

L'invitée



SANTÉ : 3, LE CHIFFRE DE CETTE ANNÉE 2023 PAR LE DOCTEUR SANDRA STALLAERT, MÉDECIN HOMÉOPATHE

Le début de l'année est le moment idéal pour parler de la santé. Celle-ci ne se résume pas au bon fonctionnement de notre corps physique. Le bien-être psychique et le sens que l'on donne à sa vie sont autant d'aspects tout aussi importants qui méritent d'être pris en considération. Oui, bien plus que de merveilleuses machines biologiques, nous sommes des êtres tripartites, composés d'un corps, d'une âme et d'un esprit. Être en bonne santé relève dès lors de l'équilibre de ces trois dimensions.

Le corps ne représente que le tiers de l'équation

De quoi je nourris mon corps ? Souvent c'est cet aspect qui est privilégié. Bien qu'il soit incontournable, il ne représente que le tiers de l'équation santé.

Manger est un plaisir et une alimentation équilibrée ne doit pas être synonyme de restrictions, contraintes ou frustrations. On peut tout manger ! Ce n'est qu'une question d'équilibre et l'équilibre, tel un balancier, c'est alterner les périodes d'abondance et de frugalité comme jeûner ou manger léger le lendemain d'un repas riche et copieux. De même, privilégier les aliments non transformés, manger des légumes de saison à chaque repas, limiter le sucre, la farine blanche et les produits laitiers, consommer des huiles végétales crues ou éviter de grignoter ne sont que quelques exemples pour apporter à notre organisme un carburant de qualité.

L'âme et l'esprit, les grands oubliés

De quoi je nourris mon âme ? Prendre soin de son âme c'est entre autres apprendre à gérer ses émotions et à maîtriser son mental. Cela est souvent plus facile à dire qu'à faire. Il existe toutefois de nombreuses méthodes pour y parvenir : la méditation, le yoga, le Qi-Gong, la respiration, la nature ou la sophrologie par exemple, sont autant d'outils qui amènent au calme intérieur. De quoi je nourris mon esprit ? Choyer l'esprit c'est aller au-delà du monde de la matière et de ses apparences, c'est se connecter à plus grand que soi. C'est également être dans la présence du moment afin de vivre en conscience et donner du sens à nos choix, à nos actes et à notre vie. Les pratiques citées ci-dessus ouvrent l'esprit, aiguissent nos sens et nous permettent de ralentir, de ressentir, d'écouter et de vivre pleinement.

Lire la suite de cette analyse dans notre dossier central.



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE LA SOLUTION SERA HOLISTIQUE !

Au cours de notre enquête consacrée à la santé et au bien-être, un mot fut récurrent dans toutes les bouches des personnes interrogées : holistique !

Nous sommes en train de réaliser que nos ancêtres avaient déjà tout compris : en mangeant bio, en nourrissant l'esprit et l'âme de plaisirs simples et de relations humaines à échelles... humaines !

Aujourd'hui nos sociétés (et l'Indianocéanie n'y échappe pas) sont victimes d'un paradoxe : engagées dans une course au consumérisme dont la malbouffe n'est qu'un des épiphénomènes, elles sont en même temps à la recherche de soins palliatifs à leurs mal-être physique et moral. Autant de pathologies nommées "maladies de civilisation" ce qui est très révélateur, comme le fait remarquer notre invitée dans ces colonnes.

"Retrouver et conserver la pleine santé s'obtient par un mode opérationnel holistique.

En effet, c'est la totalité d'un humain et ses particularités qu'il est judicieux de prendre en compte pour résoudre tout problème qui semble pourtant très localisé" (Carole de Souza, page 56).

Le docteur Sandra Stallaert précise, dans l'éditorial que nous réservons à notre invitée : "il est nécessaire de considérer la personne dans son ensemble en portant une attention particulière sur l'alimentation, l'équilibre psychique, l'environnement ou le mode de vie".

Nous y sommes, l'approche holistique repose sur trois piliers, nourriture du corps, de l'âme et de l'esprit.

Si la première nourriture est relativement simple à trouver (même si les aliments sains et équilibrés coûtent plus cher que les produits de fast-foods), les deux autres sont à rechercher dans nos modes de vie au quotidien.

En premier lieu notre activité professionnelle qui mobilise, soit dit en passant, l'essentiel de nos "heures ouvrables".

Dossier



Suite de l'éditorial de notre invitée.

"N'ATTENDONS PAS D'ÊTRE MALADE..."

Les avancées technologiques font que nous vivons dans une société ultra-connectée où l'information est instantanément à portée de main et dans laquelle nous communiquons avec une facilité sans précédent. Ce rythme souvent frénétique génère incontestablement du stress.

Si on ajoute à cela une alimentation déséquilibrée, le manque de sommeil, la sédentarité, les pollutions environnementales, la surconsommation de médicaments, le tabac, l'excès d'alcool ou la surexposition aux écrans, l'organisme va se surcharger en toxines ce qui va entraîner un état inflammatoire chronique. Cette inflammation est souvent à l'origine de nombreuses pathologies telles que les maladies métaboliques (ex. diabète, cholestérol), les problèmes cardiovasculaires (ex. infarctus, accident cérébraux), les maladies auto-immunitaires ou les cancers. On les appelle d'ailleurs "maladies de civilisation" ce qui est très révélateur. Dès lors, prendre soin de sa santé, c'est aussi détoxifier son corps régulièrement en stimulant les organes d'élimination que sont le foie, les reins, le système digestif, les poumons et la peau. Nous produisons tous les jours des déchets, ils sont la conséquence du fonctionnement normal de notre organisme.

Cependant, la plupart d'entre-nous sommes surchargés en toxines et quand les capacités d'élimination sont dépassées, ces dernières s'accumulent et provoquent un vieillissement précoce. Effectuer à intervalles réguliers des "cures détox" est une démarche très efficace pour rétablir un équilibre entre les entrées et les sorties. Le jeûne est une des plus puissantes manières de se détoxifier.

La prévention est la première médecine !

N'attendons pas d'être malade pour prendre soin de notre santé, la prévention est la première médecine ! Parfois ces mesures ne suffisent pas et la maladie survient. Il n'est dès lors plus question de prévention mais de traitement. Il existe de nombreuses façons de soigner : d'une part, la médecine traditionnelle, d'autre part certaines approches moins classiques comme l'homéopathie,

la médecine chinoise, l'ayurvéda ou la naturopathie. Le but n'est pas d'opposer ces différentes approches mais bien de privilégier celle qui convient le mieux ou de les associer car elles sont complémentaires. L'intérêt des méthodes moins conventionnelles est qu'elles prennent souvent en compte l'être humain dans sa globalité. La médecine traditionnelle a plutôt tendance à se focaliser sur les symptômes pour les supprimer en administrant des "anti-quelque-chose" : anti-inflammatoire, antidouleur, anticholestérol, antiacides, etc. Il est indéniable que les médicaments chimiques soignent et sauvent des vies et qu'ils sont souvent indispensables pour soulager un patient qui souffre. Au-delà des symptômes, il est toutefois nécessaire de considérer la personne dans son ensemble en portant une attention particulière sur l'alimentation, l'équilibre psychique, l'environnement ou le mode de vie. Notre corps nous parle, prenons le temps de l'écouter et de déchiffrer ses messages, il a toujours raison.



Le docteur Sandra Stallaert est médecin homéopathe (membre du Conseil national de l'ordre des médecins belges et de la Société suisse des médecins homéopathes, entre autres) et nutritionniste. Elle a travaillé plus de dix ans dans l'industrie pharmaceutique à des postes de direction générale. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice, a publié un livre en 2022 ("3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence) et consulte à distance dans le monde entier, animant des groupes de jeûne, de méditation et prodiguant des conseils sur sa page Facebook "Miam la vie".