2009 révélait qu'une femme se mettait en moyenne 515 produits chimiques par jour sur la peau, sans compter les textiles synthétiques (de marque)! Parce qu'elle le vaut bien ou à cause d'une désinformation marketing?

► **Faire la chasse aux polluants, aux additifs et à la chimie plus ou moins lourde. Se reconnecter à la nature et à ses besoins fondamentaux.**

II. Les questions essentielles

Quelle médecine souhaitons-nous?

« *Les gens bien portants sont des malades qui s'ignorent* » et la santé « *un état précaire qui ne laisse présager rien de bon.* » Le fameux *Dr. Knock* (de Jules Romain) illustre comment idéologie et intérêts financiers vont de paire, au détriment des malades... et des biens portants. Comment rendre tout un village malade? 1/ faire peur à coup de mots et de maux savants. 2/ Mettre au lit et affaiblir les organismes. 3/ Jouir de la rente de situation.

La chirurgie est miraculeuse mais la médecine dite allopathique ou "symptomatique" est globalement une arnaque commerciale mise en œuvre par des médecins inconscients ayant subi un lavage de cerveau.⁹ J'exagère à peine et ne généralise pas non plus.¹⁰

⁷ Pasteur était un chimiste et homme politique hémiplégique. Lire l'ouvrage *Pour en finir avec Pasteur, Plus d'un siècle de mystification scientifique* du Docteur Eric Ancelet (Ed. Marco Pietteur)

⁸ L'organisme d'un homme âgé de 20 à 30 ans, mesurant 1,7 m et pesant 70 kg comporterait 30'000 milliards de cellules et 38'000 milliards de bactéries. "*Le corps serait donc autant humain que bactérien*" (Muséum National d'histoire naturelle).

⁹ Le formatage se fait insidieusement lors de leurs longues études, durant lesquelles les alternatives naturelles sont systématiquement rejetées.

¹⁰ Les Homéopathes et un certain nombre de médecins arrivent heureusement à préserver (ou à récupérer, voir la scène du médecin dans le film *La crise* de Coline Serreau) leur bon sens et esprit critique. « *La médecine est la science qui introduit des médicaments qu'elle ne connaît pas, dans un organisme qu'elle connaît encore moins* » disait déjà Voltaire.

Le CONseil de l'Ordre prêt, en France, à détruire la crédibilité de toute personne souhaitant dépasser les préjugés¹¹, la spécialisation à outrance avec des organes distincts curieusement isolés de l'ensemble¹² ou encore les laboratoires pharmaceutiques surpuissants assurant 98% la formation continue des médecins, finançant à la fois les visiteurs médicaux, les journaux professionnels et les agences de contrôle des médicaments, n'arrangent évidemment pas les choses.

Cette médecine serait-elle appelée "moderne" car soumise au scientisme¹³, aux intérêts financiers et/ou à la corruption?

Non seulement la médecine allopathique se révèle inefficace pour la plupart des pathologies courantes mais le médecin n'est jamais le mieux placé pour maintenir la santé : il n'intervient que quand nous sommes déjà malades!¹⁴ Le serment d'Hippocrate demande bien de conseiller aux patients « *le régime de vie capable de les soulager* » et d'écartier d'eux « *tout ce qui peut leur être contraire ou nuisible* » (Traduction Littré), la pratique se heurte au manque de temps... et à l'indigence de la formation! Avec quelques heures seulement consacrées à l'hygiène ou à la nutrition, quasiment rien sur les pollutions environnementales ou la qualité de l'eau¹⁵ et pas grand chose non plus concernant les effets secondaires des médicaments, qu'attendre d'un médecin - obligé de multiplier les consultations pour gagner correctement sa vie - sinon une ordonnance automatique?

Nous vivons plus vieux grâce à la médecine? Non, grâce à l'hygiène¹⁶, à l'invention des antibiotiques et à la paix relative. Moins d'épidémies, de guerres et de morts en couche ont évidemment amélioré les statistiques.

Il n'est pas question de remettre l'intérêt des médicaments en cause¹⁷ mais permettez-moi une question: **s'il existait des alternatives naturelles, tout aussi efficaces mais sans effets secondaires, seriez-vous intéressés?** Même si votre généraliste déclare que c'est dangereux? Même si ce n'est pas remboursé?

Ainsi, les huiles essentielles (HE) seraient tellement dangereuses¹⁸ qu'elles ne peuvent pas être avalées ou appliquées pures sur la peau... ce qui réduit d'autant leurs effets. Elles seraient en outre très compliquées à utiliser, en témoigne la "Bible" d'une autrice pharmacienne avec des recettes comportant 4 ou 5 HE différentes à mélanger dans 2-3

¹¹ « *C'est ce que nous pensons déjà connaître qui nous empêche souvent d'apprendre.* » (Claude Bernard, *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*)

¹² Exemple avec ces dermatologues qui vont vainement tenter de soigner l'acné sans procéder au préalable à une épuration du foie.

¹³ « *Quelle étrange religion que la médecine ! C'est la seule religion qui soit soutenue par la politique et, même lors de controverse scientifiques, on ne peut la mettre en cause sans risquer d'être persécuté ou ridiculisé* » (Upton Sinclair)

¹⁴ Au contraire de la vision traditionnelle chinoise où le médecin a un rôle de prévention et n'est pas rémunéré si son patient tombe malade.

¹⁵ L'eau représente pourtant 65% en volume d'un corps humain et environ 97% de ses molécules. L'absence de formation des médecins à la qualité de l'eau est ainsi le premier scandale de l'eau, celui dont tout découle. Voir le doc pdf de synthèse sur ce sujet.

¹⁶ Hygiène longtemps snobée par les médecins: lorsque Semmelweiss (1818-1865) préconise de se laver les mains avant de procéder à un accouchement, il est ridiculisé par ses pairs.

¹⁷ La surmédication est par contre un scandale: les personnes de plus de 65 ans consomment ainsi en moyenne 7 médicaments par jour, pour un risque alors inédit "d'effet cocktail".

¹⁸ Les accidents liés aux médicaments (effets iatrogènes) sont responsables d'au moins 130'000 hospitalisations par an en France et environ 10'000 morts. Le pourcentage d'hospitalisations liées à un effet indésirable médicamenteux est passé de 3,6 % à 8,5 % entre 2007 et 2018. Combien à cause des huiles essentielles?

huiles végétales... Rétablissons les faits: il n'y a aucun risque en respectant les posologies et l'usage des HE est on ne peut plus simple... si l'on ne se trompe pas de livre pratique! ¹⁹

Une huile essentielle n'est pas aussi efficace qu'un médicament? En effet! Une goutte d'HE possède autant de principes actifs que 100 litres de tisanes et contient en moyenne une centaine de principes actifs (jusqu'à 300 pour la lavande) contre une seule molécule active pour le médicament de synthèse.

Ainsi, si 5 à 6% des malades doivent utiliser les « *thérapeutiques les plus puissantes même si elles peuvent être nocives* » 94 à 95% des autres malades ont « *toutes les chances d'être améliorées considérablement ou guéries par des thérapeutiques naturelles, avec les plantes bien sûr, en traitement de fond ou même en traitement exclusif.*» déclarait le Dr Jean Valnet dans son livre *L'Aromathérapie*.²⁰ **Remplacer 94 à 95% des traitements allopathiques (brevetables) par des traitements naturels (non brevetables)? Inacceptable évidemment pour les labos!**

A coup de critiques, mises en garde et/ou déremboursement, tout est ainsi fait pour décrédibiliser les thérapies naturelles²¹ et décourager leurs adeptes. Comment expliquer par exemple que le terme "massage" - présent dans toutes les traditions²² - soit en France réservé aux seuls kinésithérapeutes?

Tout ce qui est naturel n'est évidemment pas anodin mais les thérapies naturelles, correctement encadrées²³ feront toujours moins de dégâts que la médecine chimique, tout en soignant souvent plus efficacement les pathologies courantes. Le premier réflexe devrait ainsi aller en direction de ces approches. **Respectons les fondamentaux, retrouvons le bon sens de la nature et la santé sera de nouveau à notre portée!** ²⁴

Quelle écologie appliquons-nous?

Les écologistes politiques se trompent de définition et se trompent donc tout court. Du grec *oikos* (maison, habitat) et *logos* (discours), l'écologie est étymologiquement la science des conditions d'existence dans un environnement donné. **Non pas les besoins de la nature mais les besoins de ma nature. Non pas les économies d'énergie mais ce qui favorise ma propre énergie.** Non pas des bâtiments passifs mais des lieux où il fait bon vivre. Non pas des technologies économes mais des produits sûrs et sains.

L'écologie devrait avant tout traiter de santé et de vitalité mais cette approche dérange car elle est contradictoire avec les orientations quantitatives du système et son fumeux

¹⁹ Notre livre *Le choix des huiles essentielles* (Ed. Jouvence, 2014) est la référence pratique avec 20 HE seulement et des recettes simples, sûres et évidemment efficaces.

²⁰ Ed. Maloine / Livre de Poche, 1964. Attention à ne pas confondre l'aromathérapie (école française rigoureuse basée sur le chémotype) avec l'aromachologie anglo-saxonne axée sur les odeurs.

²¹ Taxées notamment de non-scientifiques alors que l'on sait, depuis Upton Sinclair, qu'il est « *difficile pour un homme de comprendre une chose si son salaire dépend de ce qu'il ne la comprend pas.*»

²² Le Tuina ou massage chinois fait ainsi partie des 5 piliers de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) avec l'acupuncture, la nutrition, la pharmacopée naturelle et les exercices physiques respiratoires doux (Taiji, Qi Gong). Autant d'approches pour aider l'organisme à préserver ou recouvrer son énergie.

²³ En France, quasiment tout est interdit et il ne reste que les plus résistants. En Suisse, quasiment tout a été autorisé et il est compliqué de trouver un thérapeute (et non technicien d'une technique unique) compétent. Deux stratégies pour limiter la diffusion et la crédibilité des thérapies naturelles. Le système allemand avec ses Heilpraktiker c'est-à-dire "praticien de santé" est autrement plus rigoureux.

²⁴ Evidemment, si les symptômes persistent...

développement durable. Un individu en bonne santé réfléchit mieux et donc interroge sa consommation : moins de malbouffe, moins de chimie, moins de gadgets polluants, moins de marketing... Un individu en vitalité se sent forcément plus léger et laisse derrière lui une moindre empreinte carbone. Un individu conscient est moins apeuré et donc manipulable.

La première erreur a été d'extrapoler et de ne plus raisonner à échelle humaine mais à celle de la planète entière. **Le retour à l'écologie de l'habitat nous fait revenir sur Terre, dans notre pied à terre, le seul endroit où nous pouvons tous individuellement faire une différence... et la mesurer!** Je ne peux pas réguler le climat mais je peux facilement éviter de polluer mon air intérieur en cessant d'utiliser les désodorisants chimiques par exemple ou en filtrant et en dynamisant correctement mon eau du robinet afin d'éviter ainsi, une fois pour toute, les bouteilles en plastique. Mais toute solution immédiatement concrète dérange, car au risque de perturber le business.

La seconde erreur a été de se préoccuper des insectes et autres mammifères avant de penser à l'homme. **Le retour à l'écologie de l'homme nous fait retrouver notre place et notre responsabilité.** Je ne peux pas grand-chose pour les ours polaires mais je peux facilement respecter les quelque 38'000 milliards de micro-organismes de mon microbiote en arrêtant de manger ou de boire n'importe quoi. Je peux également sauver ma peau en évitant les cosmétiques chimiques et le chlore oxydant.²⁵ Mais toute solution au niveau de notre écosystème agace, car au risque de perturber le système.

La troisième erreur a été de se projeter dans le lointain, plusieurs générations plus tard. **Le retour à l'écologie du moment nous fait redécouvrir l'importance et la joie des cadeaux du présent.** Si mes enfants risquent gros – et de devenir gros – c'est d'abord parce que je ne respecte pas leurs fondamentaux. Répondre à leurs besoins et non pas suivre leurs désirs. Je ne peux pas vraiment augurer de leur santé dans cinquante ans mais je peux faire en sorte de renforcer dès à présent leur système immunitaire. Mais toute solution au niveau de l'instant déstabilise car au risque de perturber les prévisions de croissance...

Globalement, ce changement de paradigme replace l'homme et donc l'intérêt général au cœur de la réflexion et de l'action. **L'écologie cesse d'être une question de technocrates, de taxes ou de simulations informatiques pour redevenir un facteur de mieux-être.** Non pas ne jamais tomber malade ou être toujours mieux – deux formes d'obsessions de la performance contre-productives – mais respecter autant que possible les besoins de son être naturel. Plutôt que de paraître, il faudra bien un jour finir par être... véritablement en forme et donc écologiste!

Quels humains devenons-nous?

Les transhumanistes n'aiment pas beaucoup l'espèce humaine: pas assez forte, pas assez intelligente, pas assez immortelle. Vive les progrès techniques, qui permettront (en tout cas pour ceux qui pourront se le permettre) d'être enfin beaucoup plus!

Cette humanité "augmentée" est paradoxalement contradictoire avec la dégénérescence de l'humain actuellement observée. Nous sommes nettement moins "physiques" que les hommes de Cro-Magnon²⁶ et nettement moins polyvalents que les "génies" de la Renaissance. Nous avons besoin de médicaments pour dormir ou nous lever, de calettes pour compter, de séries TV pour nous divertir, de l'IA pour réfléchir...

²⁵ Ce n'est pas le calcaire mais le chlore le coupable. Heureusement, un simple pommeau de douche géothermale suffit à améliorer sensiblement les irritations de la peau et même l'eczéma.

²⁶ Les hommes de Cro-Magnon couraient, sans chaussures, plus vite que Usain Bolt...

Homo sapiens est devenu *homo zapiens*, zappant d'une distraction à une autre, d'une mauvaise nouvelle à une autre, d'un produit de CONsommation à un autre, sans recul ou discernement.

Pourquoi les bébés qui, il y a deux générations, étaient propres avant dix-huit mois ne le deviennent aujourd'hui qu'à deux ou trois ans ? Les pédiatres ont leurs idées²⁷ mais cette régression pourrait être plus prosaïquement liée aux couches, tellement perfectionnées qu'elles absorbent la moindre goutte d'urine. L'enfant restant confortablement au sec, pourquoi évoluerait-il?

Les couches sont une solution de facilité qui nuit à l'apprentissage de la propreté. **Ce pourrait aussi être le symbole de notre société molletonnée obnubilée par le bien-être**: la couche nous évite d'avoir à nous prendre en charge et nous donne l'illusion de la vertu. En vérité, l'épanouissement n'est possible que si l'on accepte à la fois de faire des efforts et de commettre des erreurs. Trop de confort artificiel, trop de bien-être superficiel²⁸, nuit à l'épanouissement.

Les aides technologiques des transhumanistes seront-elles les nouvelles couches-culottes destinées à nous éviter le moindre effort? Quel intérêt par exemple d'apprendre une langue étrangère alors que nous aurons bientôt tous des traducteurs dans nos lunettes connectées?

“*Deviens qui tu es*” recommandait Nietzsche. Et si, au lieu de demander à ChatGPT une réponse “statistique”²⁹, nous approfondissons un sujet? Et si, au lieu d'essayer de transcender la mort, nous arrivions déjà à vivre (en bonne santé)?

« *Celui qui se dresse sur ses pieds ne peut se tenir droit* », « *Celui qui sait s'arrêter ne périclité jamais* », « *La seule façon d'accomplir est d'être* » a dit Lao zi.

III. Les solutions concrètes

De quoi avons-nous besoin pour renforcer notre système immunitaire et rester en bonne santé, tout en participant concrètement à la sauvegarde de notre nature et de notre planète?

Dépasser les pollutions environnementales

La première approche de l'écologie personnelle est logiquement en direction de son habitat. Un minimum d'investissement est requis pour être ensuite tranquille... et faire à terme des économies.

1. Un air et une respiration de qualité :

La qualité de l'air est le principal risque environnemental pour la santé dans le monde avec plus de 8,8 millions de morts tous les ans dont 400 000 en Europe. La mortalité des abeilles et autres insectes aurait dû depuis longtemps sonner l'alerte et conduire à l'interdiction d'un certain nombre de pratiques, de pesticides... et de lobbyistes !

²⁷ Les pédiatres expliquent aux parents que les sphincters ne sont pas prêt avant cet âge, nonobstant la propreté bien plus précoce des enfants africains ou asiatiques.

²⁸ *L'imposture du bien-être*, Ed. Dervy, 2018

²⁹ Réponse la plus souvent erronée, comme constaté dans le domaine de l'eau.

L'air extérieur relève globalement du vent de la politique mais l'air intérieur – de nos habitats – est de notre ressort et cela tombe bien car il est parfois dix fois plus pollué. En cause, la cigarette (5'000 substances chimiques différentes), les désodorisants « *bien ventiler après usage* », les produits ménagers, les parfums synthétiques, encens, bougies, feux de cheminées...³⁰ Ouvrir régulièrement ses fenêtres et faire la chasse aux polluants d'intérieurs sont les premiers réflexes à avoir, l'objectif étant de réussir à correctement oxygéner ses cellules, la définition en médecine ou en biologie du terme "respiration" !

Tout manque d'oxygène entraîne un effondrement du métabolisme et une augmentation du dépôt des toxines. Le problème n'est pas la teneur en oxygène de l'air ambiant (environ 21%) mais plutôt la mauvaise assimilation de celui-ci par nos cellules : 25% seulement contre 90% pour la baleine par exemple. Le stress et les pollutions n'arrangent évidemment pas les choses et créent une situation chronique d'hypoxie.

A éviter : le port du masque, les pièces mal aérées ("l'effet boccal" des bâtiments dits "écologique"³¹), trop sèches³² ou climatisées (la ionisation³³ y tombe à zéro), la chimie d'intérieur, les piscines désinfectées au chlore, la sédentarité,...

Solutions écologiques pour mieux respirer : la gymnastique douce (Yoga, Taiji Quan, Qi Gong,...), la cohérence cardiaque, la respiration en plein air, la purification de l'air via un véritable diffuseur d'huiles essentielles (à verrerie) ou un filtre à air professionnel et enfin, nec plus ultra, l'oxygénation cellulaire via le Bol d'Air Jacquier ou la technologie allemande Airergy.

Pour en savoir plus: l'article [Comment mieux respirer](#)

2. Une eau de qualité biocompatible :

L'eau représente environ 97% des molécules de nos cellules... mais les médecins n'y sont pas formés! Nous devons boire au minimum 1,5 litre par jour mais l'ajout de chlore au nom de la lutte contre les méchantes bactéries a réussi à nous dégoûter de l'eau. Conséquences? Une déshydratation chronique et des problèmes de peau, au bénéfice des médecins et de l'industrie cosmétique.

Les eaux en bouteille ne sont pas plus recommandables. Hétérotrophe, l'homme ne peut pas assimiler correctement les minéraux inorganiques des eaux (nous devons passer par les végétaux autotrophes) et doit les éliminer via un surtravail des reins, jusqu'aux douloureux calculs rénaux. La pollution plastique est en prime.

La solution passe par une filtration et dynamisation de l'eau du robinet afin de lui redonner des propriétés biocompatibles et une énergie vitale. L'objectif est de boire avec plaisir suffisamment d'eau pour nettoyer notre organisme et hydrater nos cellules. Nous sommes

³⁰ Mais aussi le bois aggloméré, les moquettes, les traitements anti-puces des animaux de compagnie, les peintures,...

³¹ La norme Minergie en Suisse par exemple.

³² En dessous de 20% d'humidité relative, il y a un risque d'assèchement des muqueuses, d'éruptions cutanées et de troubles respiratoires. Une augmentation de 1 °C de la température entraîne une baisse de 2 à 3 % du taux d'humidité. 18°C est le maximum recommandé pour les pièces à vivre mais tout repose aussi sur la qualité du chauffage, les radiateurs radiants étant les moins confortables.

³³ La vie moderne est chargée en ions positifs et cela n'a rien de bénéfique puisque ces cations – chargés positivement car ayant perdu leur électron – sont liés aux pollutions. Le meilleur air se trouve au pied des cascades avec jusqu'à 50 000 ions négatifs par cm³. Le seuil d'équilibre de la santé est estimé à 1500. Si nous respirons correctement à la montagne (entre 8 000 et 12 000), à la mer (4 000) ou en forêt (3 000), la situation se dégrade à la campagne (500 à 1200) – victime de l'agriculture productiviste – et évidemment en ville : 200 à l'extérieur mais 20 dans un bureau, 14 en voiture et 0 avec un air climatisé! Conséquences? Irritabilité, nausées, maux de tête, asthme, allergies, fatigue nerveuse, troubles de la concentration et de la mémoire, tristesse, mal-être, dépression...

mal en point car nous maltraitons l'eau. Améliorons enfin sa qualité et nous irons tous beaucoup mieux.

A éviter : le maximum de polluants dont en premier lieu le chlore, les minéraux inorganiques en excès et les bouteilles plastique. Côté dispositifs, attention aux multiples arnaques de l'eau, au bas de gamme du gros commerce, aux fontaines à eau à gros réservoir (sans énergie dedans) et aux catastrophiques adoucisseurs à sodium.

Solutions écologiques pour retrouver le plaisir de boire : la peur est toujours mauvaise conseillère et il convient, en premier lieu, de prendre du recul et de se renseigner : lire par exemple mon livre ou doc pdf de synthèse. Côté budget, ultrafiltration et cruche à vortex sont des valeurs sûres. Pour un point d'eau unique (en appartement par exemple), la fontaine Déli-Pure non connectée avec dynamisation type M. Violet dans le réservoir (bio-oscillateur et électrode en argent) est le nec plus ultra. En maison, sur l'arrivée d'eau principale, le Biofiltre + Biodynamizer est - pour une sensation d'eau de source de montagne - de loin le dispositif le plus puissant, gestion intelligente du calcaire en prime.

Pour en savoir plus: le blog de l'eau

3. Une protection contre les ondes électromagnétiques

Nous vivons dans un brouillard "électrosmog" permanent et cela n'est pas prêt de s'arranger avec le déploiement à marche forcée de la 5G (bientôt 6G) et des compteurs dits "intelligents".

Les études financées par l'industrie sont évidemment rassurantes mais la nocivité des ondes est attestée par plus de 20'000 études indépendantes, un classement 2B « peut-être cancérigène » par le CIRC³⁴ et l'absence de prise en charge des effets des ondes par l'ensemble des assureurs.

Les êtres vivants sont forcément perturbés par les ondes artificielles pulsées mais les symptômes chez l'homme ne se sont pas encore généralisés. Tout juste note-t-on un décrochage de la capacité de concentration ainsi qu'une qualité de sommeil en berne. Avec un "effet de seuil" (tout va bien jusqu'à la dose de trop), de plus en plus de personnes basculent par contre du côté obscur et deviennent électro-sensibles, pathologie aux multiples symptômes invalidants, reconnue comme maladie professionnelle depuis 2019.

Les ondes extérieures relèvent de l'irresponsabilité politique mais il est déjà possible de diminuer les doses émises à l'intérieur de son habitat voire de sanctuariser sa chambre à coucher. De nombreuses solutions sont disponibles mais seule une protection biologique – aux effets attestés par des tests indépendants – est à même de dépasser l'effet placebo.

A éviter : les prises électriques à proximité du lit, les appareils dans la chambre, le Wi-Fi durant la nuit, téléphoner en se déplaçant, les portables pour les enfants, les oreillettes qui créent un faux sentiment de sécurité, le micro-ondes, les plaques à induction,...

Solutions écologiques pour se protéger : éloigner, débrancher ou couper ce qui n'est pas indispensable, refuser le Linky ou s'en protéger, retrouver le contact du sol et de la nature (en marchant ponctuellement pied nu), boire une eau de qualité faiblement minéralisée³⁵, et globalement, comme on ne pourra pas tout couper ou éviter, se protéger avec une protection biologique ayant fait ses preuves : la référence scientifique CMO.

Pour en savoir plus: l'article Comment se protéger des ondes électromagnétiques

³⁴ Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC), branche de l'OMS.

³⁵ Ce sont les minéraux qui font passer le courant électrique. Si Claude François avait pris un bain d'eau distillée, il ne serait pas mort électrocuté!

Optimiser son hygiène de vie

Une fois les fondamentaux environnementaux en place, il est temps de se pencher sur son hygiène de vie. Des excès ponctuels font partie du plaisir de vivre mais l'exception ne devrait pas infirmer les règles de base.

1. Une alimentation saine :

L'alimentation est à la fois la « Première médecine » selon Hippocrate et la première cause de mortalité non environnementale. Apathie, surpoids et baisse globale des performances sont les premiers symptômes d'une malbouffe caractérisée par des calories vides, des additifs chimiques imprononçables (ou codés) et des arômes artificiels en pagaille.

La solution la plus rapide pour changer d'habitude est de changer de crèmerie. Plus il y a de rayonnages et plus il y a de tentations et risques de se perdre. Plus il y a de choix et plus nous sommes sous influence publicitaire. Caddie[®] la pub déjà ?

Le Bio n'est pas exempt de scandales mais va au moins dans le bon sens, si l'idée est de préserver sa santé et la planète, d'aller à l'essentiel, de gagner du temps (qui n'a pas de prix) et même du pouvoir d'achat.³⁶

Acheter des produits sains, locaux et de saison est une chose, les cuisiner correctement une autre. L'objectif est de préserver à la fois les enzymes-vitamines – qui disparaissent à partir de 55-60°C – et le goût des aliments. Exit donc le micro-ondes, les plaques chauffantes, le four et même la cuisson vapeur, pas si douce que cela puisque l'eau (la plus souvent chlorée et polluée) boue à 90-100°C. La cuisson à l'étouffée avec fond thermodiffuseur et contrôle de la température est le nec plus ultra.

Le cru devrait représenter au moins 1/3 de nos aliments, sans dépasser plus de la moitié afin de ne pas créer de désordres digestifs. On puise ses fibres, ses vitamines, ses antioxydants et donc son énergie de base dans les fruits, les légumes, les algues, les graines germées, les oléagineux, etc. On les assaisonne (le cas échéant) avec des huiles végétales bio à dominance oméga 3 (colza, lin). Le cru requiert de bien mastiquer (si possible en conscience) et se consomme idéalement au petit-déjeuner et en dehors des repas afin de ne pas perturber la digestion. Tous les autres conseils de nutrition sont globalement anecdotiques. Qui a dit qu'il était compliqué de s'alimenter correctement ?

A éviter : les aliments industriels raffinés (sucre blanc, sel blanc, pain blanc,...) ou (ultra)transformés, les produits pasteurisés (lait, fromages,...), les produits light (édulcorants dont le redoutable aspartame³⁷), la viande d'élevages concentrationnaires, la cuisson au micro-ondes ou à trop haute température,...

Solutions écologiques pour manger mieux : les aliments les plus complets, crus, frais et sains possibles, la cuisson douce à l'étouffé pour préserver les vitamines et le goût des aliments; manger moins³⁸ et notamment moins de viande...

Pour en savoir plus: [Les 3 meilleurs conseils nutritionnels \(dont personne ne parle\)](#)

³⁶ Le mythe du Bio trop cher ne survit qu'en supermarché. En petit magasin bio, les tentations sont limitées et l'on respecte sa liste d'achats. On ne perd pas non plus de temps à essayer de décrypter les étiquettes. Enfin, on adapte forcément sa consommation avec nettement moins de viande et de produits laitiers, ce qui est excellent pour la santé et donc doublement écologique.

³⁷ Aspartame ou E951, « *l'additif le plus dangereux et meurtrier au monde!* » selon Corinne Gouget, *Additifs alimentaires danger!* (Ed. Chariot d'or, 2014).

³⁸ L'excès d'aliments épuise : le processus de digestion nécessite une quantité considérable d'énergie. Tous les adeptes du jeûne témoignent ainsi d'un regain de santé et de vitalité voire, dans certains cas, la rémission de pathologies sévères. L'île d'Okinawa au Japon affiche le plus fort taux de centenaires au monde via un apport calorique réduit à 1800 calories par jour en moyenne. Si vous aimez bien manger, optez pour le jeûne intermittent : commencez par sauter un repas par semaine puis augmentez progressivement la non-dose.

2. Une relative sérénité :

Le stress est, en Occident, la première cause de visite chez le généraliste. Les différentes pollutions environnementales y contribuent naturellement mais l'amont est rarement pris en compte au grand bénéfice, en aval, des coaches et autres "gourous bien-être".

Il est pourtant difficile de s'adresser au mental si l'organisme est en souffrance. D'où l'importance des fondamentaux précédents et de la qualité du sommeil.

La peur pousse à la rassurante consommation et c'est pourquoi les mauvaises nouvelles et la violence dominent les médias : le mental est focalisé sur le point noir de la page blanche. Et si nous changions de perspectives?

De manière plus existentielle, la sérénité vient également du sentiment du devoir accompli et de l'impression de faire de son mieux, dans le bon sens, en accord avec ses valeurs fondamentales. L'acceptation que l'on ne peut changer ce qui advient – « *chance, malchance, qui sait ?* » – permet d'envisager l'avenir sans se gâcher le présent, le plus beau cadeau qui soit.

A éviter : les informations (plus ou moins en continue) des médias, le sensationnel, la violence, le dénigrement, la moquerie, l'obsession de la performance,...

Solutions écologiques pour le mieux-être mental : mon livre [Le choix de la sérénité](#) (Ed. Jouvence, 2010), sortir de sa bulle, faire un jeûne médiatique, prendre du recul par rapport à l'actualité en privilégiant les magazines, relativiser ce qui va mal (par rapport à tout ce qui fonctionne), se changer les idées, renforcer son humour, faire de la [cohérence cardiaque](#), méditer, reprogrammer son inconscient via [l'hypnose éricksonienne](#)...

3. Un sommeil réparateur

Les troubles du sommeil sont largement répandus et les somnifères chimiques (ou "cliniques du sommeil" bardées de capteurs) ne sont pas la solution. Et si nous respections plutôt les fondamentaux? Et si, au lieu d'être contrôlé, le sommeil était enfin respecté?

Le sommeil est trop souvent snobé en Occident. Pas assez productif. Pas assez contrôlé. Pas assez moi plutôt une nouvelle série TV... Ne pas assez dormir (désormais moins de 7 heures de sommeil par nuit en moyenne) est caractéristique d'**une hygiène de vie déconnectée des besoins de sa nature , d'une vie de plus en plus artificielle.**

Non content d'être raccourci, voilà le sommeil en outre déstructuré par les écrans (lumière bleue), le mobile en veille (pour ne rien rater de ce qui peut attendre), les drogues (de l'alcool aux médicaments), les repas trop copieux ou pris trop tardivement, les pollutions électromagnétiques, le bruit et le stress en général. Les raisons pour mal dormir ne manquent pas mais elles ne sauraient excuser notre responsabilité.

A éviter : outre ce qui précède, on évitera autant que possible le métal, le synthétique, les appareils et les prises électriques à proximité du lit. Se prendre la tête ou ruminer est également contre productif, vouloir à tout prix dormir étant le meilleur moyen de ne pas y arriver. Mieux vaut alors se lever et s'occuper à autre chose.

Solutions écologiques pour mieux dormir: la chambre à coucher doit être propre, calme, sombre, bien rangée, fraîche (18°C max), ventilée et olfactivement agréable, sans polluants d'intérieur, sans ondes électromagnétiques. On doit s'y sentir bien et en sécurité. Les rythmes du sommeil et un protocole devraient être respectés, avec ou sans l'aide de technologies telles que, par exemple, [le Psio et ses programmes Sommeil](#). « *Si vous voulez dormir, alors commencez à bailler. Dormir, c'est se désintéresser* » a dit Bergson.

Pour en savoir plus: l'article [Comment retrouver naturellement une qualité de sommeil](#)

Retrouver du sens grâce au vide et à la non-action

Être physiquement en forme permet naturellement de mieux réfléchir... et d'éviter ainsi un certain nombre de manipulations-réactions.

« *Si les anciens nous prescrivent de suivre la vie la meilleure, et non la plus agréable, c'est afin que le plaisir soit le compagnon, non le guide, d'une volonté saine et droite. Car c'est la nature qui doit être notre guide* » recommandait Sénèque.

Le mieux-ÊTRE requiert du poids, du caractère et une dynamique : il s'ennuie de la futilité, de la routine et de la vulgarité. Le mieux-être est dans la tête mais aussi dans l'action: il convient de l'alimenter au quotidien, de le sortir régulièrement afin de l'oxygéner.

Sortir, mais pour aller où ? Chacun est évidemment libre de ses directions et intersections mais, dans une optique de contentement durable, il est acquis que le mieux-être apprécie les chemins en direction des autres. « *Si je veux que ma vie ait un sens pour moi, il faut qu'elle en ait pour autrui* » a écrit Georges Bataille. Le sens de l'utilité forme ainsi, avec celui de la générosité, de la simplicité, de l'humour et de l'amour, les sens de la vie! ³⁹

L'action est valorisée en Occident mais, pour vivre autre chose, rien ne vaut la non-action taoïste. Cette non-action (wú wéi ou plus clairement 无为 ou 無為) n'est pas l'inaction, la fainéantise ou la torpeur, tous ses états que nous faisons déjà très bien devant nos écrans.

La non-action est avant tout une manière de sortir du système sans violence, de respecter sa nature sans se forcer, de renforcer son énergie sans en gaspiller. « *Par la pratique du non-agir, la norme de l'harmonie* » dit Lao Zi.⁴⁰ La nature est ce qui reste lorsque l'on enlève le système. L'énergie est ce qui demeure lorsque l'on supprime le gaspillage. Sous le paraître et le superficiel, l'être n'a jamais cessé d'être présent.

Le « je » d'ego est la martingale du système pour nous perdre via la CONSommation. La non-action n'entre pas dans le « je » et dès lors élargit nos perspectives.

Ma nature n'est pas d'être riche ou connu mais en vitalité et en paix. Elle n'est pas de courir ou de virevolter dans tous les sens mais de m'arrêter afin de retoucher Terre. « *Qui n'avance pas recule* » dit un proverbe latin mais cette obsession de l'activité trépidante est la cause majeure de notre stress. « *C'est à cause de votre karma* » diraient les hindous... mais *karma* signifie justement "action".

« *Le grand but de la vie n'est pas le savoir mais l'action* » a dit Thomas Huxley. Ni l'un ni l'autre corrige le taoïste : ni les études menant à une spécialisation (la plus souvent dogmatique⁴¹, ni l'action discriminante (une direction plutôt qu'une autre), violente (aller à contre-courant) ou illusoire (penser pouvoir se soustraire aux lois de la nature). Le secret de la santé et de la vitalité est de retrouver le courant de sa nature. « *Ne prêtez pas beaucoup d'attention à faire, prêtez-en beaucoup à être.* » explique Osho.⁴²

Comment donc être sans faire grand-chose ? « *Quand on pense qu'il suffirait que les gens n'achètent plus pour que ça ne se vende pas* » disait le grand taoïste Coluche. Dans un monde qui prône la vitesse et la croissance, le simple geste de ne rien faire est un puissant levier pour changer de paradigme : ne pas acheter tel ou tel produit, ne pas prendre sa voiture, ne pas allumer sa TV, ne pas suivre l'actualité imposée par les médias, ne pas suivre le troupeau,... Là où l'action formatée rend esclave, la non-action libère... et permet paradoxalement d'agir⁴³ !

³⁹ *Les sens de la vie*, Ed. Mendiant, format e-book.

⁴⁰ Lao Zi, 3-9, traduction personnelle du *Dao De Jing*, voir mon livre *Les sens du Tao* (Ed. Entrelacs)

⁴¹ Le taoïsme s'oppose au Confucianisme (dont le premier caractère de l'œuvre est le mot « Etudier ») et n'est donc pas politiquement correct en Chine.

⁴² Osho, *L'Évangile de Thomas*, Les Editions du Lié, 1994, p.440.

⁴³ "Agir à non-agir" (Lao Zi) ou "non-agir pour agir"

– *Et pourquoi c'est ton RIEN FAIRE qui l'emporterait et pas mon FAIRE ?*
– *Parce que, moi, mon "RIEN FAIRE" il ne t'oblige pas à FAIRE quelque chose ! Y a pas besoin de discuter pendant des heures pour savoir si on doit rien faire. On FAIT rien ! C'est tout !*⁴⁴

"Ne pas faire" devrait être simple à mettre en œuvre. Dans les faits, suivre le courant du système est toujours plus facile. Débrancher la prise et allumer son esprit est plus compliqué et donc courageux.

Passons en revue nos habitudes et essayons de trouver comment y appliquer un peu de non-action: moins manger, sauter un repas, ne pas prendre son portable, ne pas l'allumer, ne pas suivre les actualités, ne pas regarder tel film violent, ne pas rejoindre tel réseau social, ne pas souscrire tel abonnement, ne pas prendre sa voiture, ne pas acheter tel produit, ne plus racheter tel autre, ne pas crier au loup, ne pas suivre la meute, ne pas avoir peur,...

Les moyens pour "non-agir" ne manquent pas et libèrent immédiatement de l'espace. Pour autre chose? Attention: vouloir à tout prix remplir le vide est contradictoire avec le respect de notre nature, constituée à 99,99% de vide.⁴⁵ « *L'être et le vide s'engendrent l'un l'autre* » a dit Lao Zi⁴⁶ mais c'est le vide qui donne sens à la matière et permet à l'énergie de circuler.⁴⁷

Et si, au travers de la *simplicité volontaire* - l'une des plus belles expressions de notre liberté fondamentale - nous faisons donc un peu plus de vide autour de nous, histoire notamment de laisser notre eau mieux s'écouler? ⁴⁸

⁴⁴ Binet, *Les Bidochons, La vie de mariage*, Fluide Glacial, 1993, p.13

⁴⁵ « *La nature a horreur du vide* » selon Aristote? La nature est faite de vide : sans le vide des atomes, la Terre ferait 150 mètres de rayon!

⁴⁶ Lao Zi, 2-3, selon la traduction de Ma Kou. « *Il y a et il n'y a pas s'engendrent* » (propre traduction).

⁴⁷ « *Ainsi, l'homme construit des objets mais c'est le vide qui leur donne sens.* » (11-7 et 11-8, traduction de Conradin Von Lauer). Les trois exemples donnés sont le moyeu de la roue, le vase et la porte.

⁴⁸ Mon Essai *La Voie de l'Eau* (Ed. Mèdiant, 2025)

CONCLUSION

In vitale veritas. Santé et vitalité sont les critères ultimes de l'écologie personnelle.

L'organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». La barre serait-elle placée aussi haut afin que personne ne puisse se prévaloir d'être en bonne santé?

L'écologie personnelle est plus individuelle et terre-à-terre: on ne peut partir que de là où l'on se trouve et on ne peut pas faire mieux que de son mieux, selon ses circonstances. Il serait également injuste de critiquer qui que ce soit sans avoir chaussé ses mocassins.⁴⁹

Ceci étant, chacun peut, si il le désire, améliorer son système immunitaire. Chaque être peut décider de se reconnecter à sa nature. Tout esprit conscient peut, à tout moment, choisir de bifurquer vers autre chose.

Nous avons été trop loin dans l'artificiel, la chimie et le béton. Un "réveil" est nécessaire pour sortir de notre "Caverne des illusions"⁵⁰ et échapper aux manipulations.

Un autre système est possible mais il ne peut émaner que de l'intérieur. Il faut se changer pour espérer changer les choses. Il faut un minimum d'énergie pour être capable de se préserver. Je ne suis plus endormi mais réveillé, je ne suis plus apeuré mais enthousiaste, je ne suis plus victime mais responsable... de mon écologie et donc de ma qualité de vie!



Pour en savoir plus :

Site et blog modernes : www.solutionsbio.ch

Portail historique: www.lemieuxetre.ch

Conte philosophique [Le Mendiant et le Milliardaire](#)

Livre de référence [Les Sens du Tao](#).

D'autres questions?

Me contacter pour une analyse experte gratuite de votre situation:
+41 76 532 8838 (rappel possible) ou bsg@solutionsbio.ch

Si vous jugez cette écologie pertinente, merci de diffuser ce document pdf (dans son intégralité) autour de vous.

Merci aussi d'avance pour vos remarques concernant ce document, non figé.

Version du 22 septembre 2025

Si l'on vous a transmis ce document, vérifiez s'il existe une version plus récente sur le site www.solutionsbio.ch.

⁴⁹ « *Grand esprit, aide moi à ne jamais juger un autre avant d'avoir chaussé ses mocassins pendant au moins trois semaines* » (prière indienne)

⁵⁰ L'allégorie de la caverne (exposée par Platon dans *La République*) présente des humains enchaînés et crédules face aux ombres projetées contre la paroi, assimilées à la réalité.