



LONGÉVITÉ LA CLÉ DANS L'ADN DES SENIORS?

Deux études lancées simultanément aux Etats-Unis il y a quelques jours vont étudier les génomes des personnes les plus âgées du pays pour tenter de percer le secret de leur longévité.



BOURDE

DIX MILLIONS POUR DES AMPUTATIONS L'Hôpital de Sacramento (USA) a versé 10 millions de dollars (8,7 millions de francs) à une fillette. Cette dernière avait dû patienter 5 heures en salle d'attente avant de voir un médecin. Ce dernier avait ensuite constaté qu'une bactérie s'était propagée dans son organisme et il avait dû amputer les extrémités.



SANTÉ LES GROS BUVEURS FRAGILES DE L'ESTOMAC

Une étude européenne de grande envergure a démontré que les hommes consommant plus de quatre unités d'alcool par jour ont deux fois plus de risques de développer un cancer de l'estomac que les petits buveurs (maximum une demi-unité quotidiennement). La bière semblerait être plus problématique que le vin ou les spiritueux. Les scientifiques ont néanmoins déclaré que le risque était relativement faible: sur 13 000 personnes suivies pendant l'étude, seules 33 ont développé un cancer.

«LE CHAMANISME? UNE FORME DE MAGIE HUMAINE»

GUÉRISON Le thérapeute Jean-Dominique Michel nous explique pourquoi les Romands ont de plus en plus recours aux chamans et aux médiums.

A l'heure où sort son ouvrage «Chamans, guérisseurs, médiums, au-delà de la science, le pouvoir de guérison», nous avons rencontré l'anthropologue Jean-Dominique Michel, qui analyse l'engouement pour les méthodes thérapeutiques alternatives.

● **En Occident, 80% des personnes recourent à d'autres approches que la médecine scientifique. Comment l'expliquez-vous?**

Une très vaste majorité de la population s'adresse à ces méthodes – incluant les médiums et les chamans – car ils en ressentent le besoin et, accessoirement, les bénéfices.

● **Oui, mais c'est tout de même étonnant, car moins concret que la médecine traditionnelle.**

Les gens font en général les deux. La médecine laisse de côté la construction du sens. C'est-à-dire que si vous souffrez d'une arthrose par exemple, la médecine vous dit «pas de chance, mais débrouillez-vous avec ça».

● **Qu'entendez-vous par construction du sens?**

Les formes de thérapies anciennes, comme l'homéopathie, l'acupuncture et les guérisseurs, entrent en matière par rapport à la question existentielle. Le premier besoin d'une personne qui souffre dans sa santé est de se construire avec la difficulté qu'elle rencontre, afin de ne pas rester victime.

● **Ce que vous dites rappelle Bernard Giraudeau, qui n'avait jamais paru aussi serein que dans sa lutte contre le cancer...**

Absolument. Je l'ai rencontré avant son décès et effectivement, il a su s'appuyer sur sa maladie pour accéder à cette forme de sérénité. Il a beaucoup cherché dans les méthodes alternatives. Grâce à elles, il a vraiment trouvé un pouvoir d'agir. Il expliquait par exemple qu'à travers la visualisation (*ndlr: dérivé de la méthode Simonton*), il parvenait à calmer ses douleurs. Ainsi, il a vécu plus longtemps avec son cancer que ce que le pronostic médical ne le décrétait.

● **La science méprise-t-elle toujours les guérisseurs?**

Non, nous avons aujourd'hui des ordres de confirmation des bienfaits des méthodes alternatives, notamment grâce à la psycho-neuro-immunologie.

● **En quoi cela consiste-t-il?**

C'est l'étude de l'impact de la conscience et des émotions sur le physique. C'est un gros

● **Le chamanisme reste considéré comme une expérience ésotérique, proche de la transe, quasi sectaire...**

Vous savez, je suis anthropologue à la base. Et depuis 60 ans, on sait que les rituels de soin qui ont une forte densité symbolique ont un impact sur la santé. C'est ce que Levi Strauss avait appelé l'efficacité symbolique à l'époque. C'est un peu comme le placebo, avec une dimension



« Nos codes génétiques sont donc marqués par les histoires de nos ancêtres »

Jean-Dominique Michel, thérapeute et président de l'Institut international de mémothérapie

champ de recherche dans le domaine médical aujourd'hui.

● **Prendre conscience que notre train de vie influe directement sur notre santé physique...**

Exactement. Le deuxième grand ordre de confirmation au niveau scientifique est l'épigénétique, qui étudie la manière dont les expériences de vie personnelles et générationnelles ont une incidence sur l'expression des gènes. Nos codes génétiques sont donc marqués par les histoires de nos ancêtres.

supplémentaire, celle du symbolisme et du mythe. Les gens sont de plus en plus tentés par le chamanisme, car ils ont l'intuition que cela peut les aider. C'est une sorte de magie humaine. ● **ALEXANDRE LANZ**

«Chamans, guérisseurs, médiums, au-delà de la science, le pouvoir de guérison»
Ed. Favre, prix: 34 francs



La formule magique des cookies

BISCUIT En règle générale, les produits maison sont meilleurs que les fabrications industrielles. Et c'est tant mieux. Cela est particulièrement vrai pour la pâtisserie. N'est-ce pas une douceur qui semble souvent faire exception à la règle: les cookies. Non que du commerce soient particulièrement fan – bien que certaines marques américaines tirent leur épingle du jeu. Mais surtout parce que réussir de bons cookies est plus difficile qu'il n'y paraît. **Cependant en suivant quelques règles de base, votre prochaine tournée devrait être parfaite:**

- La quantité de beurre doit représenter la moitié de celle de farine.
- Pour un moelleux parfait, on mélangera sucre brun et sucre blanc à raison d'environ 4/5-1/5.
- On tamise toujours la farine avec la poule pour un résultat plus aérien.
- A la sortie du four, les cookies doivent être mous. On les laisse refroidir 5-7 minutes sur plaque avant de les disposer sur une grille.
- L'astuce pour avoir des boules de pâtes régulières est d'utiliser une cuillère à glace. Idéal pour les petites mains!

COOKIES AUX DAIM

20 minutes

INGRÉDIENTS

Pour env. 20 cookies
250 g de farine
1/2 sachet de poudre à lever
60 g de beurre
60 g de beurre salé
150 g de sucre
brun
30 g de sucre blanc
1 œuf
100 g de Daim



PRÉPARATION

1. Laisser ramollir le beurre à température ambiante quelques minutes puis le mélanger au sucre. Travailler en pommade.
2. Ajouter l'œuf, bien mélanger.
3. Tamiser ensemble la poudre à lever et la farine. Ajouter à la pâte et bien incorporer.
4. Placer les chocolats quelques minutes au congélateur. Les sortir puis les mettre dans un sachet fin.
5. Concasser grossièrement en passant un rouleau à pâtisserie sur le sac.
6. Intégrer les morceaux de chocolat à la pâte.
7. Disposer des petites tas de pâtes espacés sur une plaque de cuisson (sur un papier sulfurisé ou une plaque de silicone).
8. Cuire 10 minutes à 180 degrés.

➔ VISITEZ LE BLOG DE MELINA

www.lematin.ch/melina

ANTILLEMENT

mpagnon pourrait en ronflant n bienheureux s? A tel point rêvez parfois per... Alors Avec ce gant, et effet. Posé table de nuit, d qu'à être ur soulager

Zzzz Zzzz, ey-products.com ancs

Les Occidentaux sont nombreux à être tentés par la guérison par le chamanisme.