

La lettre de Nature et Vie

bulletin d'information des membres de l'association Nature et Vie
adhésion annuelle : 23 €

n° 137 – 2^{ème} semestre 2018

8 impasse des roitelets – village de Kervam – 56270 Ploemeur – Bretagne – France
tél 02 97 82 85 20 / 06 80 15 26 35

email nature.et.vie@wanadoo.fr www.nature-et-vie.fr

le blog de Désiré Mérien : www.nature-et-vie.fr/blog

le portail des textes hygiénistes : www.nature-et-vie.fr/portail

nouveau, le site : www.desiremerien.fr

imprimerie Nature et Vie

prix du numéro : 1,5 €

Les bons réflexes hygiénistes vis-à-vis de la canicule



1. Y-a-t'il des risques pour la santé ?

La forte chaleur nécessite de l'énergie pour maintenir le corps en fonctionnement.

Une personne dont la toxémie est largement en dessous du seuil de tolérance, ne sera pas importunée.

A l'inverse celles qui sont à égalité, voir au dessus, risquent de démarrer divers symptômes relais. Ils vont se traduire par une inversion énergétique entre la fonction de relation et celle de nutrition.

D'où la sensation de fatigue accrue.

Si des relais s'imposent : c'est souvent des maux de tête qui s'installent, et parfois une fièvre avoisinant les 39 °au maximum.

Si des personnes sont déjà toxémiques, voire en situation de maladie, on peut observer en relais des vertiges et parfois des nausées.

Si la chaleur persiste et l'exposition est prolongée cela peut aller jusqu'aux propos incohérents.



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête

2. Les bons gestes hygiénistes

Faut-il accroître la consommation d'eau ? Non, pas forcément : cela consomme de l'énergie et fatigue les reins, boire selon la soif ou un peu plus, sans exagération.

Certains conseillent de mouiller le corps : grossière erreur, car cela consomme beaucoup d'énergie vitale.

Pour les efforts physiques, il suffit de se mouvoir seulement par rapport à ce que l'on doit faire. Rien de plus.

Maintenir le domicile à l'écart de la chaleur en fermant portes et volets durant l'augmentation de la température extérieure entre 11h et 19h.

Ouvrir le soir après 22h et toute la nuit jusqu'au jour à 6h.

Les médicaments accroissent la toxémie : mieux vaut accroître la circonspection à leur égard.

Et pour l'alimentation ? La doctrine officielle est de manger en quantité suffisante.

En hygiénisme, il est préférable de soustraire les gras, les amidons et aussi les protéines, pour aller vers la diète, voir le jeûne hydrique durant les périodes de loisirs chez soi.

La chaleur aura moins d'effets sur des organismes détoxifiés.



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

3. La canicule persistante

On est en canicule lorsqu'il fait très chaud : au-delà de 30°C jusqu'à 40° C, parfois 45° C.

Cette canicule est dangereuse lorsqu'elle se prolonge et que la température ne descend pas ou très peu la nuit et si cela se produit au-delà de 3 jours minimum.

Faut-il se protéger en salle climatisée ? Cela n'est pas sans inconvénient pour l'organisme en variant de 20° C à 40° C. L'énergie consommée est grande et les symptômes relais peuvent surgir.

Mieux vaut se calfeutrer et demeurer en températures à faibles variations 22° C à 28° C.

Si c'est possible, changer de région. La Bretagne et la Normandie offrent des températures à 10°C inférieures à celles du Sud ou de l'Est de la France.

En conclusion, le mieux est de se mettre en meilleur état de santé pour tenir à la chaleur, en faisant une diète de fruits aqueux et de légumes faiblement amidonnés.



J'évite les efforts physiques



Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour



JE BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

4. Une technique refroidissante : la Biorespiration

Lors de la pratique de la Biorespiration que nous préconisons, les participants se couvrent d'une couverture pour compenser le froid qui peut arriver.

Alors nous utilisons la Biorespiration pour se réfrigérer, sans risque, durant la canicule.

Passez, sans frais corporels, votre canicule.

Le 05 Août 2018

Désiré Mérien

Note : notre chaleur descend de 10°C dans deux jours. L'été Indien est en perspective.

Les preuves scientifiques des bienfaits du jeûne

1. Les toxines

Le jeûne commence à interpeller les médias, au point qu'ils se posent la question de savoir si jeûner est-il vraiment bon pour la « santé » ?

La privation de nourriture est réputée pour stimuler les processus d'auto-guérison et de débarrasser l'organisme de ses « toxines ».

Tiens on parle de toxines, mais que sont-elles ?

On se préoccupe d'avaler de la nourriture, d'en expulser une partie dans les wc. Mais l'autre partie : la nourrissante ; celle qui traverse l'intestin grêle pour aller vers la lymphe puis le sang pour approvisionner les cellules.

Là, le public est moins connaisseur, et pourtant c'est le plus important ; car l'utilisation des aliments de la bouche devenus des nutriments au niveau des cellules, engendre des déchets cellulaires. Ceux-ci sont variables et dépendent des types d'aliments consommés : lipides (les gras) glucides (sucres, amidons), protéines (animales, végétales).

Ce sont ces déchets cellulaires qui constituent les « toxines ». Là les voilà.

Il faut bien que ces toxines soient rejetées et ce sont les organes excréteurs qui s'en chargent dont : le foie, les reins, les poumons, les intestins et la peau.

Mais ces crises relais d'évacuation peuvent surgir dans tout autre organe qui devient alors évacuateur des toxines.

Dans certains pays (Allemagne, Russie, Etats-Unis) des organismes médicaux assurent cette *détoxination*.

En France, nous, les alternatifs, sommes hautainement ignorés.

Mais devant le pullulement de nouveaux Centres de cures de jeûnes, les autorités commencent à s'en préoccuper.

Ainsi l'organisme MIVILUDE, créé pour lutter contre les « sectes » porteur du jeûne, est maintenant largement dépassé.

Même l'UNADFI (organisme des familles anti-sectes) est muette sur la prolifération des Centres de jeûne.

Compte tenu des dizaines de conseillers de jeûne que nous formons, les toxines seront rejetées un maximum.

2. Les preuves scientifiques

- Les différents types de jeûnes

Les études menées chez » l'animal tendent à montrer la bienfaisance de la réduction alimentaire pour la santé. Chez l'humain, les recherches n'ont pas été faites en France.

Le jeûne existe, dès lors qu'il n'y a pas de prise alimentaire, seule l'eau est recommandée. Car sinon il s'agit du jeûne sec préjudiciable pour les reins au-delà de quelques jours, variable d'une personne l'autre.

Le jeûne peut être partiel. La diète repose alors sur des jus de fruits ou de légumes.

L'apport calorique est limité à 300 Kcal/jour. Pour un adulte en alimentation, la diététique officielle préconise 2000 Kcal/jour pour l'homme et 1800 Kcal/jour pour une femme.

En hygiénisme nous diminuons à 1500Kcal/jour et cela suffit amplement par une meilleure assimilation.

Lorsque le jeûne a lieu une fois par jour sur la semaine, le jeûne est appelé *intermittent*.

- Le métabolisme du jeûne

L'organisme utilise ses réserves. Le premier jour le glucose du foie convient et parfois un, deux ou trois jours.

Lorsque le stock de glucose s'épuise et cela est vite fait par rapport à un jeûne de plusieurs semaines, le corps utilise les graisses en réserve et aussi un peu de protéine. Ce sont les acides gras qui sont utilisés en partie directement ou transformés en corps *cétoniques* pour satisfaire le cerveau en substitut de glucose.

- Le jeûne amaigrissant

Le jeûne est un moyen de maigrir. L'amaigrissement rapide des premiers jours, jusqu'à 1kg/jour et parfois au-delà, est lié à une perte d'eau et de sodium. On observe la fonte de la masse musculaire, et non l'utilisation des graisses à ce stade de début de jeûne.

Cette perte de poids décroît au fur et à mesure que le jeûne se prolonge. Ultérieurement ce nouveau poids peut être conservé, si l'alimentation post-jeûne est limitée et si une activité physique est pratiquée.

- Les recherches effectuées sur le jeûne

Il y a eu des recherches sur l'impact du jeûne sur les maladies articulaires, certaines pathologies cardiovasculaires et aussi sur la diminution des effets indésirables des chimiothérapies anticancéreuses.

Les autorités déclarent qu'il n'existe pas d'études scientifiques permettant de conclure sur l'efficacité du jeûne.

Mais à l'évidence le rejet de telles recherches est patent. La meilleure réponse est l'amélioration sanitaire des milliers de personnes qui ont pratiqué le jeûne.

Conclusion

Il n'a pas non plus été prouvé de l'inefficacité du jeûne. Libre à chacun de faire ce qu'il choisit.

Les maux de tête, les malaises observés en début de jeûne sont des crises-relais de détoxination : elles sont bénéfiques et indispensables. Elles cessent rapidement sans faux traitement médical, lorsque la détoxination sera suffisamment effectuée. Les carences en minéraux et vitamines ne sont pas à craindre. L'organisme s'ajuste à ses possibilités d'utilisation qui se réduisent aussi par rapport aux périodes alimentaires habituelles.

Il n'est pas recommandé de jeûner avec la prise de médicaments qui risquent d'engendrer des effets indésirables.

En conclusion, essayer le jeûne en intermittent puis à plusieurs jours.

Etre encadré au-delà est une certitude, en faisant si possible un bilan de vitalité au préalable pour évaluer les possibilités de jeûner.

Désiré Mérien

13 Août 2018

Nouvelles du 2^{ème} semestre 2018

Mr Désiré Mérien, résident en permanence au Centre Nature et Vie demeure à contribution dans tous les domaines ; de la thérapie à l'entretien du jardin.

Il est aidé par Sylvie en place de 9h à 14h les lundi, mardi, jeudi et vendredi.

De même Fiona Madden est présente le jour du lundi au vendredi et le reste si nécessaire.

Estherine prend soin de la propreté et de l'aménagement des chambres.

Et Serge aide partout de la plomberie à l'installation des lits.

Parfois Dominique Igier est là un mois ou plus, c'est le cerveau musicien.

Voilà l'équipe qui vous attend pour effectuer vos cures de jeûne hydrique ou de diète.

Alors décidez-vous, nous vous attendons.

Editions

Un nouveau livre de Désiré Mérien est en préparation avec François-Xavier Sorlot aux éditions Lanore : « La santé du sang », il sortira en Novembre 2018. En attendant il est disponible en version numérique à 10 € en fournissant votre email.

Grande nouveauté : Dominique Igier a numérisé certains « Bionaturisme » et la « Nouvelle Hygiène » de 1950 à 1970 sous l'impulsion de Gérard Nizet, Albert Mosséri, André Passebecq, tous décédés en notre époque.

Ces textes peuvent être obtenus seulement en numérique en s'adressant au Centre Nature et Vie – se renseigner si nécessaire.

Les cures de jeûne

Elles se poursuivent principalement en jeûne libre indépendant. Formule particulièrement appréciée. Ce jeûne peut devenir « accompagné » à tout moment sur sollicitation particulière d'entretiens. Nous attachons de l'importance à ce que le jeûne soit global : effectué dans le silence, sans trop d'occupations. Le jeûneur doit être confronté avec lui-même et analyser le travail de rénovation qui se passe.

Nous avons précisé tout cela dans l'ouvrage : « ABC du jeûne », éditions Grancher

Pas de jeûne forcé. Pas d'accompagnement qui réduirait la capacité de jeûner.

L'accompagnement par téléphone

Il se poursuit dans toutes les disciplines proposées : alimentaire, respiratoire, analyses hygiénistes.

Cet accompagnement est bien apprécié particulièrement pour les personnes éloignées ou occupées professionnellement ou familialement.

Il permet de progresser dans la voie hygiéniste grâce aux compléments des livres et CD à disposition.

Nouveautés : l'accompagnement par questions écrites –sur demande-

Les consultations à Paris en 2018/2019

2018 : 1^{er}/02 sept ; 29/30 sept ; 03/04 Nov ; 1^{er}/02 Décembre

2019 : 05/06 Janv ; 02/03 Fév ; 02/03 Mars

à l'adresse : 194 rue Lafayette- 75010 Paris.

Prendre Rdv préalablement soit par téléphone : 0297828520 / 0680152635 ou par mail : nature.et.vie@wanadoo.fr

Les salons à venir 2018 / 2019

- A Mûr de Bretagne (56) au salon Biozone le 08 et 09 Septembre
- A Paris , Porte de Champerret, salon Zen du 27/09 au 01/10/18
- A Nantes La Beaujoire, salon Zen et Bio du 05/10 au 07/10/18
- A Quimper (29) , salon Breizh Nature du 11/01 au 13/01/19
- A Vannes, salon Respire la Vie du 18/01/19 au 20/01/19
- A Rezé (44), salon Natura du 08/02 au 10/02/19
- A Paris salon Vivre Autrement du 15/03/19 au 18/03/19

Venez nous y rencontrer

Vidéos

Des vidéos sont en préparation et seront prochainement visibles sur Youtube.

Dans ces vidéos vous pourrez découvrir le Centre Nature et Vie, les chambres, la salle commune, la cuisine, le jardin, les séances de biorespiration en groupe, des animations – conseils etc....

Se renseigner auprès de Nature et Vie : <https://www.nature-et-vie.fr/>

Le film

Il est enregistré, monté et projeté. Se renseigner auprès de Fabien Moine : <http://www.nutrinamie.fr/>

Nouveau site : portrait de Désiré Mérien :

www.desiremerien.fr

Né en Bretagne (France) en 1935, fait ses études secondaires à l'Ecole Normale de Vannes (Morbihan), puis les enseignements scientifiques supérieurs à la Faculté des Sciences de Rennes (Bretagne).

Il devient enseignant en biologie dans l'Education Nationale Française.

Ultérieurement il se rapproche des textes hygiénistes diffusés par Herbert SHELTON de San Antonio, Texas (Etats-Unis).

En 1970, il initie l'association Nature et Vie qui sera à l'origine du Centre de vie du même nom.

C'est dans ce Centre Nature et Vie, basé à Lorient, puis à proximité à Ploemeur à partir de 1992 qu'il exerce en enseignant un hygiénisme modéré, favorisant la santé naturelle.

Parallèlement à ces activités pédagogiques, il exprimera sa pensée par la rédaction de nombreux textes qui, rassemblés, donneront ses ouvrages.

Ceux-ci seront publiés, outre à Nature et Vie, par des éditeurs nationaux spécialisés dans la santé naturelle : Dangles, Jouvence, Le courrier du livre, Lanore, Grancher...

Il a créé une école de formation à l'hygiénisme par correspondance.

En 1986, il crée un cabinet d'entretien à Paris, dans lequel il exerce mensuellement.

Toutes ces spécificités seront développées dans les rubriques suivantes de ce site.

Il intervient dans des activités d'enseignements extérieurs.

De 1983 à 1987, il anima des séminaires de formation hygiéniste au Québec (Canada).

En 1986, il est intervenant sur le jeûne à la Faculté de Médecine de Bobigny (Paris).

De 1992 à 1997, il enseigna en Italie sous forme de conférences, séminaires et conduites de cures de jeûne.

En 1999, il est intervenu dans des Centres Hygiénistes espagnols pour enseigner la biorespiration, la bioanalyse, les associations alimentaires et le jeûne.

Désiré Mérien, fondateur du Centre Nature et Vie, est toujours en activité à Ploemeur à 83 ans.

Nature et Vie 56

vous aide à devenir des bénévoles efficaces

Nature et Vie 56 organise du bénévolat lors des salons de bien-être :

Accueil des visiteurs, principes alimentaires humains.

Compatibilités alimentaires.

Les bénévoles de Nature et Vie 56 s'investissent selon les nécessités locales

Rejoignez nous sur Nature et Vie 56.

Vous aussi,
venez,
même si ce n'est que
pour quelques heures
ou quelques jours,
c'est utile.

Les Valeurs de Nature et Vie 56

- > Respecter les projets de Vie en santé naturelle
- > Être opérationnel, s'adapter, ouvrir des voies, susciter les initiatives

Appel

Une adhésion ou un renouvellement d'adhésion est une aide précieuse pour l'association afin de favoriser ses actions en 2018 et aider l'équipe à réussir. Bulletin d'inscription ci-dessous :

Appel à adhésion

Le montant de l'adhésion 2018 est maintenu à **23 €** en adhésion normale, l'adhésion de soutien étant de **28 €**. Mais vous pouvez contribuer comme bon vous semble.

Nous recevrons avec autant de gratitude une somme inférieure si vos moyens sont limités. A l'opposé, vous pouvez aussi verser plus de **28 €** et faire des dons à votre convenance.

Notre association (loi 1901) étant à caractère éducatif, scientifique, culturel, social et familial, vos dons peuvent vous procurer une réduction d'impôts de 66% de vos versements, dans la limite de 20% de votre revenu imposable.

Utilisez votre réduction d'impôt pour nous aider, adhérez à l'association nature et vie 2018.

Vous recevrez les prochaines lettres de nature et vie.

Lettres de Nature et Vie **destinées aux membres de l'association Nature et Vie**

- n° 115** le besoin en vitamine D, inefficacité du vaccin antigrippe
- n° 116** stimulation cérébrale naturelle, la santé de la peau
- n° 117** l'hygiénisme moderne, formations hygiénistes
- n° 118** hasard et réalité, l'isolement du malade handicapé, la santé des intestins
- n° 119** grippe A et hygiène vitale, prendre le temps
- n° 120** nutrition alternative, la culture de la détoxination, le poids écologique
- n° 121** la bonne digestion
- n° 122** le bien vieillir
- n° 123** le Centre de jeûne hygiéniste Nature et Vie
- n° 124** les déficits en vitamine D, le problème du cholestérol
- n° 125** manger sans fibres
- n° 126** jeûne et randonnée vers une alimentation compatible
- n° 127** l'homme bicéphale, la tranquillité intestinale, la consommation de protéines
- n° 128** Le vaccin polémique : cancer du col de l'utérus
- n° 129** L'ère post-antibiotique
- n° 130** Vaccin antigrippe mortel
- n°131** : La paresse, critère de survie. La satiété oubliée.
- n°132** : La gestion des corps gras. Les messages du corps.
- n°133**: Le végétalisme, l'alimentation du primate. Pratiquer le bâillement.
- n° 134** : Vieillesse et survie. Indicateur de richesse mentale : l'observation.
- n°135** : L'espoir Santé – L'obésité, ennemie des reins – bénévolat à Nature et Vie 56
- n°136** : Les mammifères – Prendre soin de soi au XXI^{ème} siècle – Les formations
- n°137** : Les bons réflexes vis-à-vis de la canicule- les preuves scientifiques des bienfaits du jeûne

Règlement par chèque ou par virement

pour **l'Association Nature et Vie** village de Kervam ,8 impasse des roitelets ,56270 Ploemeur

relevé d'identité bancaire de l'Association à la Banque Populaire

code banque code guichet n° de compte clé RIB

13807 00026 27019063155 19

Domiciliation/paying Bank : BPGO.PLOEMEUR

Iban : **FR76 1380 7000 2627 0190 6315 519**

BIC/SWIFT : **CCBPFPPNAN**

Adhésion 2018 à l'association Nature et Vie

M.Mme.Melle tél
adresse : n° rue
code postal ville profession

email :@.....

adhère à Nature et Vie 2018 et verse ma souscription :
O simple : 23 €, O de soutien : 28 €, O étranger : 26 €
par O espèces, O chèque bancaire, O ccp n° NTE 3 515 36 N
nous avons besoin de vous

bon de soutien

veuillez trouver ci-joint la somme en don complémentaire
O 8 € O 12 €, O 20 €, O 40 €, O 75 €, O €
sous forme de O chèque bancaire, O virement postal, O mandat à l'ordre de Nature et Vie

un reçu me sera adressé en retour, pour me permettre de bénéficier de la déduction fiscale.

à le 201...

signature :

**Expédiez votre inscription à l'adresse ci-dessous :
Nature et Vie, 8 impasse des roitelets, village de Kervam, 56270 Ploemeur.**

Liste des lettres de Nature et Vie parues qui ont été expédiées aux adhérents de l'association Nature et Vie, elles peuvent être commandées au prix de 1,50 € l'unité en version papier ou 1 € en version numérique.

Pour toute adhésion vous recevrez 2 lettres gratuitement (cochez vos 2 choix dans la liste ci-après).

réception internet

Les lettres sont envoyées par mail gratuitement ; dans le cas d'envoi par courrier postal un supplément de 10 € est à ajouter (frais d'impression + frais postaux)

Nom Prénom

adresse :
.....

email
.....@.....

Je choisis la réception des lettres par : O mail (gratuit) O courrier postal (+10 € à ajouter)

A le

Signature

Soutenez l'hygiénisme : transférez la lettre de Nature et Vie à vos amis.