



Familièrement : la Consoude  
*(qui consolide les os)*  
En Homéo : **Symphytum**  
*Une des premières plantes du  
jardin médicinal de Skoura*



# Association Promotion de la Médecine Homéopathique

---

Lettre trimestrielle n° 77  
Novembre 2015

## SOMMAIRE

- Appel de la Trésorière p. 02
- Éditorial de la Présidente p. 03
- La méthodologie homéopathique E.Nastati p. 04 à 07
- L'homéopathie vétérinaire P. Rouchossé p. 08 à 11
- Les plantes sauvages, la diététique du 3<sup>ième</sup> Millénaire p. 12 à 15
- Le congrès de Skoura par le Dr M. Rafeeque p. 16 à 17
- La semaine paléo-plantes sauvages avril p. 18 à 19
- L'autisme, pas une fatalité p. 20

Les articles et commentaires sont publiés sous la responsabilité de leurs auteurs.

Et n'oubliez pas que l'automédication a ses limites, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé en cas de doute ou de prolongation de vos problèmes, vous les trouverez dans l'annuaire des praticiens sur notre site :

<http://apmh.asso.fr/agrements/choimedicos>

### **APPEL DE LA TRESORIERE**

Je vous invite à vous pencher sur les lignes qui suivent. En effet, notre association, indépendante, ne reçoit aucune subvention publique ; elle n'existe donc que par vous, donateurs : nous sommes reconnaissants de votre soutien. Or, au 1er octobre de cette année, nous n'avons reçu que 50 % des dons que vous nous avez accordés en 2014 : négligence, oubli, désintérêt ? De grâce, venez à notre secours et n'hésitez pas à nous donner les noms et adresses des personnes sensibilisées par notre action. D'avance MERCI !

Bien cordialement,

Marie-Christine Nédélec, Trésorière

N.B. Le manque de fonds aidant, il va de soi que les "incotisants" ne seront plus destinataires de notre prose instructive.

## Éditorial de la Présidente

Une nouvelle lettre, dont il m'est difficile de faire un éditorial optimiste dans cette période d'agressions en tout genre... et pourtant, je reviens de Skoura (Maroc), où tous : agriculteurs, enseignants, sages-femmes, ou autres soignants sont tous enthousiastes et avides d'apprendre et de maîtriser la pratique de l'homéopathie ! Beaucoup d'entre eux sont fiers de nous exposer les cas qu'ils ont traités dans leur entourage avec succès par homéopathie. Tous ont été peinés et nous ont témoigné leur sympathie suite aux attentats de ce 13 novembre.

D'autant moins optimiste, qu'HSF-France met les formations de Skoura en stand-by et m'amène à chercher un bénévole parmi vous qui accepterait de venir passer une semaine pour la poursuite des formations homéo-familiales et des sages-femmes traditionnelles (*je rappelle les chiffres de la palmeraie de Skoura : 50 km<sup>2</sup>, 30 000 habitants, 30 villages, 30 mosquées, 30 écoles, 1 médecin, 2 sages-femmes diplômées, 3 infirmiers !*)

La moitié des naissances s'effectue à domicile par les sages-femmes traditionnelles qui bien qu'illettrées sont maintenant capables de maîtriser quelques remèdes homéo, elles attendent la formation de janvier avec impatience pour compléter leur savoir, mais à ce jour pas de formateurs.... On compte sur vous... (*Me contacter par mail ou par tél, coordonnées en dernière page*)

Dans cette lettre aussi, vous continuerez à trouver divers compte-rendus du congrès, dont celui très émouvant du Docteur Muhammed Rafeeqe, homéopathe indien qui s'est promis de revenir plus longuement à Skoura, et ceux d'Enzo Nastati et Patrice Rouchossé. Et, nous n'oublions pas, comme le disait très justement Hippocrate, « *que ton alimentation soit ton seul médicament* », c'est pour cela que nous avons rajouté à nos semaines homéo-paléo, la cuisine des plantes sauvages avec Calenduline et ce fut magique ! Avec sa participation, une prochaine semaine est programmée du 3 au 10 avril 2016 à Skoura et une journée de cueillette et de cuisine aura lieu à Lyon, le samedi 19 mars 2016. Venez nombreux

Isabelle Rossi

## La méthodologie homéopathique en relation avec la qualité de l'Espace et du Temps

Présentation d'Enzo NASTATI au Congrès International d'Homéopathie de Skoura (Maroc) qui s'est déroulé en juin 2015, organisé par l'APMH et Albisher avec le soutien d'HSF-France.

L'expérience pluri-décennale de notre centre de Recherche EUREKA a conduit à développer de nouvelles **méthodes de dynamisations homéopathiques** à appliquer aux règnes animal, végétal et minéral. Ceci a donné des résultats extrêmement significatifs également dans le domaine de la dépollution ambiante. Notre intervention veut affirmer **l'importance de l'Espace et du Temps dans la préparation d'un remède homéopathique**.

Comme on le comprend facilement, la vie se développe dans le temps et l'espace. Notre vie est une succession d'évènements et d'expériences qui surviennent dans un ordre déterminé (le temps) et dans des lieux précis (l'espace). Si un remède homéopathique doit soutenir et aider notre vie et notre santé, il doit s'obliger à récupérer les forces vitales et fondamentales et être préparé selon des logiques précises de temps et d'espace, choisissant le temps et l'espace qui ont le plus de chance de réussite pour rétablir une harmonie vitale.

Dans la préparation d'un remède homéopathique, **l'espace est principalement lié au geste de la dynamisation** (aussi dénommée « succussion »), alors que **le temps est lié à la durée de la dynamisation**. De plus, la dynamisation s'obtient avec un **rythme**, une vitesse précise dans la répétition de la succussion, et ce rythme est aussi en rapport avec le temps et l'espace.

Les grecs de l'antiquité utilisaient deux différents termes pour désigner la « Vie » : Bios et Zoe. Avec le terme Bios, on désignait la **vie biologique**, la manifestation extérieure de la vie, que nous pouvons définir comme « l'existence » (naître, grandir et mourir). Avec le terme Zoe, on désignait la vie non incarnée, diffuse et fluide dans tout le cosmos, qui est un continuel renouvellement. De Zoe est dérivé le terme Zo-diac, qui signifie le « cercle de Zoe », le cercle de vie qui renferme et nourrit notre système. **Quand un**

**nouvel être se manifeste, une goutte de Zoe s'incarne et devient Bios.** Quand Bios se verra consommé durant l'existence terrestre de cet être, rapidement il se libèrera. Nous ne pourrions naturellement pas rendre éternelle la durée de Bios mais en améliorant la qualité, la force et la capacité d'expression en la reliant le plus possible à son origine, en la reliant à Zoe, ceci se traduit en santé pour l'humain et les animaux, vigueur, productivité et résistance aux parasites dans le cas des plantes, dépollution et augmentation de la substance organique pour les terrains et les eaux.

Afin qu'un remède homéopathique puisse améliorer tout cela efficacement, il doit être préparé avec la précision maximale et être en résonance parfaite avec les forces vitales archétype de l'être à qui cela est destiné et non avec celui d'un autre être.

Bio et Zoe étant deux qualités de Vie très différentes entre elles (l'une incarnée et réellement présente et l'autre diffuse et apparemment absente), on peut comprendre que Bios s'articule en tant qu'espace et temps « terrestre » (le temps et l'espace qui se mesurent avec un mètre et un chronomètre), alors que Zoe s'articule en tant qu'espace et temps « inapparent », les archétypes d'espace et de temps.

**Espace et temps sont deux concepts très profonds** sur lesquels de nombreux philosophes ont écrit des livres. Habituellement nous confondons l'espace qu'un objet occupe avec l'objet lui-même, mais en raisonnant on peut comprendre que l'espace occupé par une chaise est une chose différente que la chaise elle-même. L'espace occupé par une chaise peut-il être déplacé ? Evidemment nous savons déplacer la chaise mais saurions-nous capter et déplacer l'espace occupé par cette chaise ? Non on ne peut pas. Cet espace restera à son emplacement après que nous aurons déplacé la chaise dans un autre espace. De la même façon cet espace ne pourra être détruit par nous, seule la chaise pourra être détruite. L'espace ne peut non plus être étendu ou compressé et ....ne peut mourir.

Avec encore plus de difficultés on peut arriver aux **mêmes conclusions pour le temps**. On peut considérer le temps comme quelque chose qu'on peut mesurer avec une horloge, mais de même le temps ne peut être déplacé, détruit ou modifié par nous en aucune façon. **Leur caractéristique d'intangibilité matérielle**

**confère à l'espace et au temps des attributs qu'on pourrait définir de spirituels.**

L'espace et le temps portent des caractéristiques qui les positionnent hors de notre possibilité de manipulation, les rendent « par au-dessus » de notre vie quotidienne. Pour telles qualités précises d'espace et de temps, nous devons faire entrer en résonance notre remède pour pouvoir régénérer et soutenir la Vie dans la mesure où elle est **liée à une dimension archétype de la Vie**, un océan infini de forces vitales, et non une manifestation extérieure limitée.

La préparation d'un remède homéopathique s'articule en deux phases : **la dilution d'un principe actif et la succussion** (ou dynamisation). Grâce à la dilution nous ferons en sorte que notre remède soit toujours moins composé de la matière physique (au-delà du fait que C12 soit le dépassement du nombre d'Avogadro) qui constitue le principe actif mais qui en même temps sera toujours plus en résonance avec les forces qui ont déterminé la formation de cette matière. **Grâce à la dilution nous « libérons » la matière du plan physique et ne conservons amplifié, que le message qui y est enfermé, son « talent », sa « spécificité ».** **Une telle amplification survient grâce à la succussion**, qui porte cette matière diluée **en résonance avec le Temps et l'Espace.**

Il est facile de comprendre que si nous utilisons un geste vertical pour la succussion (la classique succussion hahnemannienne) on obtiendra un effet, en revanche si on utilise un geste circulaire on obtiendra autre chose, au point d'obtenir des résonances avec différentes qualités d'espace.

De la même façon, également **la vitesse et la durée** avec laquelle on effectue notre geste n'est pas indifférent, même chose chaque planète a un temps spécifique de rotation et de révolution, idem chaque être a une durée particulière de vie rythmée par la séquence précise des battements cardiaques, idem chaque constellation a une échelle des temps spécifique en relation avec la terre. La méthode classique hahnemannienne ne tient pas compte du temps, alors que la méthode classique de dynamisation steinerienne choisit généralement parmi des temps différents.

Chaque chose, le geste, le temps jusqu'à la disposition intentionnelle de la personne qui dynamise, sont capturés et

préservés par la **mémoire de l'eau** qui est en mouvement dans la succussion. Ceci vaut malheureusement aussi sur le plan électromagnétique et le manque d'humanité lorsqu'un produit est dynamisé par une machine, qui dans ce cas, de notre point de vue, influence sur l'efficacité finale du remède.

EUREKA (notre méthode) choisit parmi 25 qualités d'espace (les gestes de dynamisation) et 370 différents temps de dynamisation, pour **inscrire le juste rythme vital dans le produit**.

Comme **instrument de contrôle** pour son résultat, EUREKA utilise la Cristallisation Sensible, la GDV (Visualisation à décharge de gaz), la lecture corrigée de la REDOX et l'analyse des forces subtiles outre la préparation des preuves comportementales.

Grâce à cette méthode homéopathique particulière de notre développement nous avons été en capacité de stimuler en mode « doux » mais efficace le métabolisme du terrain et **digérer les agressions** (produits chimiques, eaux de refoulement, hydrocarbures, métaux lourds et sels) et **développer la matière organique**, les plantes à grandir et produire **avec un apport hydraulique mineur et une résistance optimale aux parasites et aux stress climatiques**. Nous avons été en capacité d'apporter des améliorations sur le plan de la santé animale, humaine, et à l'élaboration d'une homéopathie spécifique dans les dispositifs antisismiques pour le bâtiment, afin de créer des ambiances adaptées aux nécessités humaines.

**L'homéopathie est un outil exceptionnel** pour le dialogue avec les organismes vivants et le soutien de la Vie humaine et a tout juste commencé à développer ses potentialités. Notre intervention se veut un **stimulant à la recherche** et aux perfectionnements à venir et nous remercions vivement tous les organisateurs du Congrès de Skoura pour nous avoir donné l'opportunité de partager notre expérience et notre point de vue.

Enzo Nastati  
EUREKA recherches et solutions globales  
Italie.



L'évolution de l'élevage moderne rend l'observation de l'animal, et de son individualité parfois, difficile.

Les animaux ne parlant pas, nous avons, comme les pédiatres un intermédiaire avec le malade. Et nous devons utiliser tous nos sens pour l'observation.

Les outils homéopathiques sont « humains » : Nous savons que pour soigner nos animaux avec l'homéopathie, nous utilisons des répertoires, des matières médicales, qui ont été construits à partir d'expérimentations menées par des humains. Les symptômes rapportés par ces hommes et femmes sont retranscrits avec leurs mots, leurs souffrances, leurs émotions, etc... L'utilisation de cette « matière expérimentale » pose donc un double problème de taille : d'une part, le risque évident de l'interprétation, l'anthropomorphisme appliqué comme une règle, et d'autre part son corollaire : l'acceptation de l'idée que les animaux auraient des émotions, des sentiments. Ces animaux auraient des stratégies de réussite, de combat. Ils auraient des peurs ? Ils souffriraient ? En somme il existerait une forme d'intelligence animale, mais quelles en sont les limites ?

L'empreinte de la pensée cartésienne sur nos sociétés, et sa conception de « l'animal machine » ont imposé l'idée selon laquelle : sans langage verbal, nulle pensée ne peut être produite. Le miroir de « je pense donc je suis », devenait : je ne parle pas, donc je ne pense pas, donc je ne suis pas dans le monde.

Cette idée a perduré en grande partie, jusqu'au 20<sup>ème</sup> siècle. Le développement industriel et la nécessité d'une production agricole intensive pour nourrir la population au sortir de la guerre, ne pouvaient s'encombrer de « sensibleries », et l'élevage industriel s'imposa comme une solution. L'animal passant du statut de machine à celui d'objet.

Aujourd'hui, les découvertes dans le domaine du comportement



animal sont telles que ces conceptions ne sont plus supportables pour bon nombre de nos contemporains. Explorons rapidement ce que nous savons aujourd'hui de l'intelligence animale à travers 3 concepts : la reconnaissance individuelle et la conscience de soi, la reconnaissance sociale, et enfin la capacité animale à l'empathie, à l'attachement, voire à l'amour.

Un animal sait-il ce qu'il est ? Comment un chien de 2 kg reconnaît-il un autre chien de 80 kg, comme étant un congénère, un « autre moi », avec lequel il est possible d'échanger ? Cette reconnaissance se fonde sur des signaux visuels (caractéristiques morphologiques : formes corporelles, robes ; anatomie sociale : positions, ports de tête, de la queue, mimiques faciales ; mouvements expressifs ritualisés : cinétiques de déplacement, mictions, pilo-érection...). Et sur des signaux olfactifs et chimiques : l'odorat du chien et du chat sont particulièrement performants, étaler la muqueuse nasale interne d'un homme et celle d'un chien, vous aurez à peu près le rapport de surface d'un timbre-poste et d'un terrain de football ! Cet odorat très développé va permettre l'établissement entre 2 individus d'une « conversation de phéromones » : ces phéromones (du grec *pherein* : transporter) sont des substances chimiques émises à l'extérieur du corps par un individu qui, lorsqu'elles sont reçues par un animal de la même espèce déclenchent une ou plusieurs réactions spécifiques ; l'émission de ces signaux lors d'une rencontre entre 2 chiens revient à une présentation de ses papiers pour nous !

La reconnaissance sociale : les relations sociales, selon les espèces, s'établissent selon des notions de dominances, de hiérarchies, fixes ou mouvantes, parfois territoriales. Mais des éthologues ont observé des comportements qui vont bien au-delà. Dans des groupes importants de chiennes, ou de dauphins, ils ont observé que les femelles qui s'occupent des petits, « s'arrangent » pour que leur propre progéniture joue préférentiellement avec les petits des dominants du groupe. En gros, elles préfèrent que Jean-

Louis aille jouer avec Sixtine, la fille du directeur, plutôt qu'avec Kevina, celle de la concierge ! Ces chercheurs ont considéré qu'il s'agissait là de stratégies de réussite sociale...

L'empathie, l'attachement, l'amour existent-ils chez les animaux ? Outre les expériences personnelles de chacun avec nos propres animaux, une variante de l'expérience de Milgram réalisée dans les années 70 est particulièrement édifiante à ce sujet. Cette expérience mettait en scène 15 macaques rhésus à qui on avait appris à obtenir leur nourriture en actionnant un bouton. Dans un deuxième temps, un 16<sup>ième</sup> singe était présenté dans une cage, et celui-ci recevait une décharge électrique quand les premiers actionnaient leur bouton pour se nourrir. Sur les 15 singes : 3 n'ont rien changé à leurs habitudes, 10 ont réduit leur prise de nourriture au minimum vital, les 2 derniers se laissèrent mourir de faim.

Quand l'observation s'est enfin exercée hors des laboratoires, les chercheurs ont réellement découvert la complexité des comportements animaux. Lorentz allait observer ses oies, Von Frish découvrir la danse des abeilles, Tinbergen allait développer des leurres pour observer la vie sociale des oiseaux. Et tous trois recevront le prix Nobel pour leurs travaux.

Aujourd'hui, nous sommes enfin passé de l'animal-objet à l'animal-sujet, et certains chercheurs comme Frans de Waal vont même plus loin en acceptant l'anthropomorphisme, non plus comme un danger pour l'observation, mais comme un outil nécessaire : « La proximité des animaux donne envie de les comprendre, pas seulement en partie, mais en totalité. Elle nous amène à nous demander ce qui se passe dans leur tête, tout en réalisant bien que la réponse ne peut être qu'approximative. Pour cela nous utilisons tous les outils à disposition, y compris l'extrapolation à partir du comportement humain. L'anthropomorphisme est donc non seulement inévitable, il représente un outil puissant. »

En homéopathie vétérinaire, cet outil nous est aussi indispensable

et nous amène à des hypothèses, qui parfois seront validées par le choix d'un remède aboutissant à la guérison. Comme le cas de cette vache qui souffre d'une septicémie suite à une mammites, dont l'éleveuse me dit : « elle gémit comme si elle voulait qu'on reste près d'elle » et qui sera guérie par Pulsatilla.

Ou ce chien, Milk, dont la propriétaire de plus en plus émue lors de la consultation, finira par me dire : « si je lui disais de sauter du haut d'une falaise, il n'y a aucun doute qu'il le ferait ». Et qui sera guéri de sa maladie auto-immune par Liliun tigrinum dont on peut lire dans le répertoire de Loutan : « Toute parole ou principe devient règle par laquelle il veut prouver son amour ».

Observer nos animaux, les observer vraiment en essayant de les comprendre, nécessite de faire tomber un certain nombre de nos barrières psychologiques. Accepter l'idée que des animaux puissent apprendre, ressentir des émotions, des sentiments fût long et laborieux. La raison, cette arme si puissante pour construire, analyser ou produire, devient parfois un handicap pour voir, sentir, aimer. Pour travailler avec les animaux, nous devons laisser résonner en nous des sentiments, des impressions, sans limites ni barrières intellectuelles.

Raisonnons moins pour mieux résonner. En somme, pour aller au-delà de la pensée cartésienne, tout en rendant hommage à Descartes, on pourrait dire que l'empathie nous permet « d'être totalement dans le monde » et de percevoir pleinement, en somme : « je pense donc je suis ».

Docteur Patrice Rouchossé, vétérinaire  
Résumé de l'intervention du congrès de Skoura



# STAGE ALIMENTATION PALEOLITHIQUE

Skoura – Novembre 2015

Un soleil généreux dans une oasis lovée au pied des plus hauts sommets de l'Atlas ; des palmiers-dattiers, des oliviers, des grenadiers, des amandiers et de nombreuses plantes locales comestibles ; des animaux élevés en plein air et des produits frais locaux : c'est le cadre idéal offert par Skoura, et choisi par Isabelle Rossi pour organiser les séjours *Alimentation paléolithique*.

## **Pourquoi manger « paléo » ?**

Le constat est simple : l'être humain a mangé du gibier et des plantes sauvages pendant 99,5 % de son histoire. En contrepartie, pendant les 0,5% restants, son alimentation a connu au moins deux vagues de changements majeurs : l'avènement de l'agriculture d'une part, avec l'introduction des céréales et des produits laitiers dans son alimentation et le remplacement du gibier par de la viande d'élevage, puis l'industrialisation de la nourriture d'autre part, avec l'introduction de substances que le corps humain ne connaît pas (substances chimiques issues des traitements, additifs divers et variés, et plus récemment OGM) et l'omniprésence du sucre raffiné et du sel.

Ces changements extrêmement rapides s'opposent à la lenteur des évolutions génétiques : il faut plusieurs dizaines de milliers d'années pour voir s'opérer des changements génétiques mineurs et plusieurs centaines de milliers d'années pour des évolutions majeures. L'homme du 21<sup>e</sup> siècle est donc programmé de la même manière que l'homme de Cro-magnon, alors que son alimentation a subi d'énormes bouleversements : son mode de vie n'est plus en adéquation avec sa programmation génétique.

Ce décalage n'est pas sans conséquences : d'après S. Boyd Eaton, père du régime paléolithique, puis de nombreux médecins et chercheurs (voir les articles par exemple de Dr Pelouze), il s'ensuit une myriade de problèmes de santé, dont les fameuses maladies dites « de civilisation », chroniques et apparemment incurables, ainsi que de nombreux cas de surcharge pondérale.

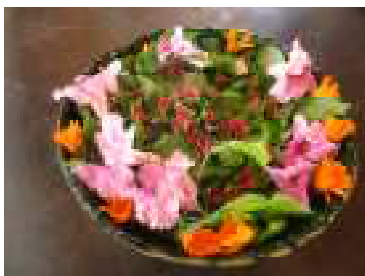
## **Séjour « paléo » : une expérience théorique et pratique**

La bonne surprise pour tous les participants au séjour, c'est que le « régime » paléo n'est pas un régime au sens classique du terme. Tous les stagiaires sont étonnés de réaliser qu'ils n'ont PAS faim entre les repas : finis les coups de pompe de fin de matinée, les fringales en cours d'après-midi.

Les choix alimentaires portent sur des aliments sains, non transformés, le plus proches possibles de ce que nos ancêtres paléolithiques consommaient : on parle pour cette raison de « régime ancestral ». Le petit-déjeuner est consistant, les légumes, les fruits et les protéines contenant du « bon » gras (viande d'animaux élevés en plein air, poisson sauvage, œufs bio) sont au menu. Le cru (y compris jus de légumes et graines germées) et les cuissons douces sont à l'honneur, afin de conserver au maximum les qualités nutritives des aliments.

Afin que chacun reparte avec tous les outils pour continuer à s'alimenter de cette manière, les intervenants allient théorie et pratique : entre diaporamas, sorties sur le terrain et ateliers cuisine, les stagiaires découvrent et expérimentent les concepts de cette alimentation. Qu'est-ce que le régime ancestral, que sait-on de l'alimentation de nos ancêtres, que mange-t-on en « paléo », comment cuisine-t-on, qu'évite-t-on de manger ?

### **Plantes sauvages locales et alimentation haute vitalité**



Parce que l'alimentation ancestrale ne pouvait être que locale et était extrêmement riche en nutriments de qualité, l'accent est volontairement mis tout au long du séjour sur les plantes locales et spontanées et sur l'alimentation haute vitalité (graines germées, diététique chinoise), grâce à la présence de Caroline – « Calenduline » et de Rajâa Chbani.

*Plus de photos pour cet article sur le site <http://apmh.asso.fr>*

Formée au Collège Pratique d'Ethnobotanique de François Couplan, co-auteure du *Petit Traité Rustica des Plantes Sauvages Comestibles* et directrice éditoriale des *Cahiers Pratiques et Sauvages* du collectif l'Aventure au Coin du Bois, Calenduline fait découvrir aux participants les plantes locales, qui sont cueillies et cuisinées dans des plats à la fois surprenants, nutritifs et délicieux.

Tout le monde peut ainsi goûter et apprécier les tomates farcies aux griffes de sorcière et à l'arroche maritime, la mousse de chénopode et de feuilles de bourrache, les salades fleuries, les soupes épaissies aux feuilles de roses trémières, le jus de cynorhodons, ou encore les préparations toujours traditionnelles à Skoura, à base de mauve et de luzerne.

Pharmacienne et diététicienne « alimentation haute-vitalité », Rajâa Chbani dévoile les secrets des graines germées, dans des préparations salées ou sucrées -les fruits secs fourrés aux graines germées ayant fait une très forte impression. Elle insiste également sur l'esthétique, le choix des couleurs et des saveurs et la présence de fleurs, pour nourrir nos corps éthériques.

### **Activité physique et détente**

Nos ancêtres étaient nomades et vivaient en plein air : l'exercice physique fait donc aussi partie du programme. Promenade en vélo dans la palmeraie avant le petit-déjeuner ou éveil musculaire plus doux grâce aux séances de yoga ou de qi gong de Rajâa, il y en a pour tous les goûts. Et parce que le mode de vie paléo rime aussi avec plaisir et baisse du niveau de stress, un massage intégral est proposé à chaque participant, ainsi qu'une matinée au fameux Souk du lundi matin, haut lieu de rendez-vous de la vie skourie. Les soirées sont agrémentées d'une programmation cinématographique de qualité, orientée autour de la vie et de la culture locale. En fin de séjour, c'est même la fête, avec une soirée berbère, au son des darboukas et flûtes de jeunes Skouris talentueux.

Les paramètres de chacun sont enregistrés en début de séjour (poids, masse musculaire, pourcentage d'eau et de graisse), puis en fin de séjour, ce qui permet de mesurer l'efficacité du régime. La surprise est générale lorsque les participants s'aperçoivent qu'en quelques jours

seulement, ils ont perdu du poids sans jamais avoir faim ou avoir l'impression de se priver : tous sont motivés pour continuer l'expérience chez eux !

### **Pour découvrir l'alimentation « paléo » et/ou les plantes sauvages :**

Le prochain stage *Alimentation « paléo »* se déroulera à Skoura (40 km d'Ouarzazate, Maroc), du 3 au 10 avril 2016.

Prochaine journée découverte et cuisine des plantes sauvages à Lyon : le samedi 19 mars 2016

#### **Tomates farcies aux griffes de sorcière et à l'arroche maritime (pour 9 parts)**

*500 g de griffes de sorcières (Carpobrotus edulis) , 1 saladier (taille moyenne) d'arroche maritime (Atriplex halimus), 9 grosses tomates + 3 tomates moyennes, 1 gros oignon, 8 gousses d'ail, 3 œufs, Huile d'olive, Romarin, sel, poivre, un fromage de chèvre (ou de brebis)*

Vider les tomates, réserver la pulpe ; laver les plantes et les hacher fin au couteau.

Dans une poêle, faire revenir dans de l'huile d'olive les oignons ciselés et l'ail écrasé. Ajouter la pulpe des tomates évidées ; saler et laisser réduire. En fin de cuisson, ajouter le romarin ciselé, les œufs battus ; rectifier l'assaisonnement.

Disposer les tomates dans un plat allant au four ; les remplir avec la farce. Déposer au sommet de chacune d'entre elle un peu de fromage de chèvre.

Ecraser les petites tomates et verser le jus sur et autour des tomates farcies.

Enfourner à 160°C : laisser cuire doucement plusieurs heures.

Bon appétit

Informations, publications, journées sur les plantes sauvages et leurs utilisations : [www.laventureaucoindubois.org](http://www.laventureaucoindubois.org)

**Caroline Calenduline**



## Le congrès de Skoura par le Dr Muhammed Rafeeqe *(orateur au congrès – Inde)*

L'idée d'un congrès à Skoura est venue au retour de Cathy Meyer, homéopathe suisse et Aziz Yaacoubi, professeur marocain d'agronomie du 2<sup>ème</sup> congrès d'agro-homéopathie de Maringa au Brésil.

Lors de différentes formations dans la palmeraie, ils ont utilisé avec succès des remèdes homéopathiques pour les plantes et



les animaux dans les fermes de Skoura, et ils y ont trouvé un bénéfice pour divers affections des plantes, animaux et abeilles. Cette histoire à succès a fait son chemin pour organiser un évènement international d'homéopathie dans la région. Il y avait des tas

d'endroits au Maroc pour ce type d'évènements comme Casablanca, Rabat ou Marrakech, pourtant Isabelle Rossi et son équipe ont tenu à ce que cet évènement se passe dans la palmeraie de Skoura, avec l'intention de donner un message au monde comme quoi l'homéopathie est d'évidence une médecine universelle. Les congressistes ont aussi été enthousiasmés par



l'authenticité de l'environnement naturel de Skoura.

L'homéopathie mondiale a donc pris part à ce congrès. De nombreux orateurs de réputation internationale ont partagé leurs expériences et leurs succès cliniques. Le

congrès a mis en évidence un large spectre de remèdes pour les humains, les animaux et les plantes ainsi que les méthodes de



sélections. Il a aussi été question des développements futurs de l'homéopathie dans le monde entier. Cela était fait en traduction simultanée anglais et français.

Ce congrès a démontré qu'il y avait un objectif commun pour la cause de l'homéopathie quelle que soit la race, la religion ou la nationalité. On a prouvé aussi que la langue n'était pas un obstacle, les congressistes discutant en toute familiarité en anglais, arabe ou français.

En complément, des visites de la palmeraie et des lieux historiques ainsi que des excursions étaient organisées dans les environs. Skoura oasis dans le désert a surpris la plupart. Les kasbahs historiques de la région témoignent des civilisations anciennes de la population résidente. C'est presque comme un retour sur l'histoire de l'homéopathie.

Le congrès s'est conclu par une grande soirée de clôture sur le parvis de la kasbah Ameridil, monument icône de l'histoire du Maroc.



Merci aux sponsor : Ksar el Kabbaba, Laboratoires Lecuyer, Energetica Natura, Schmidt Nagel Homeobox, Editions Narayana,.

Dr Muhammed Rafeeqe  
Homéopathe Indien



### **La vidéo du congrès** (version française)

est disponible sur une clef USB au prix de  
39 € frais d'envoi compris

*Tarif préférentiel de 29€ pour les inscrits au congrès et pour les  
adhérents à jour de leur cotisation*

Règlement par chèque à l'ordre de l'APMH  
ou par virement sur le compte CCM LYON OUEST VAISE  
IBAN FR76 1027 8073 1200 0205 8490 151 BIC CMCIFR2A  
Ou par carte bleue sur le site de l'APMH (<http://apmh.asso.fr>)

# Du 03 au 10 avril 2016 - 8<sup>ème</sup> semaine paléo

## Pourquoi ? :

- ✓ pour apprendre à se nourrir sainement, l'alimentation paléolithique ou ancestrale étant la mieux adaptée à la physiologie humaine.

**Où ? :** à la kasbah l'*Ermitage* dans la palmeraie de Skoura (atlas marocain) à 1 250 mètres d'altitude.

**Comment ? :** L'encadrement théorique et pratique sera assuré par :

- ✓ **Rajaa Chbani**, *pharmacien homéopathe, diététicienne, phyto-aromatologue, consultante en alimentation Haute Vitalité à Marrakech.*
- ✓ **Caroline-"Calenduline"**, *ethnobotaniste formée au Collège Pratique d'Ethnobotanique de François Couplan, co-auteure du Petit Traité Rustica des plantes sauvages comestibles, auteure et directrice éditoriale : Cahiers Pratiques & Sauvages de l'Aventure au Coin du Bois.*
- ✓ **Isabelle Rossi**, *présidente de l'APMH (Association Promotion de la Médecine Homéopathique)*

Vous apprendrez ce qu'est la nutrition paléolithique, et comment élaborer des plats « paléo », avec les produits frais de la palmeraie de Skoura, l'identification et la cuisine des plantes sauvages comestibles.

La pratique d'activités physiques - gymnastique spécifique, vélo et marche dans le désert de pierres au pied de l'Atlas, aquagym - complétera votre remise en forme.

La mesure de paramètres cliniques (*poids, périmètre abdominal, pourcentage de la masse grasse, pH urinaire*), pratiquée à l'arrivée puis au départ du stage, vous permettra de constater les progrès accomplis.

## Combien ? :

- 7 nuits en pension complète\*
- 5 cours de cuisine paléo, d'alimentation vivante et des plantes sauvages
- 4 conférences sur l'alimentation *paléo, vivante et des plantes sauvages*
- 1 conférence sur l'homéopathie et explication de votre « terrain » homéo.
- 1 massage complet, de la tête au pied..
- 1 visite du grand souk du lundi à Skoura
- 1 ballade en vélo dans la palmeraie avec visite de la Kasbah d'Amerhidil
- 1 soirée berbère avec musique folklorique
- *En option, ballade dans les gorges du Dades le samedi (30€)*

*\*Attention, les alcools, bien que paléo, ne sont pas compris dans le prix, vous pouvez en apporter de France*

Participation aux frais de 499 €/p\* (+150 € pour les chambres single)

**Fiche d'inscription** (à retourner le plus rapidement possible, nombre de places limité) ni visa ni vaccin ne sont demandés pour l'entrée au Maroc (Pensez à vérifier la validité de votre passeport, et que vous êtes bien assuré pour les activités sportives, hors compétition)

## Stage de Homéo-Paléo du 03 au 10/04/2016

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

nombre pers : \_\_\_\_\_

Adresse postale : \_\_\_\_\_ CP VILLE : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Arrivée, départ, aéroport : \_\_\_\_\_ date : \_\_\_\_\_ heure : \_\_\_\_\_

Envoi d'un chèque de réservation de 499 € par personne en chambre double et 649 € en chambre simple (chèque à l'ordre de l'APMH, encaissé qu'après votre séjour et à adresser à APMH, 13 chemin de Montauban 69005 LYON) <http://apmh.asso.fr>

**Pour tout renseignement, contacter Isa Rossi +33 (0)6 89 28 33 20  
Ou pour quand vous serez au Maroc +212 (0)6 24 55 76 67**

## ARRIVEE A SKOURA

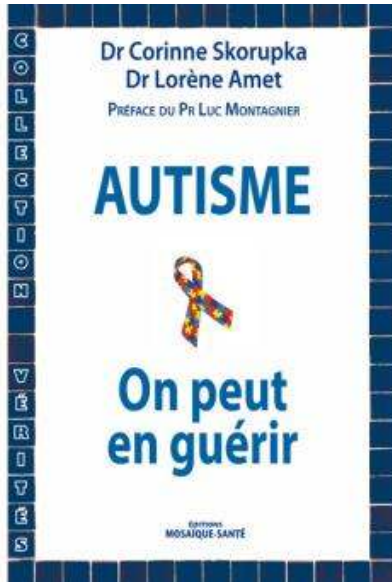
L'aéroport le plus proche est celui d'Ouarzazate (35 km, 35 mn en taxi) il est desservi quotidiennement à partir de Casablanca ou 2 fois par semaine à partir de Paris par la RAM (Royal Air Maroc)

Vous pouvez aussi arriver par Marrakech, qui est à 183 km d'une route magnifique, mais compter 5 h jusqu'à skoura en car ou en taxi.

Nous pouvons vous réserver des taxis que ce soit au départ de l'aéroport de Ouarzazate (25 € par pers) ou de Marrakech (80 € par pers) dans les deux cas pour 2 pers par taxi (au prorata si plus ou moins de personnes)



# L'autisme, ce n'est pas une fatalité !



Editions Mosaïque-Santé  
Autisme on peut en guérir  
ISBN : 9782849390870, 22€  
Monts oct 2014 , 352 pages

Statistique : 1 enfant/38 serait touché par l'autisme ou les Troubles Envahissants du Développement (TED). Il est temps de cesser d'envoyer les mères des autistes chez les psychanalystes, de prendre conscience des facteurs environnementaux et de rattraper notre retard dans le domaine des traitements.

Les deux auteurs, le Dr Corinne Skorupka et le Dr Lorène Amet travaillent respectivement toutes les deux depuis de nombreuses années sur les traitements de l'autisme, elles ont créé chacune une association pour une meilleure prise en charge de cette maladie, en France et en Ecosse.

Elles sont soutenues par le Professeur Luc Montagnier qui a préfacé cet ouvrage qui peut redonner espoir à tous les malades de cette terrible pathologie.

Un livre à lire et à partager !

Association régie par la loi 1901. N° : W 691 069 632  
13, chemin de Montauban 69005 LYON  
tél : 0033 689 28 33 20 Site : <http://apmh.asso.fr>  
Directeur de la publication : Isabelle Rossi  
ISSN : 1969-3109 Dépôt légal 11/2015  
E-mail : [apmh.asso@orange.fr](mailto:apmh.asso@orange.fr)