

LA MÉTHODE FRANCE GUILLAIN

DOSSIER

Par Emmanuel Duquoc

Alimentation, maîtrise de la température corporelle, soleil doux et argile : à l'âge où beaucoup passent une retraite paisible en se gavant de médicaments, l'inoxydable France Guillain, après avoir boulingué dix-sept ans sur les mers du monde avec ses enfants, écume depuis trente ans les salons de bien-être et les plateaux télé pour promouvoir sa méthode de santé. Au départ de cette aventure, l'observation des modes de vie des peuples autochtones et la découverte fortuite par la navigatrice des préceptes d'un naturopathe allemand du 19^e siècle, Louis Kuhne. Si la méthode reste proche de celle que France Guillain avait développée dès 1979, elle a peu évolué au fil des ans tout en passant par le filtre de la validation scientifique. Il faut donc découvrir le dernier millésime de La Méthode, paru fin 2015. En voici un avant-goût.

Imaginez un métissage entre Pierre le Grand – ce tsar de Russie qui devait se baisser pour passer les portes – et une naïade tahitienne. Vous aurez une idée de l'allure de France Guillain, navigatrice sur toutes les mers du monde et auteure d'un premier best-seller, *Le Bonheur sur la mer*, en 1974. La stature haute, la musculature solide, le visage ferme et coloré, cette dame de 74 ans qui a navigué avec sa marmaille sur un voilier pendant 17 ans est revenue à terre en 1980. Depuis, elle diffuse le fruit de son expérience et de ses recherches : une méthode complète qui repose sur quatre piliers : une alimentation anti-oxydante et anti-inflammatoire, la maîtrise de la température interne, l'usage du soleil doux toute l'année et, en cas de bobo, l'argile. Si vous suivez ces enseignements fidèlement, France Guillain vous le garantit avec l'autorité qui la caractérise : la plupart des problèmes de santé qui affligent nos contemporains vous épargneront !

Pour la navigatrice au long cours, comme pour le biologiste Joël de Rosnay, les deux grands maux dont souffrent les Occidentaux sont l'inflammation et l'oxydation. La première accélère le vieillissement cellulaire. La deuxième a partie liée avec les maladies dégénératives. L'essentiel de la méthode consiste donc à les tenir en respect. En première ligne, l'alimentation. Pour la conférencière, ce sont les végétaux crus qui constituent notre première arme anti-rouille. Non que le cuit soit à bannir, mais il doit être ramené à de justes proportions et consommé au bon moment. Après des millénaires d'alimentation sauvage, nos systèmes immunitaires n'ont en effet toujours pas appris à considérer un ragout bien mijoté autrement que comme un ennemi ! La réaction du corps, si on lui propose dès le début du repas un aliment cuit, c'est la leucocytose digestive : une augmentation des globules blancs, comme pour faire face à une agression microbienne ! Le phénomène fut constaté dans les années 40. Malheureusement, il n'y a pas eu de publication scientifique à ce sujet depuis lors. France Guillain affirme tout de même, citant le Docteur Lillian Le Goff ⁽¹⁾, que si nous mangeons en premier lieu des aliments cuits brutalement – grillades, cuisson à la cocotte-minute ou au four à micro-ondes, etc. – notre taux de leucocytes passe rapidement de moins de 10 000 à 30 000 / mm³. Conséquence : nous sommes fatigués. Le cerveau a mobilisé l'ensemble de ses ressources pour faire face à « l'invasion étrangère ». À l'inverse, lorsque nous mangeons un repas entièrement cru, le nombre de nos leucocytes reste entre 5 et 7000 / mm³. Notre système immunitaire reconnaît l'aliment. Entre ces deux extrêmes, il y a le compromis : commencer par des aliments crus puis s'offrir des aliments cuits de manière douce, à la vapeur, à l'étouffée, *décrudis* ou au four traditionnel à basse température... Ainsi, les leucocytes restent à un niveau normal. Le cru a permis au cerveau de ne pas s'affoler. En revanche, même après le cru, les aliments cuits brutalement amènent toujours un taux de leucocytes anormalement élevé. Sur le plan pratique, si l'on est invité ou que l'on fait un repas cuit, mastiquer un fruit avant le repas est la garantie d'envoyer un message rassurant au cerveau. Pour être sûr de toujours commencer par du cru sans se compliquer l'existence, une salade, des graines germées ou quelques ingrédients crus volés à la soupe que vous préparez feront parfaitement l'affaire...



L'importance de mastiquer

Cependant, beaucoup objectent qu'ils digèrent mal le cru. Qu'il provoque des ballonnements, des diarrhées ou de la constipation. La réponse de France Guillain sera presque toujours la même : « Mastiquez ! » C'est celle à laquelle j'ai eu droit en 2009, lorsque, sur le salon Zen de Paris, la dame m'a accordé une première interview. À l'époque, j'étais adepte de la diététique chinoise. Passionné de cuisine asiatique, je faisais toujours saisir mes légumes pour qu'aucun aliment froid ne lèse mon feu digestif. J'allais bien, mais mon intestin demeurait sensible et se rebellait au moindre aliment cru. « Mastiquez ! », me dit-elle. « Vous ne mastiquez pas assez ». J'avais pourtant sincèrement l'impression de réduire correctement mon bol alimentaire. Or, en observant France Guillain au cours du repas, je remarquai que sa mastication était vraiment très longue et soigneuse. Chaque bouchée restait au moins une minute dans sa bouche. Ce faisant, elle ingérait probablement autant de volume de salive que d'aliments. Son attitude n'était finalement pas incompatible avec l'énergétique chinoise, laquelle indique que la salive est extrêmement riche en énergie vitale. Et puis, dans le taoïsme, parallèlement à la diététique dominante, on trouve également des écrits d'alchimie interne préconisant les aliments crus... Je décidai donc d'imiter France Guillain, pour voir. C'est alors que je me rendis compte à quel point, habitué au cuit, j'avais perdu l'habitude d'utiliser mes mandibules. En quelques semaines de rééducation maxillaire, je pus manger autant d'aliments crus que je le souhaitais, sans aucun désagrément. Par la suite, je constatai la disparition de mes rhumes et autres fièvres hivernales... « L'estomac n'a pas de dents », proclame France Guillain. « Il lui faut de la bouillie semi-liquide ». Une bouillie tiède que seule une patiente manducation peut composer à partir d'un aliment cru. Ce faisant, le cerveau a tout loisir d'analyser finement le bol alimentaire et de mobiliser sélectivement les bons enzymes digestifs. En plus, la mastication poussée ralentit le repas, ce qui donne à l'intestin les 20 à 30 minutes nécessaires pour envoyer au cerveau des signes de satiété. Plus on mâche longuement, moins on a besoin et envie de quantité. Un atout minceur non négligeable.

Une alimentation multiséculaire

Quant au contenu de l'assiette, il doit être conforme à l'alimentation multiséculaire qui a permis à l'humanité de survivre depuis des millénaires. Outre la présence du cru, ce sont les fruits et légumes qui ont la place de choix dans la méthode. En observant avec soin les personnes les plus âgées et autonomes, France Guillain a composé le **Miam-Ô-5**[®], une assiette type dont voici un résumé :

- Une céréale ou un légume racine riche en amidons (pas les deux !),
- Une cuillerée à soupe unique d'une légumineuse cuite,
- Légumes verts à volonté,
- 20 à 30 g de protéines animales,
- 2 c à soupe d'huile bio crue non chauffée.

Le tout de qualité biologique. Ainsi, une salade accompagnée d'une tranche de pain complet au levain, d'une cuiller à soupe de houmos et d'un œuf constitue un repas équilibré. On peut augmenter les doses – sauf pour la légumineuse – à condition de mastiquer soigneusement. Dans la méthode France Guillain, sauf intolérance spécifique, les laitages et les céréales contenant du gluten ne sont pas bannis. Cependant, ils sont ramenés à de modestes proportions. Ainsi, on ne sert pas dans un même repas un produit laitier et de la chair animale. Devant mes objections concernant le gluten, la navigatrice argumentait en faveur du bio, du pain au levain naturel et de la cuisson al dente. « Des pâtes trop cuites forment une colle qui, effectivement, agresse les intestins. Mais les pâtes de blé dur al dente, longuement mastiquées, n'ont pas du tout le même effet. » Une telle exigence réduit tout de même drastiquement les quantités de gluten ingérées...

Dans de bonnes conditions alimentaires, le corps humain a tous les ingrédients nécessaires à la fabrication de son propre médicament universel : les graisses brunes. Ces dernières sont largement majoritaires chez les animaux sauvages.

En plus de son menu ancestral, France Guillain préconise de remplacer l'un des trois repas quotidiens par un mélange savant de banane écrasée, de graines oléagineuses, de jus de citron, d'huile et de fruits dans des proportions précises : le Miam-Ô-Fruit (Cf. encadré). Ce véritable cocktail antioxydant est l'une des clés de la méthode France Guillain. En plus, c'est un vrai délice...

En plus de son menu ancestral, France Guillain préconise de remplacer l'un des trois repas quotidiens par un mélange savant de banane écrasée, de graines oléagineuses, de jus de citron, d'huile et de fruits dans des proportions précises : le Miam-Ô-Fruit (Cf. encadré). Ce véritable cocktail antioxydant est l'une des clés de la méthode France Guillain. En plus, c'est un vrai délice...

Les graisses brunes, un médicament interne

Dans de telles conditions alimentaires, le corps humain a tous les ingrédients nécessaires à la fabrication de son propre médicament universel : les graisses brunes. Pendant de nombreuses années, s'inspirant des travaux d'un clinicien isolé, le Dr Jean Minaberry, endocrinologue à Bordeaux, la navigatrice était pratiquement la seule à en parler et les références scientifiques en ce domaine étaient introuvables. Mais depuis un peu plus d'une décennie, les chercheurs ont accepté de pointer leurs microscopes sur nos graisses corporelles. Ce qu'ils ont découvert, c'est que les différents types de dépôts graisseux qui parsèment notre corps sont impliqués dans des fonctions essentielles à la survie de l'organisme : régulation de la température corporelle, immunité, équilibre métabolique, fonction cardio-vasculaire et même notre comportement alimentaire ! À condition que cette graisse soit saine. Surtout, ils ont confirmé ce que France Guillain clame depuis longtemps. Il y a bien différents types de

Les sédentaires que nous sommes peuvent mimer l'effet stimulant des longues marches paléolithiques en rafraîchissant les plis de leurs aines grâce aux bains dérivatifs.



graisses. « En 2009 », relate le magazine *Science et Vie* ⁽²⁾, « les radiologues ont remarqué sur les scanners de leurs patients que des taches de quelques millimètres se cachaient fréquemment autour du cou. Leur étude a permis d'identifier un deuxième type de graisse que les scientifiques ne pensaient présentes que chez les espèces hibernantes et les nourrissons : les graisses brunes ». Si les chercheurs avaient pratiqué la chasse ou connu France Guillain, ils auraient su plus tôt que ces dernières sont largement majoritaires chez les animaux sauvages. « Ainsi que les personnes qui ont gardé un mode de vie naturel », ajoute l'intéressée. « La présence de graisses jaunes ou blanches est le signe que l'on s'alimente mal ». En attendant de redécouvrir ce que la navigatrice explique au grand public depuis trente ans, nos scientifiques ont déjà constaté la grande richesse de cette graisse en mitochondries, ces centrales énergétiques corporelles qui servent à produire de la chaleur en brûlant des lipides. Les graisses brunes apparaissent donc en adaptation au froid. Voilà qui confirme l'effet de la prin-

D'après France Guillain, les bains dérivatifs ont de nombreux effets visibles en quelques semaines, notamment un remodelage progressif de la silhouette, une régulation du poids et une repigmentation des cheveux.

cipale trouvaille de notre aventurière russo-poly-nésienne : les bains dérivatifs (Voir ci-dessous). Cependant, on ne saurait réduire l'intérêt de ces graisses à la seule régulation thermique. Réparties dans les fascias – les enveloppes qui ensèrent

chaque organe, chaque muscle et chaque os – ces graisses fluides circulent dans le corps pour assurer pas moins de 18 fonctions métaboliques. Voici les principales :

- Elles chassent les graisses blanches et jaunes, permettant un remodelage harmonieux de la silhouette, que celle-ci soit trop étoffée ou trop maigre,
- Elles transportent les cellules souches indifférenciées sur les sites qui en ont besoin, participant à la régénération et à la cicatrisation des os, des muscles et des organes dont la peau,
- Elles transportent les déchets métaboliques (cellules mortes, acide lactique, etc.) ainsi que les produits toxiques inhalés ou absorbés par la peau vers les voies d'élimination.
- Elles activent les défenses immunitaires à l'intérieur des ganglions,
- Elles régulent l'appétit et l'humeur,
- Elles participent à l'équilibre hormonal, éliminant par exemple les problèmes de ménopause,
- Elles protègent de la chaleur et du froid,
- Elles sont le carburant du muscle et favorisent l'activité physique...

Pour que les graisses brunes assurent correctement ces fonctions essentielles, elles doivent être présentes en quantité suffisante et opérationnelles. Et c'est là que la lutte contre l'inflammation intervient. Car nos graisses brunes ne se mobilisent que lorsque notre température interne est nettement au-dessous de 37° C, ce qui est rarement le cas chez les sédentaires que nous sommes (Cf. 8 questions à France Guillain).

Réguler sa température corporelle

En marchant sans sous-vêtements pendant de longues heures, nos ancêtres lointains parvenaient à réguler leur température interne malgré la chaleur tropicale. Ce faisant, ils stimulaient en permanence leurs fascias, ces enveloppes des muscles et des organes qui permettent le drainage des déchets métaboliques et environnementaux. Comment reconstituer ces conditions ? Par les bains dérivatifs.

Avez-vous remarqué comment, chez les peuples ayant conservé un mode de vie ancestral, les adultes restent minces et gardent des cheveux vigoureux et pigmentés jusqu'à un âge avancé ? Et ce n'est que l'aspect visible. Diverses études ont montré qu'ils ne souffrent pas de mala-

Le Miam-Ô-ruits (en résumé)



C'est un cocktail savamment dosé, anti-oxydant et anti-inflammatoire de choix. En remplacement d'un des trois repas quotidiens, il apporte tout ce qui manque. Il rappelle un peu la crème Budwig du Dr Catherine Kousmine, mais sans l'inconvénient des céréales particulièrement indigestes ou du fromage blanc dont la caséine pose problème. À lui seul, il contribue fortement à régulariser la température interne et à limiter l'oxydation. Voici le résumé de la recette.

Les ingrédients :

- Une demi-banane de taille moyenne,
- 2 c à s d'huile de colza vierge de première pression à froid,
- 1 c à s rase de poudre de lin fraîchement moulue,
- 1 c à s rase de poudre de sésame fraîchement moulue,
- 1 c à s rase de poudre d'un mélange d'autres oléagineux (noisette, noix, amande, etc.) fraîchement moulu,
- 2 c à c de jus de citron juste pressé (ou plus selon le goût),
- 3 fruits de saison au minimum, 5 ou 8 c'est beaucoup mieux au choix (sauf melon, pastèque, agrume ou banane).

Pour gagner du temps, cette recette quotidienne peut se programmer à l'avance en moulant le lin, le sésame et les autres graines oléagineuses en début de semaine et en les stockant dans 3 bocaux au réfrigérateur. Pour cela, il faut se procurer un moulin efficace capable de broyer finement le lin et le sésame. Le jour J, écraser la demi-banane à la fourchette jusqu'à ce qu'elle devienne semi-liquide et se colore. Ajouter l'huile de colza et l'amalgamer soigneusement à la banane. Ajouter les poudres de lin, de sésame et d'autres oléagineux. Bien mélanger. Ajouter le jus de citron. Couper les fruits frais de saison où les moitiés de fruits en petits morceaux (non ! pas avec les pépins des pommes : ils sont irritants pour l'intestin !). Les disposer sur la préparation.

Précautions :

France Guillain est intraitable sur le sujet : les ingrédients doivent être frais, crus et de qualité biologique. Le jus de citron en bouteille est à bannir ainsi que les poudres d'oléagineux déjà conditionnées, déjà oxydées. A priori, le Miam-Ô-Fruit® fait, en moyenne 400g ou plus, sa densité nutritionnelle est élevée. Pour parvenir à satiété avec ce bol alimentaire plutôt léger, il est important de mastiquer longuement chaque bouchée, afin de parvenir à un temps de repas de 40 minutes. Enfin, dernier avertissement, ne strictement rien changer à la recette ! Tout y est savamment dosé et pensé. Pour plus de détails, reportez-vous au livre de France Guillain

dies dégénératives. Prédisposition génétique ou facteur environnemental ? Pour France Guillain, au-delà de l'alimentation, les responsables sont leurs longues marches quotidiennes sans sous-vêtements ! Au cours de ces marches que pratiquaient déjà nos ancêtres du paléolithique, les plis des aines, légèrement humidifiés de sueur se frottent en permanence l'un contre l'autre. Ceci crée une zone de fraîcheur locale par évapotranspiration, tout en stimulant la motilité des fascias, ces enveloppes de nos organes et de nos muscles et des intestins. « *Chez les nourrissons* », explique France Guillain, « *les fascias vibrent en permanence. Les chirurgiens infantiles le constatent tous les jours. Mais à l'âge adulte, dans nos civilisations sédentaires, cette caractéristique disparaît, conduisant à l'atrophie d'une fonction essentielle.* » Lors des premières éditions de sa méthode, France Guillain émettait l'hypothèse que les fascias, au-delà de leur fonction de soutien des organes et des muscles, étaient parcourus de microcanaux. Reliés entre eux en un vaste réseau, ces mystérieux conduits drainaient les toxines du corps vers les voies d'excrétion, à condition que la motilité du fascia soit entretenue. Vingt ans après, les éboueurs ont été identifiés. Il s'agit tout bonnement des vaisseaux lymphatiques. Ceux qui ont observé l'efficacité des drainages lymphatiques sur le remodelage du bras après une ablation de tumeur mammaire comprendront aisément l'effet spectaculaire d'une bonne circulation de la lymphe.

Les sédentaires que nous sommes peuvent mimer l'effet stimulant des longues marches paléolithiques en rafraîchissant les plis de leurs aines. Une fois les fascias mobilisés, les graisses excédentaires, les divers déchets métaboliques issus du fonctionnement organique ainsi que les produits chimiques issus de l'environnement sont progressivement drainés. Magique ? D'après France Guillain, les bains dérivatifs ont de nombreux effets visibles en quelques semaines ou mois : un remodelage progressif de la silhouette, une régulation du poids ainsi qu'une repigmentation progressive des cheveux qui peuvent ainsi retrouver partiellement ou totalement leur couleur d'origine, la couleur de l'âge adulte, pas celle de sa naissance ! J'ai effectivement remarqué ce phénomène sur plusieurs personnes qui pratiquaient les bains dérivatifs. L'amélioration était lente mais réelle. J'ai également noté que la peau devenait plus colorée et lumineuse.

Les bains dérivatifs en pratique

Dans son principe, la méthode originale telle que l'a expliquée depuis trente ans France Guillain est relativement simple. « *Chez bien des habitants de pays chauds, on se mettait près de la source d'une grotte ou au bord d'une petite rivière un peu à l'écart du village. En position accroupie, chaque pied posé sur une pierre, il suffisait de prendre un peu d'eau avec la main ou avec de la fibre végétale douce et de faire des ablutions prolongées.* » Pendant trente ans, France Guillain a donc donné des instructions pour faire comme les Papous à la maison ! Hors saison estivale, sous nos latitudes, il faut tout d'abord être habillé suffisamment chaudement, avec pull, chaussettes, éventuellement bouillotte, etc. pour avoir une sensation générale de chaleur. On s'assoit alors sans slip sur un bidet, sur une planche en travers d'une baignoire ou sur tout autre support, les parties génitales au-dessus d'une bassine remplie d'eau fraîche mais non glacée. Ce point est très important car la fraîcheur locale ne doit pas s'opposer à une sensation de chaleur générale pour éviter de crispier les fascias au lieu de les faire vibrer. Ensuite, on plonge un gant de toilette ou une éponge dans l'eau puis on le fait glisser alternativement dans les plis des aines, de haut en bas et jusqu'au périnée de manière à les rafraîchir, mais sans remonter au-delà du pubis. Après le bain, on reste bien au chaud afin de favoriser la détente des fascias. Pour être efficace, l'opération doit être effectuée 10 à 30 minutes quotidiennement.

Avouons-le, l'ensemble est plutôt fastidieux. D'autant plus qu'à cette base plutôt simple, il faut ajouter quelques précautions comme l'évitement de la proximité des repas et quelques contre-indications, rares il est vrai (suites d'opérations chirurgicales, port de pacemaker et de certaines

UNE EXPLICATION scientifique

Finis les cheveux blancs et le vitiligo ? Des chercheurs des Universités de Arndt en Allemagne (*Publication en ligne dans FA-SEB Journal*) se sont demandé pourquoi on se fait des cheveux blancs. Ils ont observé 2422 patients atteints de vitiligo, cette maladie de la peau caractérisée par des taches blanches et ont constaté que la dépigmentation de la peau, comme celle des cheveux, vient d'un stress oxydatif local important. Le niveau de blanchiment serait lié à l'accumulation d'une molécule chimique, le peroxyde d'hydrogène, autrement dit d'eau oxygénée dans les follicules pileux. En rétablissant notre niveau d'enzymes antioxydants, les chercheurs obtiennent une recoloration. Pour cela, ils utilisent un traitement nommé PC-KUS, activé par les rayonnements UV... Tiens, tiens ! Limitation du stress oxydatif, apport enzymatique via les graisses brunes en circulation et drainage des déchets oxydatifs : il semble que l'on tient là une des explications des effets de la méthode.

prothèses, suite de couches, épuisement...). Sans compter quelques effets désagréables au départ. Pendant des années, France Guillain a répondu gracieusement à des milliers d'emails lui demandant des précisions, certaines assez saugrenues : « *L'eau devient trouble. Pourquoi ? Mes chaussettes montent à 32 cm. Est-ce assez ? Mon pull descend jusqu'au nombril seulement. Mon seau s'est écrasé. Comment faire pour ne pas mettre de l'eau à côté ?* » etc. Aussi, dans les dernières éditions de sa méthode, elle oriente prioritairement les lecteurs vers une technique plus douce : l'utilisation de poches de gel ergonomiques conçues par elle, à mettre plusieurs heures avant au freezer ou au congélateur, à placer dans le slip sorties du freezer ou du congélateur. De quoi concilier les avantages de la vie sauvage et de la sédentarité...

Au soleil doux, sans protection

Autre point essentiel de la méthode : l'exposition toute l'année d'un maximum de surface de peau au soleil doux, sans protection d'aucune sorte, ni crème ni lunettes solaires. Le but n'est pas le bronzage mais la synthèse de la vitamine D et d'autres régulateurs hormonaux. À cet effet, les lunettes solaires, les parois de verre et les crèmes auraient plutôt pour effet de priver le cerveau d'une information essentielle quant à la composition exacte du cocktail lumineux réceptionnée par la rétine et par la peau. Une visière est à ce titre la seule protection validée par France Guillain, même aux sports d'hiver ! Autre préconisation : ne pas aller jusqu'au rougissement. Si le soleil est fort, l'ombre d'un arbre n'empêche ni la fabrication de vitamine D, ni le bronzage. Et si l'on est obligé de s'exposer au soleil intense, il faut se couvrir le corps, comme le font les habitants des pays chauds... Après exposition, il est essentiel de ne pas prendre de douche immédiatement. Une heure est nécessaire pour laisser le temps à la peau de fabriquer la vitamine D. Au printemps 2015, j'avais relaté mes propres expériences relatives à ces préconisations dans un dossier spécial Soleil. Ayant adopté une diète paléolithique proche des préconisations de France Guillain ainsi que les bains quotidiens, je passai un été sous l'intense soleil de Méditerranée sans aucune protection. Résultat : pas le moindre coup de soleil et une forme olympique ! Un autre contributeur de *Néosanté*, Jean-Jacques Crèvecoeur, de pigmentation claire, avait fait, après un temps d'acclimatation de quelques jours, la même expérience dans les Caraïbes.

Dernier point de la méthode. En cas de bobo, il y a l'argile verte illite : le remède de choix de la méthode France Guillaïn. En usage interne comme externe, l'argile nettoie, aseptise, stoppe les saignements, répare, draine, reminéralise, résorbe inflammation, gonflements et hématomes. Un sujet à part entière que nous vous laissons découvrir à la lecture du dernier millésime de *La Méthode*...

NOTES

⁽¹⁾ *Nourrir la vie* – Dr Lylian Le Goff, éditions Roger Jollois, 2000

⁽²⁾ *Science et Vie* n°1165, octobre 2014.

POUR ALLER PLUS LOIN

La Méthode – Bain dérivatif, alimentation, soleil, argile. France Guillaïn, éditions du Rocher 2015. www.bainsdérivatifs.fr - www.yokool.fr

8 questions à FRANCE GUILLAIN



Néosanté : Comment avez-vous mis au point votre méthode ?

France Guillaïn : J'ai navigué avec mes enfants pendant 17 ans entre 1967 et 1989. En mer, sans réfrigérateur, sans congélateur, sans médecin ni pharmacie, il me fallait apprendre à soigner toute la famille avec les moyens du bord. Ayant grandi à Tahiti, je me suis mise à observer comment font les anciens qui se maintiennent en bonne santé. C'est alors que j'ai fait la différence entre la capacité à faire des études et l'intelligence ! Il y avait pas mal de médecins dans la famille de mes enfants ! On me disait : Comment se fait-il que tu allaites ? Tu ne sais pas ce qu'il y a dans ton lait ! Moi, j'étais sûre que c'était ce qu'il y avait de mieux pour un enfant. Mon premier bébé n'a jamais eu de diarrhée, ni le deuxième, ni le cinquième. Pourtant, ce n'était pas le même père. Leur excellente santé n'était pas une question d'hérédité mais de mode de vie...

Et les bains dérivatifs® ?

J'avais 33 ans. J'étais sur mon bateau à Ibiza. J'avais les doigts gonflés et rouges. Un jeune Américain m'a raconté qu'il avait une amie danseuse étoile au Canada qui avait guéri des mêmes troubles : « *Elle a fait un truc bizarre : elle se mouille les mains en les frottant avec un gant mouillé. Tu fais ça 30 minutes deux ou trois fois par jour. Tu verras.* ». J'ai essayé. Au bout de cinq jours, j'avais envie de courir et de sauter. J'étais comme montée sur ressorts ! J'étais redevenue souple et mes doigts avaient dégonflé. J'en ai parlé. Tout le monde m'a ri au nez...

Et ensuite ?

À Paris, j'en ai parlé à un magasin *La Vie Claire*. Là, on a pris mon récit au sérieux. C'est que le fondateur de *La Vie Claire* avait guéri d'une tuberculose déclarée incurable après avoir lu le livre d'un certain Louis Kuhne qui parlait des bains de siège à friction : la méthode que l'Américain m'avait apprise ! Quand j'ai rencontré Monsieur Geffroy, il avait 92 ans. Il avait adoré *Le bonheur sur la mer* et en avait acheté 4000 exemplaires pour ses magasins. Il m'a dit : « *C'est vous qui développerez les bains dérivatifs* ».

Vous accordez une grande importance à la température corporelle.

C'est un aspect essentiel. Aujourd'hui, la température corporelle moyenne est de 37° C à 37,2° C. Il y a soixante ans, elle oscillait entre 36° C et 36,6° C. Quand un enfant arrivait à l'école avec 37,2° C, on l'envoyait vite chez le médecin car on soupçonnait une primo-infection. Aujourd'hui, c'est la norme. Cherchez l'erreur... Le problème, c'est notre changement de mode de vie : les jeans serrés, les collants, l'épilation, l'alimentation industrielle, un mode de vie moins actif, sans compter les ondes électromagnétiques, etc. Tout cela fait monter la température interne.

Quelles en sont les conséquences ?

Nous sommes collectivement en état inflammatoire chronique. Et l'état inflammatoire déclenche les maladies dégénératives. Plusieurs universités en Russie, au Japon, aux Pays-Bas, en Allemagne et en Finlande ont publié des études sur l'importance de la température corporelle pour la santé. L'une d'entre elles, publiée en 2008, indique que l'on ne devrait pas dépasser 36,6° C.

Pourquoi est-ce si important ?

Nous disposons de plusieurs types de graisses dans le corps. Les graisses blanches ou jaunes constituent des surplus. Les graisses brunes, fluides, circulent via les vaisseaux lymphatiques. Elles assument 18 fonctions dont le transport des cellules souches, la cicatrisation et l'évacuation des déchets. Au Petscan, on voit nettement que les graisses brunes circulent via la lymphe, sous l'effet de la vibration des fascias. Or les graisses brunes ne fonctionnent que si la température interne est suffisamment basse, entre 36° C et 36,6° C. Nous en sommes loin. C'est un problème de santé publique.

Comment peut-on y remédier ?

En rafraîchissant quotidiennement la zone périnéale par les bains dérivatifs. Les bains dérivatifs sont une compétence archaïque préservée dans le monde animal. S'il fait chaud, vous verrez le chat ou le chien se lécher l'entrejambe et les pigeons se baigner le sexe. Chez les peuples traditionnels, on pratique quotidiennement des rituels d'ablutions. Le bain dérivatif existe encore chez certains peuples autochtones. En amenant de la fraîcheur locale dans la zone périnéale tout en ayant le reste du corps au chaud, on rend les fascias motiles. Ils se remettent à vibrer comme chez les nourrissons et les animaux sauvages et font circuler les graisses brunes par les canaux lymphatiques, favorisant l'élimination des déchets et la réparation tissulaire. Renouer avec cette pratique ancestrale peut avoir des effets spectaculaires.

Que peut-on en attendre ?

La santé ! Une meilleure énergie, un remodelage de la silhouette, un maintien de la pigmentation de la peau et des cheveux. La liste complète est dans mon livre. Il y en a trente pages. J'ai vu une dame qui devait subir une ablation du sein à cause d'un kyste. Après deux mois de bains dérivatifs, le sein s'était régénéré. Elle a pu éviter l'opération. En appliquant ma méthode, elle avait simplement permis à ses graisses brunes de faire leur travail. Une foule de gens ont retrouvé la santé par ces principes simples et gratuits.