

fémitude  
n°53

sept. • nov. 19

# fémitude

LE BONHEUR COMMENCE APRÈS CINQUANTE ANS



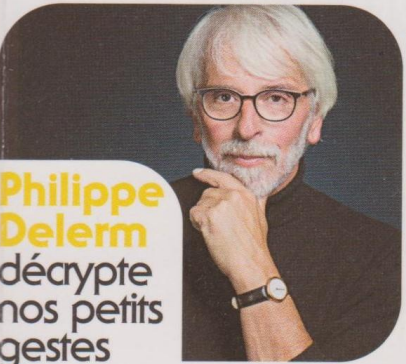
**Plus belle**  
demain qu'hier



**Nathalie Rheims**  
une vie  
sublimée  
par le don



**Batch cooking**  
en 1 heure  
je prépare  
1 semaine  
de déjeuners



**Philippe Delerm**  
décrypte  
nos petits  
gestes

## Jeanne Mas

«Après avoir mis des mots sur tous ces souvenirs, j'ai fini par faire la paix avec mon passé et je suis vraiment heureuse d'avoir écrit *Réminiscences!*»

Mieux dans mon corps  
**après la ménopause**

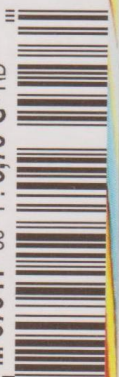
**9 astuces pour**  
des repas de famille zen et  
sans règlements de comptes

**Sexe**  
que faites-vous pour  
en prendre soin?

Je crée ma bulle  
de bien-être et  
**ça change tout!**

Piratage,  
vol d'identité...  
**Je surfe**  
**en sécurité**  
**sur Internet**

M 07941 - 53 - F: 3,70 € - RD



Avant, pendant et  
après la ménopause,  
comment être bien  
dans sa tête, bien  
dans son corps, bien  
dans son couple...  
Le Dr Jean-Claude

Empeiraire,  
endocrinologue,  
le Dr Michel Allard,  
médecin, humaniste  
et spécialiste  
des centenaires, et  
Francis Bourgois,  
ostéopathe, vous aident  
à mieux cerner toutes

les facettes de  
la longévité heureuse.

# Mieux dans mon corps après la ménopause

**Dr Jean-Claude Empeiraire :** La ménopause est secondaire à l'arrêt du fonctionnement ovarien, avec deux conséquences : d'une part une stérilité, qui à cet âge ne pose généralement pas de problème existentiel, d'autre part et surtout, une carence en hormones, l'œstrogène que l'ovaire sécrétait jusque-là tout au long du cycle et la progestérone entre l'ovulation et les règles.

La ménopause étant finalement une simple

situation de carence hormonale, la bonne nouvelle est que toutes ses manifestations, sans exception, disparaissent avec un traitement hormonal adéquat.

Le fait pour chaque femme de se dire qu'elle dispose de tous les moyens pour que sa ménopause ne change finalement rien à sa vie, doit l'aider à aborder beaucoup plus sereinement sa pré-ménopause, sa ménopause proprement dite, et même sa post-ménopause.



Il est important de faire la différence entre ménopause et vieillissement, même si la ménopause peut temporairement accélérer le vieillissement de certains tissus.

## Avant la ménopause

**Dr Jean-Claude Empereire :** Cette période qui débute généralement après 45 ans est marquée par des ovulations qui deviennent défectueuses. Après l'ovulation, la progestérone n'est plus sécrétée de manière suffisante, ce qui peut provoquer des troubles gênants : sautes d'humeur, syndrome prémenstruel, troubles des règles, tension de poitrine... Lorsqu'elles existent, toutes ces manifestations sans exception rentrent dans l'ordre par la prise de progestérone naturelle de manière cyclique.

**Francis Bourgois :** Ce qui est préoccupant, ce sont les inconvénients, les troubles pouvant accompagner cet état de ménopause qui ne seront pas forcément réglés par la seule médecine. C'est pourquoi toutes les pistes sont intéressantes. À vous de trouver vos propres solutions pour tenter d'"être bien" dans tous les aspects, physique, psychologique, etc. Il semble peu probable que la femme soit bien dans un de ses aspects et mal dans un autre. Les sentiments, croyances,



"Pour plus d'un tiers des femmes, la ménopause n'occasionne aucun inconfort. Les autres peuvent souffrir à des degrés divers de troubles caractéristiques susceptibles d'altérer leur qualité de vie..."  
Dr Jean-Claude Empereire



émotions ont un effet physique en générant troubles, tensions, maux divers. La tête et le corps paraissent indissociables. Vous avez toutes expérimenté le fait d'alléger votre tête en vous activant un peu ou d'alléger votre corps en vous distrayant l'esprit.

### COMMENT ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE ?

**Dr Jean-Claude Empereire :** Savoir que vous avez à votre portée un traitement souverain pour d'éventuels désordres de cette période contribue à l'aborder sans crainte.

**Dr Michel Allard :** À mon avis, il faut que les femmes (et cela justement bien avant la ménopause, peut-être même à l'école, comme un plan de vie)... et les hommes pareillement, comprennent, intègrent et réalisent que la femme n'est plus seulement un " utérus " (= une fabrique à enfants) comme elle est encore considérée

dans certains pays.

La moitié des petites filles qui sont nées en 2018 vont devenir centenaires... c'est-à-dire qu'elles ne passeront qu'un cinquième de leur vie en état de procréation. Physiologiquement d'environ 15 à 40 ans mais psychologico-socialement de 25 à 45 ans. L'âge de ce que les démographes appellent " le renouvellement de générations " ayant tendance à reculer.

Il faut savoir aussi que plus vous êtes âgé(e), moins vous êtes fécond... C'est comme cela pour les hommes comme pour les femmes. Alors il ne faut pas tarder à faire des enfants sinon vous risquez fort de devoir recourir à des aides compliquées, dérangeantes psychologiquement comme la FIV (fécondation in vitro, NDLR) après 35 ans.

S'occuper de ses petits-enfants, de ses arrière-petits-enfants est aussi une manière de favoriser la propagation de son patrimoine génétique (selon Darwin) mais ce n'est pas tout. Et c'est

là où j'avance le conatif avec l'importance de faire l'effort d'avoir des projets, de se passionner, de s'investir...

**Francis Bourgois :** La ménopause est un passage obligé qui fait partie intégrante du cycle de la vie. Ce n'est ni une maladie, ni une punition, ni une honte. Accepter de vivre cette période, c'est accepter la vie.

### COMMENT ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ?

**Dr Jean-Claude Empeaire :** Les éventuelles manifestations gênantes étant gommées par la progestérone, il reste les recommandations habituelles mais qui n'ont rien de spécifique à cette période : cesser de fumer, limiter sa consommation d'alcool, manger équilibré, garder une activité physique...

**Dr Michel Allard :** Il est bon de savoir que vous n'avez qu'un corps, même si aujourd'hui de nombreuses pièces de rechange sont disponibles. Quand vous vieillissez, beaucoup de pièces du moteur ou de la carrosserie ne sont ou ne seront plus des pièces d'origine. Il faut vous accoutumer à revoir l'image du vieux, de la vieille, des cheveux blancs, des cheveux gris comme "beaux", comme respectables, comme attirants... Nous sommes condamnés à vieillir, autant positiver.

**Francis Bourgois :** Un exercice : apprenez à respirer, c'est le moyen le plus aisé et le plus efficace pour agir sur l'ensemble des corps, physique, énergétique, émotionnel et mental.

### COMMENT ÊTRE BIEN DANS SON COUPLE ?

**Dr Jean-Claude Empeaire :** À partir du moment où vous êtes bien dans votre tête et dans votre corps, il n'existe aucune raison objective pour que votre vie de couple soit modifiée.

La crainte d'une perte d'attractivité physique que certaines femmes peuvent ressentir à cette période est en lien avec une prise de conscience de leur âge, et non avec la pré-ménopause à proprement parler.

**Dr Michel Allard :** Le temps du couple unique, éternel, indissoluble est-il révoqué ? Non, j'ai rencontré beaucoup de couples qui avaient presque 80 années de fidélité, de soutien mutuel, d'expériences partagées derrière eux, même avec quelques coups de canif dans le contrat. J'ai connu des couples où chacun des deux était centenaire. Bravo ! Mais est-ce que pour autant le paragon du bonheur est celui du mariage perpétuel heureux ? Non. Il nous faut peut-être imaginer et accepter un modèle de mariage par baux successifs reconductibles : 3, 6, 9 et plus si entente. Je ne suis plus ce que j'étais et je ne serai pas ce que je suis... idem pour mon conjoint... Alors comment pourrais-je lui demander de m'aimer encore comme au premier jour ? Mais cela peut se faire.

**Francis Bourgois :** L'aspect " couple " va dépendre de l'équilibre global mais aussi, en plus, des relations avec l'autre et de son histoire personnelle. Il s'agit alors de communication qui, de bonne qualité aidera les autres aspects et de mauvaise qualité induira du mal-être. Ce que nous préconisons dans nos livres et dans nos formations, c'est de toujours vous occuper de vous d'abord : respirer, apprendre à vous centrer, vous familiariser avec votre corps et les renseignements qu'il tente de vous communiquer pour " être au top " et supporter les petites misères quotidiennes, et même, pourquoi pas, les transformer en sourires.

Évitez les répétitions, engrenages, automatismes destructeurs. Restez attentive, prenez du recul, efforcez-vous de rester en conscience afin d'éviter les pièges de la grogne, de la victimisation et des reproches... et si, malgré tout, cela vous arrive, eh bien, ce n'est pas grave : pardonnez et demandez à être pardonnée si le partenaire vous exprime des reproches à son tour.

## Pendant la ménopause

**Dr Jean-Claude Empereire :** La disparition définitive des règles marque la ménopause proprement dite, qui est caractérisée par la disparition de l'estradiol. Cette carence hormonale est la seule responsable de tous les troubles qui peuvent apparaître à des degrés divers : il suffit de prendre de l'estradiol naturel pour les faire disparaître.

### COMMENT ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE ?

**Dr Jean-Claude Empereire :** Savoir que tous les éventuels troubles liés à la carence estrogénique peuvent être littéralement gommés par le traitement hormonal permet d'aborder cette période sans appréhension.

Les risques liés à la prise d'estradiol, qu'avait répandus la calamiteuse étude WHI en 2002, ont depuis été totalement réévalués, notamment :

- \* Il n'existe pas de risque accru d'accidents cardio-vasculaires lorsque vous utilisez la voie d'administration percutanée.
- \* Il n'existe pas de risque accru de cancer du sein si vous utilisez les hormones naturelles bio-identiques, estradiol et progestérone.

**Dr Michel Allard :** La ménopause est une période fort difficile... pour les femmes bien sûr mais aussi pour les hommes qui partagent (d'ordinaire) les affres de leur conjointe, un tournant dans la vie. Jadis il y avait des rites de transition qui marquaient, segmentaient les différentes périodes d'une existence. Ils étaient appelés les "climatériques". Aujourd'hui ils ont pratiquement disparu mais la plus longue période est la dernière... 50 ans : la moitié de la vie d'une femme.

**Francis Bourgois :** Si tout se passe à merveille (25 % des femmes ne ressentent aucun symptôme particulier), il s'agira de vous adapter à votre nouvel état d'être. Certaines se sentent d'ailleurs plus libres avec parfois un regain d'énergie, de joie de vivre.

### COMMENT ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ?

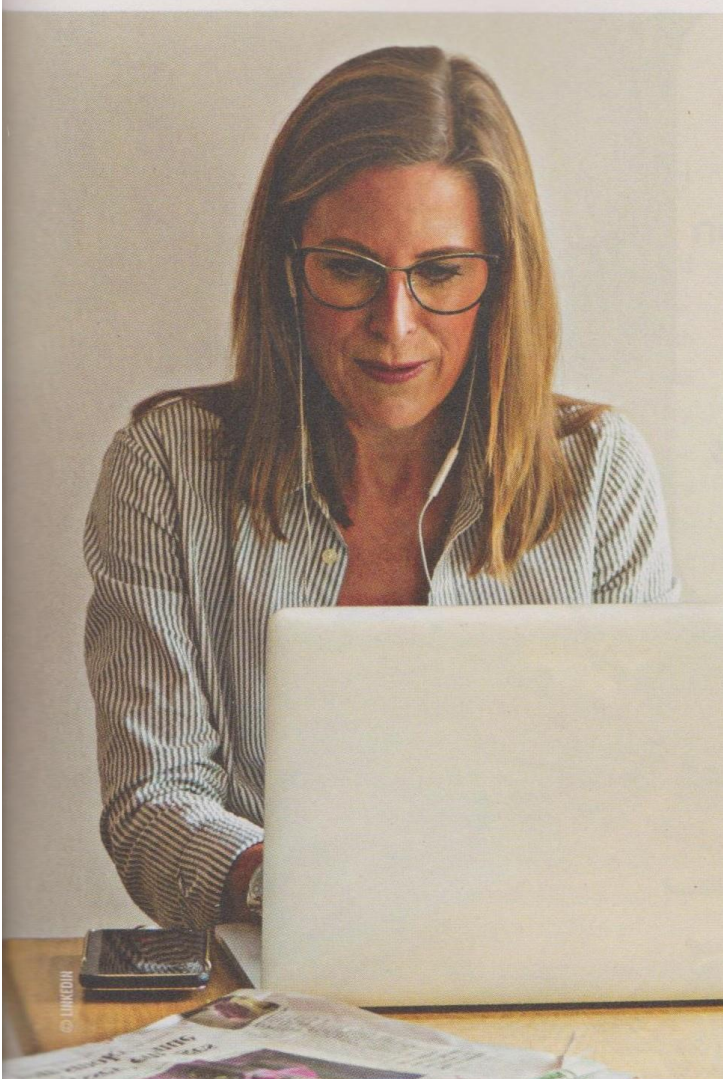
**Dr Jean-Claude Empereire :** Pour plus d'un tiers des femmes, la ménopause n'occasionne aucun inconfort. Les autres peuvent souffrir à des degrés divers de troubles caractéristiques susceptibles d'altérer leur qualité de vie, et principalement :

- \* Les fameuses bouffées de chaleur, parfois peu marquées, parfois incessantes jour et nuit.
- \* La sécheresse vaginale, à l'origine de symptômes gênants et surtout d'altération de la vie sexuelle.
- \* Les douleurs ostéo-articulaires, sans gravité mais parfois invalidantes.


En l'absence de contre-indications, il ne faut pas hésiter à avoir recours au traitement hormonal le seul véritablement souverain de tous ces troubles parfois envahissants. Les bouffées de chaleur, en particulier, doivent être traitées : bien plus qu'un simple inconfort, ces bouffées vasomotrices représentent en effet chez les femmes qui en souffrent un risque accru de développer des complications à moyen terme : ostéoporose, accidents cardio-vasculaires, déclin cognitif...

**Dr Michel Allard :** Le corps finalement ce n'est rien, tant qu'il ne vous fait pas (trop) souffrir. Vous voir dans la glace peut devenir de plus en plus difficile mais vous pouvez vous faire à tout. Et les autres ? Les autres, ils vous aiment !

**Francis Bourgois :** Si des problèmes surviennent, pensez globalité ! L'esprit n'a peut-être pas fait le deuil de toutes les grossesses manquées, ou redoute-t-il de vieillir, le corps n'est peut-être pas au mieux de sa forme et réclame plus de soins physiques (l'ostéopathe pourra relancer la mobilité du sacrum et harmoniser entre tête et bassin). L'alimentation peut nécessiter une adaptation. Un acupuncteur relancera les circuits d'énergie (des reins, par exemple, pour soutenir l'énergie des organes génitaux).



"Votre corps,  
vous devez le  
garder,  
le conserver,  
le respecter  
pendant  
50 ans encore.  
Donnez-lui  
l'exercice qu'il  
demande, dont il a besoin."  
Dr Michel Allard



Un point "6 rein" sous la malléole tibiale (bosse de la cheville à l'intérieur du pied) se masse à chaque pied pour agir vous-même sur les problèmes de ménopause.

Il convient toujours de mieux vous connaître (ou d'apprendre à le faire, il n'est jamais trop tard), de vous adapter, de consulter, d'accepter de vous faire aider. Acceptez la notion de globalité et n'hésitez pas à agir sur plusieurs aspects. Du point de vue des soins, des thérapeutes proposent des accompagnements à la fois physiques et psychologiques, voire énergétiques. Les élixirs floraux agissent efficacement sur tous les aspects (par exemple, l'élixir floral de bouleau "éteint le feu" et permet ainsi de diminuer les bouffées de chaleur). Demandez aux amies, aux proches comment ils traitent leur mal-être ou leurs désagréments physiques en notant bien que tout ce qui relève de la médecine vous amène à consulter obligatoirement un professionnel médical.

## COMMENT ÊTRE BIEN DANS SON COUPLE ?

**Dr Jean-Claude Empereur :** La possibilité de remédier facilement à la sécheresse intime grâce à l'estradiol, par voie générale ou simplement locale, doit permettre de poursuivre une vie de couple sans changement particulier.

**Dr Michel Allard :** Accepter la séparation et ne pas la vivre comme un échec. Célébrer toutes ces belles années vécues ensemble. Il n'y a plus d'enjeux procréatifs. Si le désir est mort, laissons l'amitié parler.

**Francis Bourgeois :** Cela peut être une belle occasion de partager avec votre compagne ou votre compagnon quelques changements doux et bénéfiques, activités physiques, relations, distractions, culture...

Radieuse attitude



"L'acceptation de la réalité facilite le mieux-être dans votre tête et dans votre corps alors que les troubles sont aggravés par le refus."  
Francis Bourgois



## Après la ménopause

**Dr Jean-Claude Empeaire :** Cette période débute véritablement un an après les dernières règles, et va durer jusqu'à la fin de la vie. Il s'est progressivement créé au cours du siècle dernier un allongement important de l'espérance de vie, qui atteint actuellement en moyenne 85 ans chez la femme. Vivre sans hormones pendant encore 35 ans après la ménopause pose des problèmes qui n'existaient pas lorsque l'espérance de vie moyenne était de 45 ans,

au début du siècle dernier. Avec la disparition de l'estradiol disparaît également son rôle protecteur sur de nombreux tissus, aux premiers rangs desquels l'os, le système cardio-vasculaire et le système nerveux : d'où l'accélération de l'ostéoporose, des problèmes cardio-vasculaires et le déclin cognitif. Le traitement hormonal prévient cette accélération du vieillissement de la plupart des tissus et améliore l'espérance de vie en bonne santé.



## COMMENT ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE ?

**Dr Jean-Claude Empeiraire :** Il est important de faire la différence entre ménopause et vieillissement, même si la ménopause peut temporairement accélérer le vieillissement de certains tissus. Le vieillissement est inexorable, et mieux vaut apprendre à l'accepter pour mieux l'accompagner. C'est pourquoi savoir que toutes les éventuelles détériorations liées à la ménopause peuvent être prévenues par un traitement hormonal peut constituer une aide psychologique pendant cette période de la vie.

**Dr Michel Allard :** Maintenant vous allez pouvoir penser à vous, à vos projets, libérée de toutes les contraintes domestiques, familiales, professionnelles. Vous avez fait votre travail, votre mission, votre devoir... Bien sûr vous allez vous occuper de votre descendance mais aussi de vous.

**Francis Bourgois :** Cette période demande du recul par rapport à la vie, de la philosophie. Il est nécessaire d'accepter ! Accepter le vieillissement. Accepter les changements physiques et physiologiques. Accepter fatigue et changements de rythme. Accepter de faire le deuil des règles, de ne plus être "fécondable" avec une impression d'inutilité à vivre. Accepter de changer de rôle, de devenir la "grand-mère", avec toute la sagesse qui s'y rapporte. Accepter de changer...

## COMMENT ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ?

**Dr Jean-Claude Empeiraire :** Les femmes qui continuent à présenter des troubles gênants dans la post-ménopause peuvent continuer à utiliser le traitement hormonal aussi longtemps que nécessaire. Une surveillance médicale régulière est indispensable afin de réévaluer périodiquement la balance bénéfices / risques.

Les femmes qui ne présentent pas d'incon-

fort particulier peuvent également bénéficier des effets préventifs du traitement hormonal pendant quelques années, et repousser ainsi d'autant les dégradations, liées à la carence estrogénique.

**Dr Michel Allard :** Votre corps, vous devez le garder, le conserver, le respecter pendant 50 ans encore. Donnez-lui l'exercice qu'il demande, dont il a besoin. Ce dont vous ne vous servez pas, vous le perdez (*Use or lose it*) : votre esprit, vos amis, vos jambes...

**Francis Bourgois :** L'acceptation de la réalité facilite le mieux-être dans votre tête et dans votre corps alors que les troubles sont aggravés par le refus. Pensez : "J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé" comme Voltaire dans la *Lettre à l'abbé Trublet*, 27 avril 1761.

## COMMENT ÊTRE BIEN DANS SON COUPLE ?

**Dr Jean-Claude Empeiraire :** Chaque couple a son histoire, que le temps qui passe, plus que la ménopause elle-même, peut bousculer. Mais pour ce qui concerne la santé génitale et sexuelle, elle peut être maintenue jusqu'à un âge avancé : le traitement hormonal est efficace aussi longtemps qu'il est pris.

**Dr Michel Allard :** Là encore... Ce dont vous ne vous servez, vous le perdez (*Use or lose it*) : vos seins, votre vagin, mais ce n'est pas tout, cela ne fait pas tout... car les caresses, les bisous, les câlins sont aussi importants... Les hommes s'en rendent enfin compte.

**Francis Bourgois :** Partagez vos changements, parlez-en. Ne soyez pas victime, mais simplement vivante avec des principes de vie qui sont plus grands que vous. C'est aussi une période propice à la réflexion, l'introspection sur les priorités, les besoins.

Les femmes qui continuent à présenter des troubles gênants dans la post-ménopause peuvent continuer à utiliser le traitement hormonal aussi longtemps que nécessaire.

## Quelques conseils simples qu'une mère peut donner à sa fille en périménopause...

**Dr Jean-Claude Empeire :** Grâce au retour d'un traitement hormonal naturel et sécurisé, chaque femme ne doit plus appréhender la survenue de sa ménopause : tout symptôme effectivement lié à la carence hormonale peut être effacé. En revanche, le recours aux hormones ne doit pas être systématique : en dehors même de ses contre-indications, un certain nombre de femmes n'en tireront pas de bénéfices apparents. La ménopause est en tout cas le moment venu pour chacune de faire un bilan avec son médecin traitant ou son gynécologue, afin d'établir le rapport personnalisé bénéfices / risques chez elle du traitement hormonal.

Toutes les femmes doivent désormais savoir qu'elles peuvent choisir leur ménopause, plutôt que de la subir, et organiser une prévention pour vivre plus longtemps en bonne santé.

**Dr Michel Allard :** D'une mère à une fille... voir la chanson : Je suis passée par là : c'est dur, c'est chiant mais cela va t'ouvrir à un autre monde, lui aussi fantastique. C'est le rite d'initiation, physiologique, celui de la nature. Souviens-toi de tes premières règles et de l'adolescence avec l'acné et surtout tous ces doutes dans ta tête... la ménopause, finalement

c'est bien plus facile !

D'une fille à sa mère (c'est plus intéressant, en fait) : Tu vois maman, tu nous as créé(e)s et maintenant c'est fini mais nous sommes là et on va perpétuer ce que tu es, toi, ton être et on est fier(e)s de le faire. Maintenant après tout ce que tu as fait, prends le temps pour toi, pour vivre pleinement ta vie.

**Francis Bourgois :** Vois ce que j'ai pratiqué, vois si tu y trouves des pistes mais sache que chaque personne est un cas, les problèmes de la maman ne sont pas obligatoirement à vivre à l'identique par sa fille. Ne te fais aucun reproche (ou souris à ta facilité à t'en faire). Que tu aies des enfants ou non, que tu aies des tas de soucis ou non, tu as toujours fait du mieux que tu pouvais. Rien n'est immuable, rien n'est insoignable : il faut juste trouver les bons interlocuteurs.

Il existe une quantité incroyable de remèdes, plantes, fleurs, homéopathie, conseils, soins à mettre en œuvre soi-même, thérapies, thérapeutes, à chacune de trouver le bon chemin, celui qui te correspond.

J'y suis passée, je suis heureuse, le bonheur n'est pas la solution mais le remède.

Géraldine Bourcier

Jean-Claude Empeaire  
Préface du Pr. Bruno Lunenfeld

## CHOISIR SA MÉNopause !



Dr Michel Allard

## LE BONHEUR N'A PAS D'ÂGE



Heureux toute sa vie

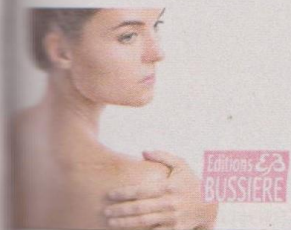
cherche midi

MON CORPS  
MAGICIEN

## SOIGNEZ VOS CICATRICES

PHYSIQUES ÉNERGÉTIQUES & ÉMOTIONNELLES

Françoise Brion ■ Luc Tonnerre ■ Francis Bourgois



Éditions B3  
BUSSIÈRE

Jean-Claude Empeaire  
Préface du Pr. Bruno Lunenfeld

## CHOISIR SA MÉNopause !



## CHOISIR SA MÉNopause

**L**e Dr Jean-Claude Empeaire est l'un des pionniers de l'endocrinologie de la reproduction en France. La ménopause est un phénomène purement hormonal : c'est l'arrêt définitif du fonctionnement ovarien, qui entraîne la disparition de leur sécrétion d'estradiol. Disparaît en même temps la fonction protectrice que cette hormone exerçait vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires, de l'ostéoporose, du déclin cognitif, du vieillissement de la peau... Si la médecine traite couramment les autres

carences hormonales, hypothyroïdie et diabète notamment, la carence en estradiol avec laquelle les femmes doivent continuer à vivre pendant plus de 30 ans reste totalement négligée. Pourtant, la prise d'un traitement hormonal recule d'autant la reprise de ces phénomènes dégénératifs qui accélèrent le vieillissement, sans parler du soulagement des bouffées de chaleur et des autres symptômes invalidants chez celles qui en souffrent (*Éditions Frison Roche, 220 pages, 27 euros*).

## LE BONHEUR N'A PAS D'ÂGE

**L**e Dr Michel Allard est médecin, humaniste et voyageur. Véritable spécialiste des centenaires, il est à l'initiative d'une des plus vastes études scientifiques lancées en France sur le grand âge. Praticien plus que théoricien, pratiquant plus que pensant, travailleur plus que penseur, le Dr Michel Allard s'est penché sur la recette, quasi miraculeuse, de la longévité heureuse. Ses multiples rencontres avec des contemporains de cultures très diffé-

rentes, depuis les contrées d'Afrique intertropicale jusqu'aux pays d'Asie du Sud-Est, en passant par la France, ont fait de lui l'homme qui a rencontré le plus grand nombre de centenaires dans une vie ! À travers leurs témoignages et des résultats d'enquêtes réalisées selon des protocoles scientifiques rigoureux, vous découvrirez, dans cet ouvrage, leur conception du bonheur avec un grand B (*Éditions Cherche Midi, 272 pages, 20 euros*).

## SOIGNEZ VOS CICATRICES PHYSIQUES, ÉNERGÉTIQUES & ÉMOTIONNELLES

**F** Francis Bourgois est ostéopathe. Avec Françoise Brion et Luc Tonnerre, il propose des approches manuelles très accessibles permettant de soigner vos cicatrices physiques, énergétiques et émotionnelles.

Physique : résultat de la régénération des tissus du corps suite à une blessure ou à une intervention chirurgicale, la cicatrice physique peut perturber la circulation des énergies et/ou conserver une mémoire émotionnelle en lien avec l'accident ou la chirurgie l'ayant occasionnée.

Énergétique : il se peut qu'une énergie intempestive soit introduite lors de la blessure, ou que la libre circulation de l'énergie à l'intérieur du corps soit empêchée, ou même qu'il y ait une " fuite " d'énergie.

Émotionnel : les émotions sont la source de divers désagréments corporels et peuvent aller jusqu'à engendrer des maladies. Il existe heureusement dans le corps une dynamique naturelle de guérison des émotions et des situations traumatisantes du passé... (*Éditions Bussière, 42 pages, 6,90 euros*).