

ÉDITORIAL



Zone incertaine

La « zone incertaine » (*zona incerta*) est une profonde région composée de matière grise de notre cerveau, nommée ainsi parce que le rôle qu'elle joue est énigmatique. Bien que reliée à l'ensemble des aires cérébrales, elle reste difficile à étudier car elle est située sous le thalamus.

Une étude menée par des chercheurs en neurosciences de l'université d'Amsterdam vient toutefois de lever un voile sur cette région mystérieuse. Cette « zone incertaine » jouerait en effet un rôle clé dans l'éveil de notre curiosité.

Chez la souris, c'est en effet précisément dans cette « zone incertaine » que s'activent des neurones lorsque survient une nouveauté dans son environnement : un nouvel objet, une autre souris, un aliment inconnu. L'activité neuronale détectée dans cette région cérébrale spécifique déclenche chez la souris un comportement d'exploration¹.

Mieux encore, si l'on inhibe les neurones de la *zona incerta*, la souris restera sans réaction particulière face à la nouveauté. En revanche, si l'on stimule ces mêmes neurones, elle sera encore plus curieuse.

Or, la curiosité est capitale pour les souris, comme pour nous : c'est une étape décisive de l'apprentissage, et même de la survie. Car apprendre par notre propre expérience ce qui est bon ou mauvais, de quoi est fait notre environnement, nous permet d'anticiper les problèmes et les dangers d'une situation, de faire les bons choix.

Mais surtout, je relie cette étude toute récente à une autre, publiée il y a cinq ans. Déjà menée chez des souris, celle-ci avait permis d'observer que les souris les plus curieuses étaient celles qui gardaient un cerveau plus jeune. Non seulement les souris les plus enclines à explorer les coins les plus méconnus de leur environnement et à faire de nouvelles découvertes souffraient moins de dégénérescence, mais elles fabriquaient de nouveaux neurones (ce qu'on appelle la neurogenèse)². Et l'on sait, par des études menées sur l'homme cette fois, que cette neurogenèse est un facteur de protection contre Alzheimer³.

Le « siège » de la curiosité vient donc peut-être d'être découvert : c'est cette « zone incertaine », au nom si bien choisi puisqu'il invite à l'explorer. Continuez, chères lectrices et chers lecteurs, à rencontrer de nouvelles personnes, à lire de nouveaux livres, à découvrir de nouveaux lieux : il n'y a pas besoin de partir loin pour garder un cerveau jeune. Il suffit de garder alerte cette mystérieuse région du cerveau où se niche votre curiosité.

Rodolphe Bacquet, rédacteur en chef

www.alternatif-bien-etre.com

1. Ahmadiou (M), Houba (J), van Vierbergen (J) & Co., « A Cell Type-Specific Cortico-Subcortical Brain Circuit for Investigatory and Novelty-Seeking Behavior. », *Science* 14 May 2021;Vol. 372, Issue 6543, eabe9681 Doi: 10.1126/science.abe9681

2. Garthe (A), Roeder (I) et Kempermann (G), « Mice in an Enriched Environment Learn More Flexibly Because of Adult Hippocampal Neurogenesis. », *Hippocampus*, 2016, vol. 26, no 2, pp.261-71, disponible sur <https://doi.org/10.1002/hipo.22520>

3. Moreno-Jiménez (E.P.) et al., « Adult Hippocampal Neurogenesis is Abundant in Neurologically Healthy Subjects and Drops Sharply in Patients with Alzheimer's Disease. », *Nature medicine*, 2019, vol. 25, pp. 554-560, disponible sur <https://www.nature.com/articles/s41591-019-0375-9>

« La méditation m'a sauvé de l'amputation ! »



Avant de voir la nécrose de son pied s'améliorer, Phakyab Rinpoché a médité 12 h par jour pendant trois ans ! Loin de rejeter la médecine occidentale, Phakyab Rinpoché prône la complémentarité entre les pratiques médicales contemporaines et les médecines dites « internes » des traditions spirituelles et des sagesses ancestrales.

Ancien abbé du monastère d'Ashi, au Tibet oriental, Phakyab Rinpoché est un miraculé. Après avoir subi la torture du régime chinois, et avoir été victime de tuberculose et d'une sévère gangrène au pied droit, il s'est vu proposer l'amputation par l'hôpital de Bellevue, à New York, en 2003. Il a pourtant refusé la terrible sentence et réussit l'exploit de guérir sa cheville nécrosée par la pratique extrêmement intensive, pendant 3 ans, de la méditation et de la compassion. L'esprit peut-il vraiment soigner le corps mieux que la médecine de pointe ? Bien documenté, son cas intrigue aujourd'hui les chercheurs et médecins du monde entier.

(suite page 2)

« La méditation m'a sauvé de l'amputation ! » 1

Produits ménagers : halte aux toxiques domestiques ! 5

Profitez des vacances pour retrouver votre souffle 8

Santé de la bouche : il n'y a pas que les dents ! 12

Apaisez vos douleurs d'arthrose avec l'homéopathie 18

Toutes au lierre grimpant cet été ! 20

J'ai testé les massages russes 23

Comment traverser un deuil ? 27

Lorsqu'il se rend à New York pour soigner la gangrène qui, irrémédiablement, diffuse dans sa cheville droite, Phakyab Rinpoché a déjà frôlé la mort en de nombreuses occasions. Ce lama Gelugpa, soupçonné de séparatisme par les autorités chinoises alors qu'il exerce au monastère d'Ashi au Tibet en 1998, a en effet été fait prisonnier et torturé

pendant des mois... avant de s'élever et d'entamer une traversée de l'Himalaya, à pied et sans équipement. Repoussant sans cesse les limites de sa résistance physique et psychique, il en sortira libre et fort d'une capacité de résilience que beaucoup pourraient lui envier. Mais, si son esprit a incontestablement réussi à surmonter les épreuves, son corps

en porte encore les stigmates et lui fait endurer de violentes douleurs à la cheville, le poussant donc à se rendre à New York, pour se tourner vers la médecine occidentale. À cette époque, « même allongé, même immobile, un étai de douleur diffuse comprime ma cheville droite et chaque pas est une victoire de la volonté », se souvient-il.

Peut-on vraiment méditer pour guérir ?

« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre crier », dit le proverbe tibétain. Respirer, recentrer son esprit et se concentrer, serait-ce donc là la clé pour venir à bout du stress et soigner bien des maux de l'âme et du corps ? Hôpital, école, entreprises : la méditation s'est aujourd'hui répandue dans le monde laïc, dans toutes les sphères de la société. Mais s'agit-il d'une simple mode ou d'une véritable thérapie ? Jamais, en tout cas, les articles scientifiques sur la méditation n'avaient été aussi nombreux ! Selon une étude réalisée il y a deux ans par le Centre de pleine conscience, créé en 2010 par le psychothérapeute Fabien Devaegermé, pas moins de cinq articles scientifiques par jour ont été publiés dans des revues scientifiques spécialisées pour la seule année 2019 !

Le plus souvent, les recherches s'intéressent aux effets sur les maladies psychiques, et un nombre croissant d'entre elles a prouvé que la méditation pouvait aider à traiter la dépression. Amélioration de l'attention, régulation des émotions, gestion du stress... Les études révèlent également des changements dans le fonctionnement et la structure de notre cerveau, se traduisant par des effets bénéfiques sur la santé. En France, des psychiatres tels que Christophe André (auteur notamment de *Le Temps de méditer*, L'Iconoclaste, 2019), Frédérick Rosenfeld (auteur de *Méditer, c'est se soigner*, Les Arènes, 2007) ou encore Thierry

Janssen en Belgique (auteur de *La Solution intérieure*, Fayard, 2006) sont les principaux porte-voix de cette littérature scientifique.

Leurs ouvrages citent un panel de recherches récentes dont les conclusions sont des plus surprenantes : le neuroscientifique Cliff Saron, de l'Université de Californie, est arrivé à la conclusion, après avoir mené une des plus vastes études sur ce sujet¹, que la méditation de pleine conscience pourrait, chez certains pratiquants, ralentir le vieillissement cellulaire ! Une autre équipe dirigée par Perla Kaliman, de l'Institut de recherche biomédicale de Barcelone, a démontré en 2014 que les pratiquants expérimentés constataient, après une pratique prolongée, une diminution de l'expression de gènes responsables des inflammations².

Douleurs chroniques, acouphènes, fibromyalgie (douleurs diffuses, invalidantes et inexplicables), céphalées, migraines, maladies respiratoires, troubles du rythme cardiaque et même cancers : on ne compte plus les pathologies qui pourraient se voir améliorées par une pratique régulière de la méditation. Tout récemment, une étude mobilisant notamment le docteur William Bushell, le chercheur affilié au MIT à l'avant-garde de la recherche sur les effets mentaux et physiques des pratiques yogiques et méditatives de traditions indo-tibétaines, suggère que la méditation pourrait même avoir un rôle

protecteur sur l'immunité et contre les maladies infectieuses telles que le Covid-19. En juin 2020, une étude concluait en effet que « certaines pratiques de méditation, de yoga asana (postures) et de pranayama (respiration) peuvent éventuellement être des moyens d'appoint efficaces pour traiter et/ou prévenir l'infection par le SARS-CoV-2³. »

En décembre 2010, ce même chercheur William Bushell avait étudié par imagerie cérébrale Phakyab Rinpoché suite à sa guérison miraculeuse et alors qu'il méditait. Avant de conclure qu'il s'agissait d'une pratique cognitivo-comportementale dont l'efficacité pourrait dépasser la médecine occidentale, il évoquait en ces termes ces pratiques tibétaines et yogiques impliquant le prana (l'énergie, dans la tradition indienne) : « Il n'est pas tout à fait clair d'un point de vue scientifique occidental ce qu'est le prana, mais les preuves scientifiques suggèrent que le processus méditatif impliquant le prana entraîne une augmentation du flux sanguin local, de l'activité métabolique et de l'oxygénation. »

La méditation serait-elle donc un mécanisme de guérison naturel ? Dès lors que, comme nous l'a appris depuis bien longtemps la psychanalyse, de nombreux maux physiques trouvent leur source dans un esprit tourmenté, apprendre à mieux gérer les déclencheurs qui le perturbe, devrait, à tout le moins, concourir à renforcer nos défenses naturelles !

1. Zanesco AP, et al., « Cognitive Aging and Long-Term Maintenance of Attentional Improvements Following Meditation Training. », *Journal of Cognitive Enhancement* (2018), doi: 10.1007/s41465-018-0068-1
 2. Kaliman P, Alvarez-López MJ, Cosin-Tomás M, Rosenkranz MA, Lutz A, Davidson RJ, « Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators. », *Psychoneuroendocrinology*, 2014 Feb;40:96-107, doi: 10.1016/j.psyneuen.2013.11.004, Epub 2013 Nov 15, PMID: 24485481, PMCID: PMC4039194
 3. Bushnell W, Castle R, Chopra D, et al., « Meditation and Yoga Practices as Potential Adjunctive Treatment of SARS-CoV-2 Infection and COVID-19: A Brief Overview of Key Subjects. », *J Altern Complement Med*, juillet 2020, doi: 10.1089/acm.2020.0177

Nous sommes le jeudi 15 mai 2003 et Phakyab a réussi à parcourir le chemin séparant l'appartement spartiate où il est accueilli des urgences de l'hôpital de Bellevue, à New York. À son arrivée, il ne parle pas un mot d'anglais mais il y est immédiatement pris en charge. On lui diagnostique « *une ostéopénie généralisée du pied droit avec érosion osseuse significative et fragmentation de l'articulation de la cheville* », faisant suite aux tortures qu'il a subies en prison. Une « *arthrite septique avec œdème et sécrétion purulente des deux plaies médianes et latérales* » est également constatée ! Devant la gravité de son état, Phakyab ne tarde pas à se voir proposer une amputation sous le genou droit.

« Couper n'est pas soigner »

« *La gangrène est un processus de mort des cellules qui ne peuvent plus se régénérer dès lors que la circulation sanguine est bloquée par l'infection* », lui expliquent les médecins. Privés d'oxygène, ses tissus se putréfient donc, noircissent et se mettent à suinter. Chaque matin à l'hôpital, une infirmière vient pourtant nettoyer sa plaie et le curetage dure une vingtaine de minutes. À la douleur s'ajoute alors le désagrément des odeurs nauséabondes caractéristiques des tissus insuffisamment irrigués. Pour les médecins, « *la gangrène n'attend pas ! Si l'on n'opère pas rapidement, ce n'est pas sous le genou qu'il faudra couper mais sous la hanche !* » La sentence lui est annoncée sans ménagement par le professeur Ali qui lui montrera dans le même temps la prothèse qui, une fois l'opération réalisée, lui permettra de marcher à nouveau, « *le plus normalement du monde* ».

Sous le choc, Phakyab tente d'expliquer qu'à son sens il peut encore guérir si l'hôpital trouve un moyen de l'aider à relancer sa circulation sanguine. Face à lui, l'équipe médicale de l'hôpital de Bellevue soupire : il prend le risque que l'infection ne se généralise ! « *Le pied est mort, la nécrose est trop avancée !* » lui serine

le professeur Ali. Et pourtant. « *Un ressenti précis m'informe alors que la vie est toujours présente dans ma cheville* », affirme Phakyab.

« Ne cherche pas la guérison à l'extérieur »

Dans les jours qui suivent, l'aggravation de son état de santé semble donner raison au corps médical : accablé par une fatigue anormale, Phakyab est victime d'une pleurésie avec un épanchement liquidien. C'est-à-dire que la plèvre, la membrane qui enveloppe ses poumons, est douloureusement enflammée. Il ressent en plus de violentes douleurs au niveau lombaire et les médecins ne tardent pas à diagnostiquer un mal de Pott : une infection d'un disque intervertébral due au bacille de la tuberculose !

Phakyab est mis sous perfusion d'antibiotiques mais, parallèlement, l'état de sa cheville s'aggrave et lors des séances de curetage, les infirmières extraient désormais des petits fragments d'os ! À ce stade, il le comprend : les médecins américains ne sauront pas le soigner. Il s'enfonce dans une sensation de noyade inéluctable, bientôt renforcée par l'ultimatum que lui lance l'hôpital : ou il accepte l'amputation, ou il lui faudra mettre fin à son hospitalisation !

« *Si les soignants ne me regardaient plus avec la même sympathie, je ne pouvais pour autant me résoudre à l'amputation* », raconte-t-il. Alors qu'un de ses amis se prépare à quitter New York pour rendre visite au Dalaï-Lama, Phakyab rédige un courrier pour demander conseil au chef suprême du lamaïsme. Dans sa lettre en date du 16 novembre 2003, il raconte le mal qui le ronge comme sa profonde conviction que couper sa jambe, « *c'est également détruire le support physique du système nerveux subtil qui lui correspond* ». Et faire obstacle à ses pratiques de yoga, requérant de faire circuler le principe vital à travers un corps physique complet.

« *Pourquoi cherches-tu la guérison à l'extérieur de toi ? Tu as en toi la sagesse qui guérit, une foi qui guérit, tu enseigneras au monde comment guérir !* » lui répond quelques jours plus tard le Dalaï-Lama tout en lui suggérant des pratiques qui lui seront bénéfiques ainsi que la récitation de mantras adaptés. Le chef suprême l'incite à une prise de conscience sur la nature réelle de sa maladie et Phakyab d'y voir enfin clair : il lui faut renoncer à l'amputation et définir un programme quotidien de pratique axée sur le Tsa-Lung (une technique travaillant intensément sur le corps subtil en combinant des techniques de rétention de la respiration, de visualisation et des mouvements physiques) et le Tong-Len (une pratique de compassion universelle consistant à « absorber » ce qui est négatif pour le restituer sous forme positive. Elle est aussi appelée pratique du donner-recevoir). Il s'astreindra à ces deux pratiques à raison de douze heures par jour, pendant trois ans !

« À chaque session, je faisais peau neuve ! »

« *Rétrospectivement, je dirais que pendant ces trois années, les jours ont succédé aux jours sans que jamais la répétition des pratiques ne me lasse ou ne me donne une impression de monotonie, assure aujourd'hui Phakyab. C'est comme si, à chaque session, je faisais peau neuve, me renouvelant dans le jaillissement de sagesse ou de compassion qui naît à la source de la méditation !* » Car Phakyab en est persuadé, la compassion est une énergie de guérison qui en purifiant les « *poisons mentaux* » rend possible l'accès aux niveaux subtils de l'esprit. « *Je me concentrais sur la pointe de lumière qui sourdait dans ma cheville gangrénée et j'irradiais en continu vers ce point l'énergie* », se souvient Phakyab.

Inlassablement, à coups de récitations de mantras et de profonde concentration, il entreprend de reconstruire mentalement, en travaillant à des

niveaux de conscience profonds, les vaisseaux desséchés de sa cheville.

« *Mes premiers efforts, se souvient Phakyab, visaient à réactiver les chakras (les centres énergétiques, dans la tradition indienne) de l'articulation de ma cheville et à faire circuler la force de vie, le prana, à l'intérieur de ces canaux.* » Les premières semaines, la plaie, toujours nauséabonde, continue de suinter. Mais il ne lui faudra pas attendre bien longtemps pour entrevoir les premiers signes d'amélioration : à peine deux mois après avoir entrepris sa retraite de guérison, Phakyab se rend à l'hôpital pour une radio de contrôle qui, sous le regard ébahi du corps médical, confirme la rémission. Au fil des jours, il observe un début de cicatrisation : « *La douleur s'amenuisait et j'arrivais bientôt à marcher sans béquilles !* » se souvient-il encore. À l'automne 2006, après trois ans de pratique intensive, Phakyab Rinpoché remarque normalement et a complètement guéri de sa tuberculose et de sa pleurésie !

La dimension essentielle de l'esprit

« À l'hôpital Bellevue, se souvient Phakyab, j'ai eu souvent l'impression que mon corps était traité comme un ensemble de pièces détachées. Or c'est l'énergie de vie universelle que j'ai utilisée pour me guérir, une énergie qui provient de l'esprit ! » Pour ce grand méditant à la guérison quasi miraculeuse, il ne fait pas de doute que les pratiques méditatives, quelles qu'elles soient, peuvent soigner des maladies graves telles que le cancer, dès lors que l'on sait utiliser l'énergie de son esprit. « *Si l'on entraîne l'esprit, explique-t-il, il devient possible de le transformer ! C'est pourquoi il est important de cultiver et d'entretenir les émotions positives telles que l'amour, la bienveillance, la compassion, l'ouverture ou encore la sagesse.* » Loin de rejeter la médecine occidentale, Phakyab Rinpoché prône la complémentarité entre les pratiques médicales

contemporaines et les médecines dites « internes » des traditions spirituelles et des sagesse ancestrales. Une voie juste et, à ses yeux, pleine de promesses, car « *elle permet d'intégrer la dimension essentielle de l'esprit dans l'art de soigner* ».

Phakyab Rinpoché n'encourage personne à délaisser le suivi médical pour s'en remettre à la seule pratique spirituelle. Il rappelle dans le même temps le travail et l'expérience considérables nécessaires à l'art spirituel de soigner : une rémission telle que la sienne, si elle n'a à ses yeux rien de miraculeux, ne peut en effet se concevoir sans un niveau élevé dans l'art de la méditation impliquant une pratique ciblée, minutieuse et patiente. Et si, pour le commun des mortels que nous sommes, une telle rémission par la voie spirituelle semble difficilement atteignable, entraîner son esprit au développement de l'altruisme, de la compassion, de l'attention et de la pleine conscience pourrait bien en revanche participer, en parallèle des traitements conventionnels, au processus de guérison.

Une conviction que l'ancien abbé du monastère d'Ashi tente aujourd'hui de diffuser à travers un programme de méditation et d'enseignement qui a débuté en France en 2015. Il a en effet ouvert un centre de méditation à la Petite Pommeraie, à Saint-Martin-des-Bois, dans le Loir-et-Cher, avec la complicité de Michelle Laroche, la propriétaire des lieux qui y tenait auparavant une ferme pédagogique. Phakyab Rinpoché y organise des retraites trois à quatre fois par an, entre le printemps, l'été et l'automne. Au menu : une retraite de Shamatha (la quiétude, dans le bouddhisme) pour les personnes débutantes, une autre pour les étudiants plus expérimentés, et d'autres encore plus spécifiquement dédiées aux bouddhistes et faisant appel aux saints et déités de la tradition bouddhiste. Étonnamment, l'efficacité thérapeutique de la méditation semble dorénavant corroborée par

beaucoup de neuroscientifiques (voir l'encadré), tels que le Dr William C. Bushell, chercheur affilié au MIT, qui s'est penché sur le dossier médical de Phakyab Rinpoché et sur sa pratique méditative. Il y a dix ans, le professeur Bushell s'exclamait : « *Il s'agit d'une pratique cognitivo-comportementale qui pourrait être plus efficace que toute intervention médicale existante strictement occidentale !* »

En France, le Dr Lionel Coudron, généraliste et enseignant de yoga, fondateur de l'Institut de yogathérapie à Paris, s'est aussi penché sur son cas. Il confesse ne jamais avoir été confronté à « *un phénomène d'une telle puissance* » : « *Même s'il m'avait été donné de constater par deux fois des guérisons inexplicables de cancers, ce qui m'a appris que tout peut arriver, jamais je n'avais vu une pathologie, dont l'évolution est normalement fatale, évoluer de cette manière. J'avais, malheureusement, plus souvent assisté à des catastrophes lorsque certains professeurs de yoga que je connaissais avaient rejeté la médecine conventionnelle. Bien que je sache, pour avoir étudié les miracles et l'effet placebo, que le corps est doté de tout ce qu'il lui faut pour guérir et s'autoguérir, le témoignage de Rinpoché ne m'a pas laissé indifférent.* »⁴

Pourtant pour Phakyab Rinpoché, sa guérison ne relève pas du miracle mais bien d'une logique rigoureuse, même si elle fait intervenir des énergies d'ordre subtil. Les canaux, qu'il visualise, et les souffles, qu'il maîtrise, sont répertoriés sur des planches d'anatomie du corps yogique, aussi précises que les planches d'anatomie du corps physique. Le processus de sa guérison n'a pas été soudain, comme les cas de guérisons instantanées rapportés à Lourdes, et ne serait pas le fruit d'une intervention extérieure, mais bien d'une méditation systématique, pratiquée assidûment pendant 3 ans.

Clélia Fortier

4. Extrait du livre « *La méditation m'a sauvé.* », de Phakyab Rinpoché et Sofia Stril-Rever