# MODULE 8

# POIDS VOLUMES BEAUTÉ – GRAISSES BRUNES





#### TROP GROS TROP MAIGRE?

#### Dans les deux cas il s'agit d'un manque de graisses brunes.

Dans les deux cas, en plus de notre accompagnement, un suivi médical s'impose, car le médecin est le seul à même de détecter un dérèglement hormonal, une maladie infectieuse, le dysfonctionnement d'un organe, les effets secondaires d'un traitement, la présence d'un diabète, ou même un déni de grossesse, etc.

#### Attention!

Le regard médical est particulièrement important et urgent en cas d'amaigrissement rapide, inattendu, qui peut apparaître chez une personne sportive de 45 ans. Des examens médicaux s'imposent immédiatement, car cela peut signifier un cancer généralisé que personne n'a vu venir. Une personne qui grossit rapidement doit aussi être examinée par le médecin.

Lorsque tout problème médical est écarté, ou même lorsqu'il y a un important suivi médical, il y a toujours chez ces personnes un manque important de graisses brunes.

Notre accompagnement par la méthode ne peut être que bénéfique, et ne peut que potentialiser les effets positifs d'un traitement médical.

Que la personne soit trop volumineuse ou trop maigre, les membranes cellulaires qui sont composées à 60% de gras contiennent soit, pour les trop gros, des **graisses expansées**, soit, pour les trop maigres, des **graisses sèches, compactes**.

C'est Shelton (Le Jeûne) qui a le premier expliqué que les trop maigres avaient du mauvais gras sec et dur qui empêchait la nutrition correcte des tissus. C'est pourquoi il faisait jeûner les trop maigres comme les trop gros.

Il expliquait qu'il est beaucoup plus long et difficile de déloger le mauvais gras sec et dur que le gras mou. Et que c'était la raison pour laquelle les trop maigres avaient beau manger beaucoup, ils ne grossissaient pas. Pour leur faire prendre du volume, il commençait par les faire jeûner afin de déloger le gras sec.

Mais attention, cette règle n'est PAS applicable aux personnes anorexiques qui, elles, sont dénutries, n'ont pas de graisses dures et sèches. Les faire jeûner met tout simplement leur vie en très grave danger.

Mais nous, nous n'avons pas besoin de faire jeûner. C'est absolument inutile avec notre méthode. Par ailleurs, les personnes qui ont des problèmes de volume et de poids ont très souvent des difficultés avec l'alimentation. Les faire jeûner n'est, à mon sens, pas la bonne manière d'aborder leur problème. Car le risque est très grand pour elles de tomber dans l'anarchie alimentaire. C'est trop brutal pour le cerveau.

Le jeûne pour une personne maigre n'est intéressant que pratiqué avant 35 ans, en milieu naturel et sportif, donc pas en ville. Et à condition que la personne soit bien entourée de personnes compétentes et bienveillantes, et qu'elle ait elle-même une forte volonté. Bien évidemment, il est nécessaire qu'elle ne soit pas envahie de problèmes psychologiques, de problèmes relationnels, il faut qu'elle ait par ailleurs un certain équilibre de vie et affectif aussi. En conclusion, il n'est pas intéressant que la personne décide de jeûner parce qu'on lui en a vanté les mérites.

#### Des membranes cellulaires qui gonflent ou se resserrent.

Chez les personnes trop volumineuses, les membranes cellulaires peuvent gonfler jusqu'à 40 à 50 fois leur volume. Chez les personnes maigres, elles peuvent se resserrer en faisant perdre à l'espace occupé par la cellule un tiers de son volume. On arrive alors au niveau de danger de l'anorexie. Il faut absolument la surveillance du médecin.

Il faut imaginer la cellule comme un giga ballon de baudruche. Lorsque la membrane cellulaire ne contient que des graisses brunes, on imagine le ballon contenant un peu d'air, mais tout juste assez pour être plein, mais encore très mou dans la main. Il remplit juste le creux de la main. Chez la personne trop maigre, il n'est pas plein, il est à moitié dégonflé. Chez la personne volumineuse, on a bien soufflé dans le ballon qui peut approcher de l'explosion. En réalité la membrane, même pas mal gonflée, a des millions de pliures fines. Mais le ballon de baudruche reste une image assez bonne pour la compréhension.

#### L'appétit.

Les graisses brunes régulant l'appétit, leur absence, que ce soit chez les trop volumineux ou les trop maigres, s'accompagne d'une dérégulation de cet appétit. Boulimie et anorexie se côtoient.

On notera que beaucoup de gens ne savent plus ce qu'est une vraie sensation d'appétit. La plupart confondent la sensation gastrique, l'estomac qui remue, avec l'appétit. Or l'appétit se manifeste dans la bouche, par une sécrétion importante de salive (qui fait postillonner en parlant) accompagnée de l'envie de manger goulument, par exemple, une carotte crue. Autrement dit un aliment naturel et simple.

Une envie de chocolat, de gâteau ou d'alcool n'est pas de la faim. C'est autre chose.

On remarquera aussi que les personnes qui se mettent à pratiquer la méthode redécouvrent cette sensation d'appétit dans la bouche, et très souvent cela leur fait peur. Elles craignent de devenir boulimiques, qu'elles soient trop volumineuses ou trop maigres, la réaction est la même.

Il y a donc un travail à faire pour elles, sur cette peur de la sensation d'appétit qui devrait être quotidienne et naturelle pour tous.

Le problème est qu'à faire trois repas plus des goûters tous les jours, la plupart des gens mangent sans appétit, et par habitude.

Il se greffe sur ces habitudes des phénomènes de partage et de convivialité, tout comme la dépendance au tabac engendre la dépendance aux gestes : allumer une cigarette, la tenir avec élégance, diriger la fumée, partager ce moment avec les autres.

Manger par habitude et sans appétit doit aussi être réexaminé, repensé, afin de trouver son équilibre alimentaire.

#### A quoi servent les graisses brunes dans le fascia.

**Rappel** : seules les graisses brunes ont les 18 fonctions démontrées par Harvard en 2014. Ni les graisses blanches, ni les graisses jaunes n'ont la moindre de ces 18 fonctions.

Tous nos organes sont enveloppés de fascia qui transporte des graisses.

Idéalement, il ne s'agit que de graisses brunes, dont les diverses fonctions ont été décrites lors du Module 3. Les 18 fonctions sont aussi décrites dans *La Méthode France Guillain* 2015 et dans *Le Bain dérivatif* 2018 éditions du Rocher.

#### Rappel: 18 fonctions des graisses brunes/bain dérivatif ou poche froide

- 1. Elles chassent graisses branches et jaunes
- 2. Elles nous protègent du chaud et du froid
- 3. Participent à la régulation thermique
- 4. Sont notre carburant
- 5. Alimentation permanente des muscles, os, organes : pas de perte avec l'âge.
- 6. Transportent vers la sortie les déchets internes
- 7. Transportent vers la sortie les produits toxiques absorbés par la peau ou inhalés
- 8. Assurent l'équilibre hormonal
- 9. Contiennent les cellules souches indifférenciées
- 10. Régulent l'appétit
- 11. Activent les défenses immunitaires
- 12. Contrôlent la pression artérielle
- 13. Préviennent la formation de caillots
- 14. Réparent les vaisseaux
- 15. Développent des vaisseaux sanguins
- 16. Régulent le sucre dans les muscles
- 17. Rôle antidépresseur (adiponectine)
- 18. Participent à la différenciation cellulaire
- Ces graisses nourrissent en permanence, nos os, nos muscles et nos organes, ce que le Dr Jean Minaberry, endocrinologue, décrivait déjà il y a 50 ans. Il est le premier qui a compris qu'il n'y avait pas de perte osseuse ni musculaire chez les femmes (et les hommes), avec l'âge, lorsque leur alimentation (Miam-Ô-5) permettait au corps de fabriquer des graisses brunes. Il est donc inutile de s'exciter sur un stade et de fatiguer son cœur à partir de 60 ans, une bonne activité normale en douceur est bien plus profitable lorsqu'elle est soutenue par l'alimentation de La Méthode et le Bain dérivatif ou poche froide.

Jean Minaberry avait constaté, à Bordeaux, la *minceur potelée* de femmes d'origine maorie, africaine, indienne ou asiatique, malgré la ménopause. Il avait noté qu'elles n'avaient aucun des signes et inconvénients dits de ménopause. Elles n'étaient ni maigres ni grosses. C'est en observant la présence de ces graisses brunes lors d'opérations chirurgicales qu'il a construit sa théorie et qu'il a décrit 4 des fonctions importantes de ces graisses : chasser les graisses épaisses en les remplaçant par des brunes, tout en raffermissant le corps, protéger du froid et de la chaleur en empêchant la rétention d'eau, nourrir les os et les muscles, équilibrer en permanence le système hormonal.

# La règle d'or du Dr Jean Minaberry : être le plus lourd possible pour le plus mince possible.

- Par ailleurs ces graisses brunes ont un rôle réparateur lié à la présence de cellules souches indifférenciées (ou omnipotentes). Et enfin un rôle de protection vis-à-vis des autres organes. Elles facilitent les glissements et évitent la contamination éventuelle.

Lorsqu'un **organe est en souffrance**, on constate l'augmentation progressive de la présence des graisses brunes autour de l'organe (C'est ce qui va provoquer des asymétries du visage). Très probablement pour **le protéger**, **l'isoler et le réparer**.

C'est ainsi que les animaux, qui perçoivent un organe en souffrance, jeûnent quelques jours, afin de permettre à l'organe concerné de se réparer, en utilisant les graisses brunes accumulées autour de l'organe fatigué.

Attention : les animaux qui jeûnent ne sont pas un exemple à suivre systématiquement, car leur équilibre psychique et alimentaire n'a rien à voir avec le nôtre.

#### Si le gras est épais, blanc ou jaune.

Mais lorsque le gras autour d'un organe est un mauvais gras, blanc ou jaune, non seulement il ne participe pas à sa réparation, mais il l'étouffe, ralentit son travail, endommage son métabolisme. Aucune des 18 fonctions des graisses brunes n'existe. C'est le cœur trop enrobé de gras dont le rythme est perturbé, le poumon qui respire moins bien et s'essouffle, le foie gras, etc. L'organe est en souffrance.

Lorsque ce mauvais gras est généralisé, c'est l'obésité qui conduit au diabète, au cancer, aux problèmes cardiaques et à l'Alzheimer.

Il est alors urgent d'intervenir, d'éliminer tout ce mauvais gras pour le remplacer par du bon gras.

L'idée la plus répandue est de faire pratiquer un régime privatif, qui va priver le corps non seulement des sucres de friandises, gâteaux et sodas, mais aussi bien évidemment d'alcool. Au rang des sucres on supprimera les confitures, les jus de fruits, les fruits. Ce qui est grave, c'est que l'on va faire des régimes hypocaloriques en supprimant farineux, amidons, huiles et oléagineux, et même céréales. On a connu le régime des 3P, pain, pâtes, pommes de terre à éliminer complètement. Ou bien on va se centrer sur les protéines animales dominantes avec de grand risques pour les reins (cf régime Duk... ON !). Ou encore supprimer tous les corps gras y compris les bonnes huiles indispensables.

Le résultat sera une perte de volume avec un corps qui pendouille de partout, de la perte osseuse et musculaire, et une grande perte d'énergie. Cela peut conduire à l'ostéoporose.

Au contraire, nous allons mettre l'accent sur les bonnes huiles crues bio, sur le sucre indispensable des fruits frais bio, sur des repas qui apportent le maximum d'énergie et permettent au corps de fabriquer des graisses brunes qui chassent les graisses épaisses et raffermissent les tissus.

Nous ne confondrons pas les calories vides et les calories indispensables à l'organisme. Les calories indispensables, en activant le métabolisme (ou fonctionnement) du corps, l'aideront à se débarrasser du mauvais gras et à le remplacer immédiatement par du bon gras.

#### Le Bain dérivatif ou poche froide.

Enfin, nous expliquerons pourquoi le Bain dérivatif ou poche froide est extrêmement important, car c'est lui qui, en supprimant l'état inflammatoire chronique bas, va permettre aux graisses brunes d'accomplir leur travail en 18 fonctions indispensables.

18 fonctions que n'ont absolument pas les graisses blanches ou jaunes.

C'est le Bain dérivatif qui, en activant les graisses brunes, va chasser vers les selles tous les excédents de graisse.

**Attention**: certaines personnes pensent qu'en mettant la bouteille d'eau congelée toute la nuit, elles ont fait beaucoup de Bain dérivatif ou poche froide. Sauf que la nuit, le corps travaille au ralenti. Ce n'est donc pas du tout la même chose que le jour.

Idéalement il nous faudrait avoir en permanence du froid dans l'entrejambes. En été, lorsqu'il fait chaud, on essaie de dormir nu, les jambes écartées, sans se couvrir. Tous les jeunes enfants cherchent à le faire. Les chats et les chiens aussi. Donc le froid dans l'entrejambes toutes les nuits se justifie. Mais il ne suffit pas. Le Bain dérivatif ou poche froide dans la journée est

extrêmement important. Il faudra donc insister pour que l'on mette des poches fraîches dès le saut du lit, et quand on rentre de son travail à l'extérieur, jusqu'au moment du coucher.

#### En pratique qu'allons-nous conseiller?

Dans les deux cas, trop volumineux ou trop maigre, nous allons conseiller :

- Les Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5, afin d'amener le corps à fabriquer des graisses brunes.
  Nous insisterons sur l'importance de la mastication.
- Le Bain dérivatif ou poche froide afin de faire travailler les graisses brunes, pour qu'elles déploient leurs 18 fonctions.
- Les massages en palper rouler profond (cf les explications du kiné Gilles Bacigalupo) qui a pour fonction de décoller les fascias qui adhèrent et empêchent une libre circulation des graisses.
- Une activité physique portée : vélo en douceur (assistance électrique), natation en douceur, marche avec bâtons de marche afin de répartir le poids du corps, pour que les hanches, les genoux et les chevilles soient soulagées par le travail des articulations des épaules et des coudes. On évitera tout ce qui sollicite trop le cœur et les poumons.

Mais il y aura des conseils spécifiques, car prise de volume et perte de volume n'évoluent pas de la même manière.

**Note importante** : les personnes originaires totalement ou par un de leurs parents, au plan génétique, d'Afrique, d'Inde, d'Asie, d'Amérique latine, des îles de l'Océan Indien ou du Pacifique sont particulièrement sensibles aux hormones de croissance des produits laitiers, qu'ils soient bio ou non.

Un yaourt maigre par jour, durant une semaine, suffit à obliger à changer la taille du soutiengorge des femmes qui n'ont jamais consommé de produits laitiers<sup>1</sup>.

Que dire alors des fromages blancs, des crèmes lactées, des gâteaux, de tous les desserts lactés sucrés !

Ces personnes doivent absolument en être informées, pour elles-mêmes et pour leurs enfants. Un seul de ces produits par mois, pour se faire plaisir est le maximum.

Par contre, elles peuvent mettre du parmesan ou un peu de comté râpé, consommer une fois par semaine une **petite portion** d'un fromage traditionnel sans problème.

Nous avons tous reçu de nos ancêtres des gènes qui doivent être nourris comme il se doit. **Bien nourrir nos ancêtres** nous dit la médecine chinoise, c'est bien nourrir nos gènes pour qu'ils ne nous causent pas d'ennuis.

C'est aux États-Unis que des études ont clairement montré les dégâts sanitaires de l'alimentation occidentale sur toutes les populations venues de toutes ces parties du monde.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Cette expérience du soutien-gorge est tout aussi valable pour une femme européenne qui n'a jamais consommé de produit laitier ou qui n'en consomme plus depuis des années.

#### SPÉCIFICITÉS POIDS VOLUMES

#### **Trop volumineux.**

Attention à cette notion. On rencontre des personnes très minces qui se voient trop grosses. Cela relève alors de l'image de soi, ce n'est pas du ressort de La Méthode.

Par contre, le plus souvent, l'excédent de poids est évident.

Nous devrons **expliquer à la personne** pourquoi elle va normalement commencer par **prendre du poids sur la balance**, tout en s'amincissant peu à peu. C'est de très loin la notion la plus difficile à faire entendre, tant le lien entre poids et volume est puissant aussi bien du côté des soignants que du côté du public.

C'est pourquoi le plus simple sera de mettre devant la personne deux bouteilles d'eau. L'une pleine et l'autre vide. Il serait même intéressant de disposer d'un mètre ruban et de demander à la personne de mesurer le tour de taille de chaque bouteille. Ainsi que de soupeser chaque bouteille. Ceci afin que son cerveau commence à se représenter de manière concrète qu'il n'existe aucun lien entre poids et volume.

Même si elle trouve cela ridicule et évident, le cerveau a besoin des informations tactiles. Car on a beau expliquer, la plupart des gens ne peuvent s'empêcher de blêmir en voyant leur poids sur la balance.

Madame L.D. danseuse et chorégraphe me téléphone : tu peux m'expliquer comment il est possible de prendre 8 kilos tout en flottant complètement dans ses vêtements ?

Pourtant L.D. avait lu La Méthode FG. mais elle n'arrivait pas à intégrer l'information.

On montrera, à la personne concernée, à l'aide d'un dessin représentant des cellules, que les membranes cellulaires peuvent gonfler considérablement lorsqu'elles se chargent de mauvais gras. Que les graisses brunes fabriquées par les Miam vont peu à peu chasser ce mauvais gras et le remplacer par du bon gras qui, peu à peu resserrera les membranes en raffermissant le corps. On pourra utiliser le ballon de baudruche pour visualiser.

On lui expliquera pourquoi elle prendra du poids: les os et les muscles vont en premier lieu se réparer, se densifier, leurs membranes cellulaires étant mieux nourries. Parallèlement, le mauvais gras, volumineux mais ultra léger, va s'évacuer progressivement pour être remplacé par du bon gras fluide.

Il faut donc que la personne accepte l'idée de **ne plus se peser**. Par contre elle peut **prendre, au mètre ruban**, toutes **ses mesures** de taille, hanches, genoux, poitrine, une fois par semaine, et comparer.

Le plus souvent c'est à l'aisance retrouvée dans ses vêtements qu'elle comprendra qu'elle mincit.

#### Comment le poids monte et descend.

Le poids sur la balance va monter durant parfois 3/4 mois, j'ai vu des dames prendre de 7 à 11 kilos, tout en mincissant.

Bien sûr, de telles prises de poids sont proportionnelles à un poids de départ qui avoisine les 90 à 100 kilos.

Cela signifie clairement, selon le Dr Jean Minaberry, que **leur masse osseuse et musculaire était en grand déficit**. Les graisses brunes **commencent** donc par **densifier le corps**. Et non pas le faire gonfler.

Au bout de quelques mois, le poids se stabilise et **on observe un palier** qui va de quelques semaines à 2/4 mois. Le poids ne change pas, mais la personne continue de mincir : observez bien le tableau du Dr Jean Minaberry.

Puis la courbe de poids descend peu à peu jusqu'à ce que la personne ait trouvé son équilibre, en proportion de sa masse osseuse et de la forme de son squelette. Une personne dont le bassin osseux est très large ne peut pas espérer le rétrécir. Par chance, cela viendra le plus souvent souligner une taille fine.

**ATTENTION**: cette prise de poids au début doit vraiment être très bien expliquée. Le tableau du Dr Jean Minaberry joint à ce cours doit être montré et expliqué.

Sinon, la plupart des gens s'arrêtent dès qu'ils voient le moindre gramme s'ajouter sur la balance. Il faut absolument que la personne **arrête de se peser**. Qu'elle fasse confiance aux vêtements qui deviennent plus amples.

#### Les selles sont plus volumineuses.

Très souvent la constipation est corrélée à l'obésité. Avec le Bain dérivatif et l'alimentation que nous conseillons, les selles vont être bien plus volumineuses pendant un certain temps. Peu à peu elles laisseront l'anus propre, ce qui est le signe d'un état digestif amélioré.

### Une méthode unique pour mincir sans faiblesse et en se raffermissant.

La Méthode est le seul moyen de faire mincir une personne sans jamais l'affaiblir, en augmentant même son énergie, et sans ramollir l'ensemble du corps. Le Dr Jean Minaberry a eu l'immense mérite de le démontrer durant plus de 40 années de sa pratique.

A ce jour, seul le Pr Evan Rosen d'Harvard travaille dans le même sens.

Attention : beaucoup de bêtises et d'inepties sont racontées sur le web et dans les magazines bio à propos des graisses brunes.

Il est dit qu'elles contiennent une enzyme ou une hormone qui serait capable de transformer en graisses brunes les mauvaises graisses blanches et jaunes.

Cette enzyme existe.

Qu'elle soit capable de liquéfier les graisses épaisses, soit, mais certainement PAS de les transformer en graisses brunes. Seule une alimentation humaine, universelle et traditionnelle en est capable.

En supposant que l'on arrive à liquéfier les graisses d'une personne obèse, qu'est-ce que cela lui apporterait ?

La personne se trouverait avec un corps plein de liquide gras qui ne lui permettrait pas de vivre en l'état.

On lui ponctionnerait ce gras par liposuccion. Et elle se trouverait avec des excédents de peau qu'il faudrait découper, recoudre. Cela donnerait beaucoup d'actes médicaux coûteux mais peu d'avantages pour la personne.

C'est stupide, mais c'est exactement dans ce sens que travaille la Recherche, par souci de rentabilité.

#### Combien de temps pour arriver à des mensurations correctes ?

Tout dépend de l'âge, de la taille et du poids de départ, de l'état de santé de la personne. Mais l'assiduité de la personne à la méthode complète, à une alimentation saine sans alcool, sucres, gâteaux, boissons sucrées par exemple est tout aussi déterminante. Certaines personnes auront des résultats en quelques semaines, le plus souvent en six mois et parfois en 4 ans.

Il faut comprendre que lorsque l'on a vécu des dizaines d'années sans s'occuper de son corps, les duretés de l'existence, les maternités, les difficultés en tout genre ont laissé des traces. Il

faut parfois beaucoup de temps et de patience, on ne règle pas toujours tout, en quelques semaines de printemps, pour enfiler le maillot de bains de ses rêves.

L'avantage de notre méthode est que l'on ne fera pas le yoyo, **le résultat sera stable**, le corps raffermi, l'énergie retrouvée, tout cela de manière durable et extrêmement bénéfique à la santé tant que la personne pratiquera la Méthode.

#### Le corps a ses priorités.

Madame Th.G. de Rennes m'appelle un jour (Les poches froides n'existaient pas encore):

- Bonjour Madame, j'ai 48 ans et cela fait 18 mois que je fais le Bain dérivatif à l'eau, une fois une demi-heure par jour sur le bidet. Pourtant, je n'arrive absolument pas à perdre mes 8 kilos de trop. Je me sens en pleine forme, j'ai beaucoup d'énergie au point que je ne peux plus m'en passer. Mais côté poids, ça ne marche pas.
- Chère Madame, vous avez certainement fait un énorme travail à l'intérieur, et que vous ne voyez pas, mais dont vous constatez les effets avec l'énergie retrouvée. Vous allez passer à deux fois 45 minutes sur le bidet et faire tous les jours le Miam-Ô-Fruit et le Miam-Ô-5.

#### Trois semaines plus tard:

 Bonjour Madame Guillain! C'est extraordinaire! En trois semaines, j'ai perdu les 8 kilos, mon ventre est ferme, je viens de m'acheter trois maillots de bain et mon gynéco est stupéfait et ravi, il m'a félicitée. Merci! Merci! Merci!

Ce témoignage nous montre, comme bien d'autres, que Le Bain dérivatif ou poche froide fait déjà à lui seul **tout un travail en profondeur**, que nous ne voyons pas.

Car la partie la plus volumineuse, importante et complexe de notre corps est **invisible à nos yeux**. Seule l'énergie retrouvée, une bonne mine, une peau ou des cheveux qui deviennent plus beaux sont des indices qui nous montrent qu'il se passe quelque chose.

Ce sont ces éléments qu'il va falloir souligner, dont la personne devra prendre conscience afin de trouver la volonté, le courage de continuer.

#### L'IMC est-elle fiable?

L'IMC est le résultat de la division du poids en kilos par le carré de la taille en mètres.

Au-dessous de 18,5 on est dans la maigreur, de 25 à 30 en surpoids, et au-delà de 30 en obésité.

Les balances à IMC sont-elles fiables ? Non. Car L'IMC est un calcul de probabilités construit sur des moyennes d'âge, de taille et de poids.

Ce calcul est fait à partir de personnes qui évoluent dans un pays donné, avec une alimentation de supermarché, la consommation d'alcool et de tabac, sans prendre en compte la qualité des graisses du corps.

L'IMC ne prend absolument pas en compte la densité musculaire et osseuse.

C'est bien pourquoi il est écrit sur les notices de ces balances qu'elles ne sont pas valables pour les jeunes enfants, ni pour les sportifs (Les sportifs apparaîtraient tous obèses !).

#### Quand même le médecin confond poids et volume.

Exemple Madame Y.D. Ancienne championne régionale de natation, Madame Y D pèse 60 kilos à 40 ans, pour 1 mètre 73. Elle s'habille en taille 44. Elle mange bio depuis 20 ans, elle est végétarienne. Dès qu'elle prend 100 g sur la balance, elle arrête de manger pour retrouver son poids.

En natation, elle s'essouffle sur un 500 mètres.

Cinq ans plus tard, Y D pèse 65 kilos, mesure toujours 1,73m et s'habille en taille 38.

Son médecin lui fait remarquer qu'elle doit absolument surveiller son poids, car elle a pris 5 kilos, soit un kilo par an. Son IMC est passée de 20 à 21,7. Elle est parfaitement dans la norme, mais ce qui de toute évidence obsède son médecin, ce sont les 5 kilos en plus, que lui, de toute évidence, attribue à l'approche de la ménopause.

Madame Y D lui fait remarquer qu'elle est passée du 44 au 38, et qu'à présent elle nage un kilomètre sans aucune fatigue. Mais le médecin continue de la mettre en garde et l'écrit sur son ordonnance.

On voit là exactement ce que dénonce très fortement le Dr Jean Minaberry, lorsqu'il dit qu'il faut supprimer la balance de tous les cabinets médicaux, sauf si elle sert à vérifier que la personne est suffisamment lourde et donc dense. On voit à quel point, contre toute logique et tout bon sens, le lien entre poids et volume est solidement ancré dans les cerveaux qui devraient être parmi les plus entraînés! On comprend la rage de Jean Minaberry à l'expliquer en faculté de médecine à Bordeaux.

#### Je gonfle du ventre!

Il peut arriver qu'une personne dont le ventre n'était pas proéminent et qui estimait donc avoir un ventre plat, se plaigne du gonflement du ventre.

Deux causes sont possibles :

- Soit la personne ne mastique pas correctement le Miam-Ô-Fruit et les crudités, et bien sûr il y a fermentation et ballonnement.
- Soit la personne, sans en avoir conscience, avait déjà bien comblé l'intérieur de son corps de gras épais, mais cela ne débordait pas encore. C'est le Bain dérivatif ou poche froide qui l'a fait saillir en déplaçant le mauvais gras vers la sortie. Le gras passe sous la peau. Ce phénomène peut se produire une fois et parfois deux fois, mais ne doit pas durer. Le kiné Gilles Bacigalupo, auteur de Mal de Dos, Mal de Bouffe et de Lâcheznous les abdos aux éditions du Rocher fait les mêmes constats.

#### Cette méthode pour MINCIR fonctionne-t-elle également sur tout le monde?

**Oui et Non**. Il y a un moyen simple de savoir si la personne peut redevenir mince. Si elle a été mince depuis bébé jusqu'à 15 ans, elle peut retrouver une bonne minceur.

Si par contre elle a été un gros bébé débordant de bourrelets, puis un enfant replet jusqu'à 15 ans, elle ne pourra jamais être mince.

Elle pourra et aura absolument besoin de **réguler son volume** pour des raisons de santé, mais elle n'ira jamais vers la vraie minceur.

Elle devra rester vigilante toute sa vie.

Ce n'est pas une situation très enviable, mais **ce qui s'est passé avant quinze ans** est en général déterminant de ce qui va suivre.

Il peut donc être intéressant de regarder des photos de cette personne à 2/3 ans et à 10/13 ans.

Cela ne doit pas pour autant la décourager si elle veut améliorer sa santé.

Mais on ne peut pas lui faire croire qu'elle obtiendra une silhouette de sylphide<sup>2</sup>!

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Petit clin d'œil aux Génies de l'air décrites par Paracelce, mythologies : gauloise, celte et germanique. Un brin de culture n'est jamais inutile ☺

#### **Trop maigre**

Trop maigre est tout aussi compliqué que trop volumineux.

#### Fausse maigreur.

En premier lieu, il convient de s'assurer que la personne n'est pas tout simplement normale. Une femme d'1m75 qui pèse 58 kilos, qui est musclée et s'habille en taille 36 est normale.

Pourtant, aujourd'hui, il se trouve beaucoup de personnes pour lui dire et lui répéter qu'elle est trop maigre.

Ces proportions étaient la norme de toute la France en 1950.

Même si toutes les femmes ne mesuraient pas 1m75 bien sûr. Il suffit pour s'en convaincre de regarder les photos des gens sur les plages durant ces années. Avec le regard que nous avons aujourd'hui, on se dit qu'ils étaient tous anorexiques. Hommes et femmes. Pas de grosses fesses, pas de ventre en avant, pas de bourrelets, aucun enfant autre que fluet aux yeux d'aujourd'hui.

Donc si la personne qui se trouve trop maigre est musclée, a une belle énergie, elle doit accepter qu'elle est normale. On peut lui dire qu'il n'existe pas de centenaires obèses.

#### Vraie maigreur pathologique.

A l'inverse il y a une maigreur très grave, pathologique, qui relève en premier lieu de la médecine. Nous pouvons bien sûr l'aider de notre mieux avec les Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 et le Bain dérivatif ou poche froide qui aide tout autant à prendre ou perdre du volume, car c'est, comme les graisses brunes, un régulateur de nos poids et volume.

Mais cette personne a absolument besoin d'un sérieux suivi médical.

## Maigreur suite à des problèmes d'anorexie-boulimie.

Le problème, dans ce cas, est la demande sincère mais totalement écartelée, d'aller mieux, de la personne concernée.

Elle se heurte à une terreur pathologique de prendre le moindre gramme, le moindre centimètre de tour de taille, dont elle a pourtant un immense besoin.

Elle est déchirée entre un poids trop bas qu'elle sait très dangereux pour sa vie, et en même temps la peur permanente et maladive de prendre le moindre volume.

La sensation de remplir plus ses vêtements se transforme en étouffement.

Car elle doit absolument densifier ses os et ses muscles, elle doit acquérir de bonnes graisses sous la peau, autour des organes.

Si c'est une femme, elle doit accepter d'avoir un corps féminin, avec la couche légère de gras sous la peau, qui arrondit et adoucit les formes du corps. Le plus souvent, cette maigreur est associée à l'absence de règles et par suite logique à la stérilité.

Elle doit comprendre qu'il ne lui suffira pas de faire des cataplasmes d'argile sur le ventre pour que les règles reviennent.

Elle devra accepter de prendre un peu de volume, sinon les règles ne reviendront pas.

Le problème est que dès qu'elle sent qu'elle prend le moindre volume, terrorisée, elle arrête tout. Cela ne se raisonne pas. C'est devenu un réflexe incontrôlable, comparable à une addiction. Elle replonge dans l'angoisse, c'est un cercle vicieux.

Il est recommandé de l'orienter, en même temps, vers un soutien psychologique de grande qualité professionnelle, car c'est un cas très difficile. Il est bien possible qu'elle ait à essayer plusieurs méthodes de soutien psychologique avant de trouver celle qui lui convient, avec la personne en qui elle pourra avoir toute confiance.

Si elle est assez motivée par un désir d'enfant, entourée d'une famille ou accompagnée d'un conjoint aimant, elle pourra plus facilement accepter de voir son corps se transformer peu à peu. La grossesse étant en plus une transformation physique redoutable dans son cas.

#### Quels conseils lui donner?

En premier lieu son corps doit fabriquer des graisses brunes.

- Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 en respectant bien les 6 cuillers à soupe (de 10ml) par jour.
- Bain dérivatif ou poche froide tous les jours
- Cataplasmes d'argile verte illite sur le bas du ventre.
- Des massages pour activer la répartition harmonieuse des graisses sont aussi intéressants. Le massage aura aussi pour avantage d'apporter un soin par contact physique dont la personne maigre a souvent bien besoin.

#### Exemple de A.H. Quand les massages accompagnent les graisses brunes.

Au sujet des massages, une année, j'ai envoyé A.H. à Gilles Bacigalupo, kinésithérapeute, un cas très intéressant. A.H. était alors une jeune fille de 27 ans, très mince. Si mince qu'elle n'avait pas de poitrine, ses seins étaient plats. A l'adolescence, elle avait tellement fait attention de ne pas grossir, évitant les corps gras et finalement tout ce qui aurait permis à son corps de fabriquer des graisses brunes, que non seulement les seins ne s'étaient pas développés, mais ses règles étaient à 40 jours d'intervalle et très peu perceptibles, un ou deux jours.

A 25 ans, elle avait rencontré un garçon qui lui reprochait de n'avoir pas de poitrine. Pour garder le garçon, m'a-t-elle raconté, elle s'est fait poser des prothèses mammaires. Ce qui n'a pas empêché le garçon d'aller voir ailleurs et finalement de la quitter.

Adepte d'une alimentation bio, à 27 ans, elle décida de se faire retirer ces prothèses, préférant être sans poitrine plutôt qu'avec des prothèses de silicone.

C'est alors que le chirurgien lui déclara cette chose qui me fit bondir :

- Madame, pendant deux ans, votre corps a *fabriqué de la peau*! Si je vous retire les prothèses, vos seins vont pendre comme deux poches vides.

Prise de doute, elle vint me voir pour quérir mon avis. Je lui répondis :

- J'ignore où ce chirurgien a fait ses études. Mais je peux vous certifier une chose : votre corps n'a absolument pas pu fabriquer de la peau ! Il a subi exactement ce que subit, en beaucoup moins grand, le ventre d'une femme enceinte. Or, le ventre d'une femme enceinte ne fabrique pas de peau ! Il est conçu pour retrouver exactement sa place quand le bébé est né. *Cela se nomme, en mécanique, la résilience*<sup>3</sup>! Vos cellules sont élastiques, elles ont simplement été étirées, elles ont besoin d'être bien nourries et quelques massages devraient les aider à se raffermir. Parallèlement, vous allez faire les Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 afin de fabriquer des graisses brunes et il est possible que votre poitrine puisse enfin se développer normalement. Faites aussi le Bain dérivatif tous les jours et allez voir Gilles Bacigalupo pour les massages. Je pense qu'il vous dira exactement la même chose que moi.

Ce qui fut dit fut fait et A.H. se fit ôter les prothèses par le chirurgien qui réitérait sa promesse de seins *pendouillants*.

Et trois mois plus tard, A.H. était fière de venir m'annoncer et de m'écrire un très joli témoignage, car non seulement elle avait pris une bonne taille de soutien-gorge qu'elle n'avait jamais eu, mais en plus, ses règles s'étaient mises à 28 jours, et le flux de quatre jours était normal. Elle termina en déclarant qu'elle était déterminée à ne jamais arrêter cette méthode!

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> En mécanique, la résilience est la capacité d'un corps, tel le métal, à retrouver sa forme initiale après avoir été déformé soit par la force, soit par la chaleur. Par exemple, les rails de chemin de fer s'allongent au passage du train et rétrécissent en se refroidissant, c'est pourquoi il y a un espace vide entre chaque morceau de rail posé au sol. Boris Cyrulnik est celui qui a détourné le mot résilience afin de l'utiliser en psychologie et psychiatrie.

#### Trop maigre, on commence par perdre du poids!

Quand on est trop maigre et que l'on suit la Méthode, on commence par perdre du poids. Car pour remplacer le mauvais gras sec contenu dans les membranes cellulaires, il faut d'abord le déloger. Ce n'est qu'ensuite que l'on va pouvoir densifier les os et les muscles.

Or, perdre du poids pour une personne trop maigre, c'est paniquant. ET la personne aura tendance à s'affoler, ce qui est normal.

Il faut donc demander de ne plus se peser, exactement comme pour les personnes trop volumineuses.

Mais il y a un moyen d'éviter que cela soit trop angoissant, c'est de se faire un tapioca à l'heure du goûter.

#### Tapioca très épais à l'eau, à la purée d'amandes et au miel.

On achète une petite boite de tapioca-minute.

Dans une petite casserole on met de l'eau à bouillir, et lorsque l'eau est à gros bouillons, on y verse trois fois la dose indiquée sur la boite pour la quantité d'eau prévue. On remue non-stop 3 minutes et c'est cuit. Au sortir du feu, on ajoute une bonne cuillerée à soupe de purée d'amandes ou de cacahuètes et du miel. Et on savoure.

Le tapioca redonne rapidement de la masse musculaire sans faire de mauvais gras.

Ce tapioca évitera bien des angoisses et permettra de prendre des formes un peu plus rapidement.



#### LA BEAUTÉ

#### L'image de soi.

Nous avons tous une image de nous très subjective. Ni le poids sur la balance, ni nos mensurations ne sont perçues par nous de manière objective.

Il y a ceux qui se trouvent très beaux, normalement beaux, moyennement beaux ou très acceptables, ce qui comporte bien des avantages. Cela donne de l'assurance, un bien-être, de l'insouciance, voire de l'enthousiasme. Cela s'accompagne le plus souvent d'un visage souriant qui ne fait qu'attirer les autres qui sont alors prêts à nous trouver beaux, car cela accentue la symétrie *haute* du visage. Parmi tous ces heureux, certains sont un peu trop maigres, d'autres un peu trop gros. Mais eux ne le voient pas ou n'en souffrent pas.

Il y a ceux qui se trouvent toujours trop maigres ou trop gros, même lorsqu'ils sont tout à fait dans les normes. Le trop maigre a beau se muscler, manger, avoir une belle énergie, tout le monde autour a beau lui dire qu'il est très bien, la maigreur est son obsession.

De même il y a ceux qui se trouvent toujours trop gros, même lorsqu'ils frisent la maigreur. Ils se soumettent à toutes sortes de régimes, mais ce n'est jamais comme ils veulent.

Et il y a ceux qui sont trop maigres, veulent grossir, mais ne supportent pas le moindre signe de prise de volume.

Enfin, selon les époques et les civilisations, le volume du corps n'est pas perçu de la même façon, ni par nous, ni par les autres.

Petit détail d'importance : **lorsque l'on est amoureux,** nos proches le perçoivent et disent : tu es en beauté ! tu es amoureux ?

Oui, lorsque nous nous sentons beaux dans le regard d'un autre, nous devenons très beaux. Lumineux ! Quelles que soient nos mensurations !

Car la beauté est, selon le dictionnaire Le Petit Robert, une émotion que l'on éprouve devant un être vivant ou un objet inanimé.

De nombreux philosophes ont travaillé sur la notion de beauté sans jamais arriver vraiment à la définir. Ni les proportions les plus parfaites dessinées par Léonard de Vinci, ni tous les canons de beauté à travers les âges ne sont arrivés à donner une définition objective de la beauté. Car la beauté est subjective. Elle est liée à deux sujets, celui qui regarde et celui qui est regardé.

Celui qui est regardé aura beau avoir les traits les plus sublimes, si la jalousie traverse son visage, il peut devenir très laid! La jalousie étant un sac à dos posé sur son dos, en général durant la petite enfance. Un sac à dos dont il est possible de se débarrasser.

Alors qu'est-ce qui peut envoyer le message de beauté?

En nous plaçant au niveau le plus originel, primaire -pour ne pas dire primate- nous sommes naturellement attirés vers ce avec quoi (qui) nous avons envie de nous reproduire.

Autrement dit avec qui est en très bonne santé.

Nous pouvons nous reproduire physiologiquement en faisant des enfants, ou intellectuellement, artistiquement, etc.

Ceci est un fait d'anthropologie universel. Voilà pourquoi nous serons, toute la vie, attirés par les jeunes, du moins nous les trouverons plus beaux que les vieux.

Attention il y a de très beaux vieux, mais justement, la raison inconsciente pour laquelle nous les trouvons beaux, tient à l'origine à la symétrie de leur visage et de leur corps.

Tout concours à **aller vers cette symétrie.** Et en premier lieu, **le sourire**. Ensuite **le maquillage** qui existe même chez les peuples qui vivent nus. Après il y a **le vêtement**, les talonnettes, etc. A la naissance, le point commun le plus universel est la symétrie du visage des bébés. Elle est telle qu'elle nous donne l'impression qu'ils se ressemblent tous. Ce n'est pas pour rien qu'ils sont immédiatement équipés de bracelets d'identité.

#### Attention à ne pas confondre symétrie et identité.

Nous pouvons avoir un œil noir et un œil bleu qui sont parfaitement symétriques. La symétrie est une notion mathématique. Elle se définit par la distance (autrement dit la longueur de la perpendiculaire) d'un point à un axe de symétrie.

Dans le visage, nous avons un axe de symétrie vertical, qui passe entre les deux yeux, et une infinité d'axes de symétrie horizontaux, qui sont perpendiculaires à l'axe vertical.

L'ensemble des traits du visage en bonne santé se trouve en symétrie horizontale ou horizontale légèrement haute, à la naissance. Par exemple, les commissures des lèvres, au repos sont soit sur une ligne horizontale qui prolonge l'espace entre les lèvres, soit légèrement relevées.

Le sourire accentue normalement cet état.

Les narines sont sur le même axe horizontal ainsi que les coins des yeux, ou le lobe des oreilles.

#### Pourquoi cette symétrie peut disparaître ou réapparaître ?

Louis Kuhne a eu l'idée de comparer les asymétries du visage aux dossiers médicaux des patients. Et il s'est aperçu qu'il y avait une correspondance très nette entre certaines pathologies et les **asymétries acquises** du visage.

Par exemple, il a vu que les personnes dont l'œil droit, et/ou le lobe de l'oreille droite et /ou la narine droite et/ou la commissure des lèvres droite et /ou le bas de la joue droite étaient en bascule par rapport à leurs jumeaux de la gauche du visage, ces personnes avaient des problèmes au foie.

Nous, nous dirons simplement que cette bascule du côté droit signifie que le foie occupe plus de place, il tire sur le fascia, soit parce qu'il a grossi, soit, le plus généralement, qu'il est très enrobé de gras. Ce qui lui fait peser et tirer sur le fascia.

Le fascia étant un seul système qui, selon le gras qu'il contient et les tensions qu'il subit, donne toutes ses formes à notre corps.

Serge Paoletti, dans un livre très anatomique *Les Fascias*, écrivait que si l'on retire d'un corps les os, les muscles et les organes et que l'on ne garde que le fascia que l'on rigidifie, on retrouve l'intégralité de nos formes. On nous reconnaît parfaitement. **Nous avons** exactement **la forme de notre fascia**.

Dans une même logique et a la suite de quarante années d'observation, Louis Kuhne a mis en correspondance :

- Tout le côté droit avec le foie
- L'œil gauche avec les poumons et la peau (appareil respiratoire)
- Le lobe de l'oreille gauche avec la rate
- La narine gauche avec le cœur
- La commissure des lèvres à gauche et le bas de la joue avec le pancréas

- L'avant du visage (nez, bouche menton) avec l'intestin et l'estomac. Ce que l'on nomme gueule de bois<sup>4</sup> est, par définition du dictionnaire, l'épaississement de cette partie du visage.
- Le cou en avant avec prostate, vessie, ovaires, utérus
- Le cou en arrière (bosse de bison) avec les reins.

**Note**: lorsque **tous les traits** du visage ont basculé **vers le bas,** symétrie horizontale basse, on retrouve une **symétrie** *de bébé*: on peut avoir 60 ans et ressembler à un gros poupon. Mais on se trouve en bien grande fragilité!

#### Dans la Beauté, l'agilité est aussi importante que la symétrie.

Louis Kuhne a donc remarqué que la personne qui peut tourner facilement la tête à droite, à gauche, l'incliner en avant et en arrière avec grande aisance et sans douleurs a, en correspondance une grande mobilité du bassin.

Ensuite Louis Kuhne a pu observer ces correspondances d'asymétrie avec les épaules, les bras et les jambes (longueur) qui se retrouvent dans les postures.

Nous voyons là un moyen simple à la portée de tous, non pas pour décréter que tel ou tel organe est malade -ce qui est de la responsabilité du médecin- mais pour comprendre comment le mauvais gras emprisonne nos organes!

Nous, nous pouvons dire -sans grand risque de nous tromper- que tel organe est bien entouré de gras et tire sur le fascia. Ce qui pourra inciter la personne à se rendre chez le médecin pour faire un contrôle.

Quant au médecin, il trouvera, dans cette manière d'observer un patient, une indication supplémentaire pour diriger ses investigations.

Un organe s'enrobe de gras très longtemps, parfois de nombreuses années avant qu'une pathologie s'installe.

Mais c'est une alerte qui nous indique que nous avons tout intérêt à ne pas attendre ce qui pourrait se produire si nous ne faisons rien!

Or, vu que notre beauté est en jeu, nous avons tout à gagner à nous en occuper. Ce qu'énormément de mannequins, actrices et acteurs ont compris depuis bien longtemps.

Nous allons donc prendre l'habitude de bien observer le visage, le cou, la souplesse, les épaules, afin de recueillir des informations sur l'état du fascia et l'enrobage des organes.

Pour s'y exercer, il est intéressant de chercher sur internet les photos de personnages publics, tels que politiques, écrivains, acteurs de cinéma hommes, explorateurs, navigateurs, hommes et femmes d'affaires. C'est plus difficile avec les actrices, car nombre d'entre elles se font refaire le visage, ce n'est donc plus valable.

Et nous comparons leurs visages à des âges différents.

Avec des patients, il sera intéressant de regarder des photos de la personne plus jeune.

Quant à nous, cette méthode nous permet de surveiller notre propre évolution en comparant les photos d'une année sur l'autre.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> L'expression *gueule de bois* vient de la sculpture, au moment où l'on dégrossit une pièce de bois pur en faire un buste.

Loin d'être désolante, cette observation s'accompagne de nos connaissances qui nous permettent de paraître plus jeune à 70 ans qu'à 50!

Ce que pour ma part je trouve extrêmement réjouissant !!!

Si l'on ajoute à cela la belle phrase de Michel Serres dans *Le Tiers Instruit* : « *nous naissons vieux* : *la jeunesse se conquiert et s'acquiert* ! » nous avons bien de quoi mettre nos 36°6 tous les jours en savourant Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5!

Pour le module 8, il serait intéressant que chacun de vous collecte sur internet des visages célèbres aux différents moment de la vie : Général de Gaulle, Reine Elizabeth, Hollande, François Mauriac, Weber, Werber, Vadim, Colette, Coco Chanel, certaines reines de France, Picasso, Salvador Dali, Henri Salvador, François Périer, Piccoli, Brigitte Bardot, Valérie Lemercier, le Pape, etc. et nous en parlerons ensemble.

# LA SCIENCE DE L'EXPRESSION DU VISAGE

La science de diagnostiquer, d'après l'apparence externe, la condition interne du corps.

Selon les principes de

La Nouvelle Science de Guérir, basée sur l'Unité de toutes les Maladies, et leur traitement méthodique sans l'utilisation de médicaments et sans opérations



Brochure distribuée en 1893 par Louis Kuhne.

www.peupleconscient.com/edenum/nouvellesciencedeguerir





Fig. 2.—Corps avec surcharge générale.

Forme: grossière lourde.

Tête : trop grosse ; front : déprimé et rembourré ;

visage : sans délimitation nette ; cou : trop large court et gros.

Tronc: trop gros.

Jambes: trop courtes et trop grosses.



Fig. 3.-Forme normale.



#### 3, 4, 6 et 14.

Il y a des signes bien définis et caractéristiques pour marquer la forme normale, ce sont ceux-ci que nous allons décrire maintenant.





Nous les assimilons par l'estomac, les poumons et la peau. Par les poumons et par la peau, nous aspirons l'air, tandis que par la bouche, le corps reçoit la nutrition solide et liquide et la conduit à l'estomac. Tant que nous suivons les instincts de la Nature, les matières étrangères n'ont pas l'accès de notre corps ; si, accidentellement, cela arrivait, elles seraient vite expulsées, car la Nature cherche à rejeter tout ce qui lui est nuisible.

Fig. 6. - Surcharge antérieure.

Tête : de grosseur normale ; front : très ridé ; yeux : normaux, nez : normal ; joues : ridées ; bouche : normale ;

visage : correspondant à l'âge, mals avec délimitation trop en arrière ; cou : trop gros, surtout sur le devant.



mois, le fait douilli de vacries ou de crievres sames

Combien est néfaste l'influence du lait bouilli et particulièrement du lait stérilisé: ceci est démontré par les *figures* 40 et 41, faites d'après les photographies originales.





FIG. 7.-Surcharge antérieure.

Téte : de grosseur normale ; front : chauve en haut sans rembourrage : yeux : ternes; nez : bien formé ; menton: trop gros ; visage : à délimitation arrivant bien en arrière de l'oreille, la moitié inférieure trop massive; cou: trop gros sur le devant; nuque: assez normale.



rencontre.

Fig. 8.—Surcharge antérieure et latérale.

Tête : de grosseur normale ; front : sans rides et sans rembourrage ; yeux: normaux; nez : normal ; lêvres: trop grosses ; visage : manquant complètement de délimitation, côté droit bien plus gros et long que le côté gauche ; cou : très gros sur le devant, assez gros latéralement ; délimitation de l'occiput normale.



se formeront que l'organisme sera fortement surchargé, car ce sont, pour ainsi dire, des opérations faites par l'organisme lui-même et causées par une forte action révulsive.

Fig. 9.-Surcharge antérieure.

Tête: trop grosse, surtout la partie supérieure (signe de trop grande précocité);

front : avec rembourrage ; yeux : un peu plats ;

nez : à délimitation arrivant bien

derrière l'oreille ;

cou : normal (dans le mouvement vers le haut on constate de la tension) ; délimitation de l'occiput normale.



des traits caractéristiques est la ligne de démarcation du visage, laquelle lorsqu'il y a surcharge, se trouve être plus en arrière que là où, normalement, elle devrait être (fig. 8 et 9). Si la surcharge du devant est très avancée, la figure apparaît gonflée et un coussinet graisseux se forme sur le front.







Fig. 10.—Surcharge antérieure et latérale.

Tête: un peu grosse vers le haut; front: rembourré en haut; yeux: normaux; nez: normal; bouche: normale; la ligne de délimitation du visage présente des nœuds; cou: de surface inégale; occiput: libre.



cas, que dans les joues et le front. On ressentira alors divers malaises

#### Fig. 11.—Surcharge antérieure.

Forme normale dans ses proportions. Tête : inégale, surtout vers le haut ; front : avec rembourrage ;

yeux : clos (aveugle) ; nez : normal ; visage : à délimitation arrivant bien derrière l'oreille ;

cou : raide.

Ventre: excessivement gros.

Éruptions provoquées par la vaccination.



presque complètement une personne qui, depuis dix-huit ans, souffrait de dartres, par suite de la surcharge du devant.

#### Fig. 12.—Surcharge antérieure et latérale.

Tête: presque normale; front: normal; yeux: normaux: nez: normal; bouche: normale;

visage : à délimitation normale ;

cou : trop gros, tuméfié, raide; la surcharge a progressé jusqu'au cou où elle a déterminé un goitre en forme de sac;

la tête est restée presque libre.



#### Fig. 13. —Surcharge antérieure et latérale.

(représente la fille de la personne de la fig. 12).

Tête : un peu grosse ; front : un peu rembourré ; yeux : boursouflés ; nez : normal ;

bouche : un peu ouverte ; visage : à délimitation normale ; cou :

épais, goitre en formation.

En général : état de surcharge, comme pour la mère : les substances étrangères montent déjà vers la tête.



l'endroit affecté. Souvent même, toutes les parties du corps du côté surchargé, sont grossies, ce qui fait paraître le corps non symétrique; ceci se voit clairement dans la *figure* 17, où tout le côté gauche est plus large que le côté droit. Dans la *figure* 16, nous observons que tout le côté droit de la figure est plus long et plus large que le côté gauche! Ceci est très visible dans les jambes (*fig.* 17), ce qui fait que la tête n'est plus au milieu du corps. Du côté affecté, il n'y a pas de ligne de division entre le tronc et la cuisse. La tête, elle-même, se déforme graduellement et, souvent, au cou et à la tête, des boules se forment (*fig.* 18). La surcharge du côté est très visible quand on tourne la tête, car il y a toujours tension à la partie du coté affecté. Souvent, il apparaît une grosseur, le tendon est gros, indiquant clairement la direction prise par les matières étrangères, ainsi que celles qui suivront.

Dans la surcharge du côté, il se produit un élargissement du cou vers

Généralement, les suites de la surcharge du côté sont plus sérieuse que lorsqu'il s'agit de surcharge du devant; elles se guérissent aussi plus difficilement.

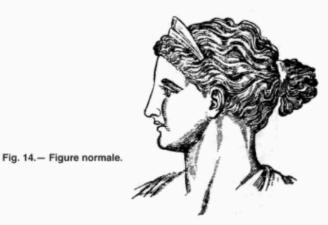




Fig. 15.—Surcharge latérale.

Tête : de grosseur normale ; front : normal ; yeux : normaux ; nez : normal ; bouche : normale ; visage : à délimitation normale, des deux cotés du cou :

tendons : très proéminents avec à peine de mobilité. n'imagina qu'il y avait corrélation entre la migraine et la perte de la vue ! on se lamentait simplement de la nouvelle infortune de cette dame. Cependant, ce fait était très naturel; les matières s'étaient dirigées vers les yeux. Il était plutôt étonnant que le corps se fût défendu durant tant d années.

La surcharge du côté gauche supprime habituellement l'action de la peau, ce qui la rend encore plus grave que celle de droite.

Fig. 16. - Surcharge latérale droite.

Tête : de grosseur normale, mais penchée ver la gauche ; front : normal ; yeux : normaux ; nex : normal : bouche : normale ; visage : trop long à droite, ce côté manquant de ligne de délimitation ; cou : fortement empâté à droite, et manquant de mobilité.



#### Fig. 17.-Surcharge latérale gauche.

Forme : inégale plus longue à droite qu'à gauche. Téte : de grosseur normale mais décentrée; front : normal ; yeux : normaux ; nez : normal ; bouche : normale ; visage : à délimitation normale ; cou : fortement grossi à gauche. Épaule gauche : bien plus large que la droite. Tronc : plus large à gauche qu'à droite ; la délimitation vers la jambe manque à gauche. Fort dépôt de substance étrangère au bas ventre vers la gauche. Jambe gauche : plus épaisse que la droite.



Dans les phases premières, les êtres atteints de surcharge du dos sont d'une grande activité mentale, quoiqu'ils manifestent toujours une certaine agitation malsaine. Les enfants seront précoces, sans réaliser plus tard les espérances conçues à leur sujet; ils deviendront généralement inattentifs et distraits. Les médecins, cependant, ne constatent aucun symptôme de maladie. Aux adultes, qui sont naturellement conscients de leur nervosité, on dit qu'ils sont des malades imaginaires et parfois même, à cause de leur corps bouffi et de leur teint frais, on les présente comme spécimens de parfaite santé.

#### Fig. 21.-Surcharge dorsale.

Tête : trop grosse penchée en avant : front : rembourré ; yeux : un peu proéminents ; nez : normal ; bouche et menton : un peu empâté ; la ligne de délimitation du visage fait entièrement défaut ; cou : presque aussi gros que la tête sans ligne

cou : presque aussi gros que la de séparation avec l'occiput. Dos : visiblement surélevé.

decadence de ces nations, maigre leur naute cuiture,



## Fig. 22.—Surcharge dorsale et latérale.

Tête: un peu grosse, surtout vers l'occiput; front: un peu rembourré; yeux: normaux; nez: normal; bouche: normale; visage: à délimitation normale; cou: trop gros, sans ligne de délimitation avec l'occiput,

Les personnes atteintes de la surcharge du dos sont intellectuellement inférieures aux autres et jamais aptes à faire des transactions diplomatiques. Comme exemple, prenons la personne représentée par la figure 6, laquelle sera sans aucun doute, mentalement supérieure aux personnes représentées par les figures 20 et 21, quoiqu'elles n'ont point reçu leur éducation.







incomplète ou même impossible.



Fig. 30.-Surcharge dorsale. ->

qui s'en trouve libérée en partie.

Fig. 29.-Surcharge dorsale.

Tête: normale; cou: normal devant, un peu gros derrière. Dos : présentant de forts dépôts de matières étrangères ; ces dépôts descendant de la tête, maintenant dégagée.



Fig. 23.-Surcharge générale avec prépondérance du côté gauche.

Tête : trop grosse et inclinée ; front : trop haut, rembourré ; yeux : révélant l'inquiétude ; nez : presque normal; bouche; un peu ouverte; visage : manquant entièrement de ligne de délimitation ; cou : trop gros, très boursouflé à gauche.



Si les personnes totalement surchargées sont atteintes d'une maladie aiguë - et elles y sont particulièrement exposées - elles courent le plus grand danger. À cause de leur corps boursouflé et alourdi, à les voir superficiellement, on les prend souvent pour des êtres en bonne santé, surtout qu'il ne se manifeste guère de fièvre externe; et les bonnes gens sont alors bien étonnés de la mort qui frappe si inopinément une personne « aussi saine ».



Fig. 24.-Surcharge générale

(vue de dos de la fig. 23.) Remarquer la forme presque carrée de la tête, ainsi que l'épaisseur insolite du cou.

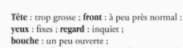


Fig. 26. - Surcharge générale.

visage : difforme, plus large en bas que vers le haut sans aisance et sans ligne de délimitation ;

cou: trop gros.



Fig. 27.-Surcharge générale.

(cette figure montre le derrière de la fig. 26). On voit ici la forte tuméfaction derrière les oreilles et l'important empattement de la

nuque.



yeux : normaux ; nez : trop subtil ; bouche : un peu ouverte ; visage : manque de ligne de délimitation ; cou : empâté, trop gros dans toute sa circonférence, raide, manque de ligne de séparation avec l'occiput.

Tête: trop grosse; front: rembourré;



Fig. 28.-Surcharge générale.

Tête: trop grosse, trop large au sommet, trop étroite à la base ; front : aplati ; yeux : à fleur de tête; nez: normal; bouche: normale ; visage : pâle, déformé ;

cou: très gros, fixe.

