

TR: Un prodigieux moyen d'aller mieux (1/2) musique

De : Sante Nature Innovation [mailto:santenutrition@sante-nature-innovation.fr]

Envoyé : 6 août 2013 12:31

À : CSPRDL@gmail.com

Objet : Un prodigieux moyen d'aller mieux (1/2)

Si vous n'êtes pas encore abonné et que vous souhaitez vous aussi recevoir cette newsletter gratuitement, [rendez-vous ici](#).

Un prodigieux moyen d'aller mieux (1/2)

Nous n'avons pas la télévision à la maison mais j'ai réalisé le mois dernier mon rêve d'acheter une chaîne hi-fi haut de gamme. Platine CD, ampli, deux enceintes « colonnes », le tout m'a coûté près de 2000 euros (1953 euros pour être précis), incluant toutes les remises que j'ai pu négocier.

Cela fait cher la chaîne hi-fi mais j'économisais depuis des années. En effet, je considère la musique comme un élément central de la vie. Bien choisir sa musique, et l'écouter dans de bonnes conditions, permet de guérir plusieurs problèmes de santé, mais aussi de vivre plus apaisé, d'avoir plus d'énergie, d'être plus agréable avec les autres, de prendre de meilleures décisions, et même d'être plus intelligent !

La musique qui guérit

J'ai envoyé il y a quelques mois aux lecteurs de Santé Nature Innovation un article intitulé « La musique qui guérit » par Pierre Lance.

En effet, il est aujourd'hui prouvé que la musicothérapie (soigner avec la musique) permet de :

1) guérir de certains problèmes psychiques : certaines musiques peuvent réduire l'anxiété, l'insomnie, la dépression, l'autisme, la schizophrénie et améliorer l'humeur ; (1)

2) guérir de certains problèmes physiques : certaines musiques peuvent améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de la maladie de Parkinson, soulager les douleurs, augmenter les performances sportives, réduire les nausées et les vomissements postopératoires, diminuer les symptômes de la sclérose en plaques, améliorer l'état des personnes souffrant de problèmes cardiaques et de la fibrose kystique ; (2)

3) Des chercheurs ont même constaté, en 1993, que les enfants qui passaient un test de QI après avoir écouté une sonate de Mozart avaient un

meilleur score. La musique les avait rendus plus intelligents. Cette découverte a été publiée dans la revue scientifique Nature. (3)

Expériences médicales réelles avec la musique

Voici un exemple concret des effets de la musique, rapporté par le neurologue britannique Oliver Sacks :

« Un de mes patients, le docteur P., avait perdu la capacité d'identifier les objets, même les plus communs, alors que son acuité visuelle était parfaite. Il ne pouvait pas reconnaître le gant ou la fleur que je lui présentais ; un jour, il prit même sa femme pour un chapeau ! Cette situation était évidemment très handicapante, mais il découvrit qu'il pouvait se livrer à ses tâches domestiques dès lors qu'il les organisait sous forme de chansons. Ainsi avait-il une chanson pour s'habiller, une autre pour ses repas, sa toilette, etc. Une chanson pour chaque geste de la vie quotidienne. »

« Certains de mes patients, victimes d'une attaque cérébrale ou souffrant d'un Alzheimer, sont incapables d'enchaîner des gestes présentant une certaine complexité, comme s'habiller. Dans ce cas précis, des paroles en vers avec des rimes peuvent agir de façon mnémotechnique (« Un, deux, trois, j'enfile mes bas », par exemple). » (4)

Le castrat Farinelli sut guérir par son chant le roi Philippe V d'Espagne, qui souffrait de dépression nerveuse. Aucune médecine n'était venue à bout des accès de mélancolie qui l'empêchaient d'assumer ses responsabilités royales. Lorsque Farinelli chanta pour lui pour la première fois, il reprit goût à la vie. Et le roi le fit ainsi chanter chaque jour, recouvrant ainsi peu à peu la santé.

Comment la musique agit

Pour expliquer cet effet de la musique, il faut revenir au fonctionnement de notre cerveau.

Bien que nous ayons l'impression d'être en train de penser en permanence à quelque chose, la réalité est que les pensées conscientes qui nous remplissent la tête ne sont la plupart du temps que des choses simples, frivoles, et sans utilité. « Quelle belle voiture ! » ; « J'ai trop mangé » ; « Zut, je dois travailler » ; « Il m'énerve celui-là » ; « Ce siège est trop dur » ; « Je m'ennuie... »

Parfois, lorsque nous nous concentrons, nous pouvons mener une réflexion plus complexe, comme résoudre un problème de mathématiques.

Mais même la plus compliquée des équations de Einstein n'est qu'une opération mentale simple et grossière à côté des incroyables calculs que notre cerveau exécute, en permanence, sans que nous en soyons conscients, pour nous permettre par exemple :

- de circuler à pied dans une foule mouvante en évitant tous les obstacles et sans tomber ;
- de parler de façon intelligible, en articulant tous les sons comme il faut ;
- de frapper dans une balle et de marquer un but ou un panier.

Prenons le cas du cerveau du joueur de billard. Il est capable, et c'est tout à fait stupéfiant, de déterminer comment frapper dans une boule avec l'angle, la force, le mouvement rotatif nécessaires pour la mettre dans le trou, après plusieurs rebonds. Pourtant, ce même joueur ne pourrait jamais décrire son geste avec des mots, et encore moins poser les équations mathématiques décrivant la trajectoire de la boule.

On utilise souvent le mot d'*instinct*, pour décrire ce prodige, mais c'est parce que l'on ignore souvent que la partie inconsciente de l'activité de notre cerveau est infiniment plus riche et développée que celle dont nous avons conscience. Ainsi, notre cerveau contrôle en permanence nos processus physiologiques. Il commande la digestion, le système immunitaire, le fonctionnement des reins, du foie, de la rate et du pancréas... sans que nous en ayons la moindre conscience. Même en faisant un intense effort sur nous-mêmes, nous ne saurions maîtriser par exemple les mouvements de notre estomac, ou ordonner à notre système immunitaire de détruire tel microbe ou telle cellule cancéreuse (enfin, certaines spiritualités affirment qu'elles en sont capables, mais disons que cela ne paraît pas possible à la plupart d'entre nous).

C'est là notre drame : notre cerveau conscient, les pensées conscientes que nous sommes capables de générer volontairement dans notre tête, n'ont que très peu d'influence sur les fonctions complexes de notre corps. Bien que ce soit notre cerveau qui les coordonne, notre volonté intervient très peu. Plus surprenant encore : notre volonté en elle-même n'arrive même pas à agir sur nos sentiments ! Si nous sommes en colère, timide, jaloux, impatient, amoureux, déprimé, nous avons beau nous répéter à nous-même « Arrête tout de suite ! » ou « tu dois changer maintenant ! », ça ne sert en général à rien.

Et c'est là que nous revenons à la musique, et à son incroyable pouvoir.

La musique plus puissante que notre volonté

Alors que, depuis des millénaires, les hommes ont constaté comme nous que leur volonté consciente ne peut rien, ou presque rien, pour guérir une maladie du corps ou de l'âme, ils ont constaté qu'il en allait autrement pour les sons.

Le simple fait de taper dans les mains peut modifier l'état d'esprit d'une personne, provoquant une excitation soudaine, l'envie (le besoin !) de danser par exemple, ou l'exaltation si toute une foule se met à applaudir devant vous.

Mais les effets de la musique vont plus loin, beaucoup plus loin. Jouer certaines notes, dans un certain ordre, a le pouvoir de provoquer joie, tristesse, détente, agressivité, rage, rire, espoir, inquiétude, je pourrais continuer à l'infini.

La musique, pénétrant directement dans les circuits neuronaux les plus complexes et les plus inconscients de notre cerveau, influence notre état d'esprit mais peut aussi réguler directement notre respiration, notre rythme cardiaque, nos fonctions motrices, et peut-être même agir sur les fonctions comme la digestion, l'immunité, etc., ce qui expliquerait ses effets thérapeutiques.

Les Egyptiens connaissaient l'harmonie des corps et les soignaient par la musique. Ils savaient que la beauté des arts contribuait à rendre au malade sa propre beauté, manifestation de l'harmonie retrouvée. La maladie était comprise comme un déséquilibre vibratoire que la musique pouvait à elle seule corriger.

Chez les Grecs, la musique était enseignée en même temps que la médecine. Pythagore, philosophe et mathématicien grec, créa par les sons toute une méthode qu'il nommait « purification » afin de soigner les malades. Pour cela, il inventa des remèdes qui devaient réprimer ou expulser les maladies du corps comme celles de l'âme. Il composait des musiques destinées à corriger les états de l'âme. Le philosophe latin Jamblique, dans sa *Vie de Pythagore*, rapporte : « *Par l'usage des seuls sons musicaux, sans accompagnement de paroles, Pythagore effectuait la guérison des passions de l'âme ainsi que de certaines maladies.* »

Les Chinois, les Hindous signalent aussi par leurs témoignages les effets curatifs du son et de la musique. (*la suite ci-dessous*)

Annonce spéciale

La musique qui guérit, par Pierre Lance

Il y a déjà longtemps que la musique est utilisée à des fins thérapeutiques. Un des grands pionniers en ce domaine fut le regretté Dr Alfred Tomatis (1920-2001), que j'ai eu l'avantage de connaître et qui fut le père de la méthode APP (Audio-Psycho-Phonologie), plus connue sous le nom de «Méthode Tomatis»...
[Pour continuer la lecture de l'article de Pierre Lance cliquez ici.](#)

Suite de la lettre de ce jour :

La musique semble avoir des effet magiques

L'effet de la musique sur l'homme est si puissant que les hommes l'attribuèrent d'abord aux esprits ou aux dieux. La musique est toujours, et avant tout, religieuse : religieuse parce que permettant à l'homme de communiquer avec un monde invisible.

Dans la Bible, le jeune berger David est appelé au chevet du roi Saül, souffrant : « David fut appelé auprès du roi Saül pour calmer ses états de crise. Car l'esprit du Seigneur s'était retiré de Saül et un mauvais esprit lui causait des terreurs... David pour le calmer prenait la cithare, et il en jouait. Alors Saül allait mieux, et

le mauvais esprit s'écartait de lui. » (5)

Mais la musique est aussi religieuse au sens propre du terme, qui est de « relier » les hommes entre eux. Les hommes éprouvent souvent les mêmes sentiments en écoutant une même musique. Ils ont l'impression de « communier », de ne plus former qu'un seul corps, et cela est vrai des moines chantant du grégorien dans un monastère comme des participants d'une moderne rave-party dans un champ agricole breton, des soldats d'une armée marchant au son du fifre et du tambour, ou encore d'une tribu africaine dansant autour d'un tam-tam.

Avec le temps, la musique se perfectionna. Les hommes apprirent à combiner de mieux en mieux rythmes, mélodies (succession de notes formant une phrase musicale), harmonie (son produit par plusieurs notes jouées en même temps), nuances (fort ou doux) et timbres (sons particuliers des instruments, produisant des effets différents), pour produire les effets les plus variés sur leur auditoire et sur eux-mêmes.

Dans la prochaine édition de Santé Nature Innovation, que je vous enverrai après-demain, nous parlerons des différentes musiques qui existent et des effets, positifs ou négatifs, qu'elles peuvent avoir sur le moral et la santé.

Surveillez bien votre messagerie,

Jean-Marc Dupuis

Publicités :

Invitation exclusive: Découvrez votre invitation non-transmissible – réservée à CSPRDL@gmail.com – et rejoignez le cercle des abonnés à la Lettre du Dr Thierry Hertoghe, [plus de détails ici](#).

Nutrithérapie : Savez-vous que le curcuma empêche les cellules cancéreuses de proliférer ? Qu'il faut l'associer à de l'huile pour l'assimiler ? Découvrez les [Dossiers de Santé & Nutrition dans cette vidéo \(lien cliquable\)](#).

Prévention : Il y a 12 ans déjà que des lecteurs bien informés ont été sensibilisés sur les risques **réels** de la pilule contraceptive, 5 ans qu'ils savent le danger des médicaments anti-cholestérol (statines). Ils en connaissent aussi les alternatives naturelles, efficaces et validées scientifiquement. Découvrez vous aussi le journal de référence de la santé naturelle depuis plus de 30 ans [en vous rendant ici](#).

Si vous n'êtes pas encore abonné et que vous souhaitez vous aussi recevoir cette

newsletter gratuitement [inscrivez-vous ici](#).

Pour être sûr de bien recevoir la lettre *Santé Nature Innovation* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie électronique, [visitez la page suivante](#).

Si vous souhaitez commenter cet article, [je vous invite à le faire ici](#).

Si vous pensez que ce message pourrait intéresser un ami ou un proche, n'hésitez pas à le lui transférer par email (utilisez la fonction "transférer ce message" dans votre boîte de messagerie électronique). Pour partager cet article, vous pouvez utiliser l'un des réseaux sociaux suivants :



Sources :

(1) voir la fiche musicothérapie [sur le site Passeport Santé \(lien cliquable\)](#).

(2) idem

(3) Rauscher, Frances H.; Shaw, Gordon L.; Ky, Catherine N. (1993). "Music and spatial task performance". *Nature* 365 (6447): 611. doi:10.1038/365611a0. PMID 8413624.

(4) Voir *Psychologies Magazine*, [« Mendelssohn m'a guéri » \(lien cliquable\)](#).

(5) I Samuel 16-26

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni

aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

Santé Nature Innovation n'est pas responsable de l'exactitude, de la fiabilité, de l'efficacité, ni de l'utilisation correcte des informations que vous recevez par le biais de nos produits, ou pour des problèmes de santé qui peuvent résulter de programmes de formation, de produits ou événements dont vous pouvez avoir connaissance à travers ce site. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Santé Nature Innovation est un service d'information gratuit de NPSN Santé SARL. Pour toute question, merci d'adresser un message à contact@santenatureinnovation.com

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre d'information gratuite sur la santé naturelle, rendez-vous sur notre [page de désinscription](#).

TR: Un prodigieux moyen d'aller mieux (2/2) musique

De : Sante Nature Innovation [mailto:santenutrition@sante-nature-innovation.fr]

Envoyé : 9 août 2013 01:39

À : CSPRDL@gmail.com

Objet : Un prodigieux moyen d'aller mieux (2/2)

Si vous n'êtes pas encore abonné et que vous souhaitez vous aussi recevoir cette newsletter gratuitement, [rendez-vous ici](#).

Un prodigieux moyen d'aller mieux (2/2)

J'ai longuement traité avant-hier le sujet de la « musique qui guérit ». Entrons maintenant dans les détails pour distinguer les divers types de musique et les effets que vous pouvez en attendre :

Effets des musiques primitives sur le cerveau

Des chercheurs se sont aperçus que les rythmes sourds ou suraigus et répétitifs, que l'on entend dans les musiques folkloriques (danses paysannes bretonnes, musiques tziganes, danses slaves, flamenco) ou tribales (salsa, samba, tam-tam africain) agissent sur l'hypothalamus, qui secrète des endorphines plongeant dans un état second.

Ces rythmes ont un effet hypnotique bien connu et ce n'est pas un hasard si ce sont les populations les plus pauvres, souffrant le plus, qui ont développé les musiques les plus étourdissantes. Elles donnent envie de sauter en l'air, de tournoyer sur soi-même, et de danser pendant des heures, provoquant sur le coup une impression de joie voire d'euphorie.

Le sujet qui écoute ces musiques a d'abord l'impression de s'évader. Au stade suivant, il se sent progressivement « sortir de lui-même » et devient capable d'actes qu'il n'aurait jamais osé commettre dans les conditions normales. Les musiques tribales, qui sont les plus fortes, ont été ré-introduites dans la civilisation occidentale avec le Rock'n Roll d'Elvis Presley, qui avait repris des rythmes africains entendus dans le sud des Etats-Unis. D'où l'hystérie collective qu'il provoquait dans la jeunesse bien élevée, qui n'avait jamais connu cette sensation. Elvis Presley fut rapidement suivi par d'autres qui exploitèrent le filon (et accumulèrent d'incroyables fortunes), dont les Beatles, Rolling Stones, les groupes de Hardrock puis dans les années 80 par la « House Music », et enfin le Rap, la Techno et toutes les nouvelles musiques électroniques, basées sur des rythmes répétitifs.

Le problème est que la personne qui se plonge dans ces musiques, si elle a d'abord une sensation parfois extraordinaire de « s'éclater », n'a ce sentiment de joie que parce que son cerveau se déconnecte de la réalité.

Consommées modérément, elles aident à créer une ambiance de fête, ce qui est très bien. Mais à haute dose, elles peuvent déprimer lorsque, par exemple, sortant d'une folle nuit en discothèque, la musique s'arrête et que la personne retrouve ses problèmes qui peuvent alors lui paraître plus désespérants que jamais.

Selon une expérience du professeur Tomkins, il a été constaté à propos du maïs, des courgettes et des soucis (les fleurs), que la musique rock provoquait au début soit une croissance démesurée avec apparition de feuilles excessivement petites, soit un arrêt de la croissance. En l'espace de quinze jours, tous les soucis étaient morts, alors que d'autres soucis à deux mètres de là, bercés par la musique classique, fleurissaient harmonieusement. (1)

Les musiques conçues pour oublier, assommer, causer un état de transe, voire inciter au désespoir, au nihilisme et au suicide ne sont pas des inventions récentes. Mais la présence généralisée des appareils à musique (dans les voitures, puis dans les téléphones mobiles) a fait que jamais ces musiques n'ont été aussi répandues. Jamais elles n'ont été consommées aussi massivement par les populations.

C'est pourquoi je suis toujours mal-à-l'aise quand je vois des personnes avec des écouteurs sur les oreilles, écoutant à forte intensité des musiques rythmées de basses répétitives. Si vous leur posez la question, elles vous diront évidemment que cette musique leur plaît, et il est vrai que c'est la sensation qu'elle cause : comme une drogue douce, les musiques rocks aident à s'échapper du réel. Elles semblent donc rendre la vie plus supportable. Elles peuvent même, chez un sportif, l'aider à se dépasser.

Mais le résultat sur la vie de la personne est en fait une diminution de sa volonté et de son énergie. Les catastrophes personnelles (drogue, alcoolisme, suicide,

violence) que connaissent la plupart des rockers ne sont pas du tout un hasard, mais une conséquence directe des effets de leur musique sur eux-mêmes (car celui qui la joue la subit encore bien plus fort que celui qui l'écoute).

Heureusement, le pouvoir « magique » de la musique peut aussi s'exercer, et de manière encore plus forte, dans un sens *positif* : susciter de bons sentiments, apaiser, rendre plus heureux et même instruire et faire découvrir de nouvelles facettes de la vie et de l'univers. C'est la musique qui peut aller jusqu'à faire redécouvrir la beauté et même le *sens de l'existence*. C'est donc encore mieux que la « musique qui guérit ».

Musique positive

J'écrivais plus haut que les hommes apprirent à combiner de mieux en mieux rythme, mélodie, harmonie, nuances et timbres, pour produire les effets les plus variés sur leur auditoire et sur eux-mêmes. La musique classique occidentale est celle qui a poussé le plus loin cette exploration. Elle est capable de suggérer toutes les nuances de la joie, de la tristesse, de l'amour et de la haine, de l'espoir et du désespoir.

La musique classique est aussi capable de nous faire découvrir des univers que nous ne connaissions pas. En écoutant les chœurs militaires ou les trompettes célébrant la victoire dans *Aïda* de Verdi, on peut découvrir en soi une volonté, un enthousiasme, un courage physique que l'on ne soupçonnait pas.

En écoutant une cantate de Jean-Sébastien Bach, on peut ressentir une pitié et un amour pour l'humanité souffrante que l'on se pensait incapable d'éprouver.

En écoutant une sonate de Schubert, on comprend vraiment, vraiment, avec quelle violence et quelle douleur on peut tomber amoureux.

Avec les symphonies de Gustav Mahler, on se sent prêt à partir à la conquête de l'espace (l'auteur de la musique de la Guerre des Étoiles, John Williams, s'en est directement inspiré).

Je pourrais continuer sur toute la gamme des sentiments que l'on peut éprouver dans la vie : la fierté, la peur, la honte, l'exaltation, l'admiration... Et il existe quantité de musiques modernes ou actuelles porteuses d'émotions immenses.

Elles nous permettent, en dehors de toute autre stimulation réelle, d'éprouver exactement ce que ressent un champion olympique qui vient de gagner une médaille d'or, un explorateur partant à l'assaut des océans, une mère qui a perdu son enfant, un prisonnier dans une mine de sel, un exilé qui pleure son pays, etc, etc.

Voyager dans l'espace et le temps

La musique est même la plus formidable machine à voyager, dans l'espace et dans le temps.

Vous voulez savoir ce que ressentaient les esclaves dans les plantations des Etats-Unis ? Ecoutez les blues qu'ils ont composés. Vous ferez ainsi l'expérience la plus directe de leur tristesse, de leurs souffrances, plus que n'importe quel documentaire, récit ou même témoignage.

Vous vous demandez quel était exactement l'état d'esprit des gens lors d'une fête à la Cour du Roi Louis XIV ? Ecoutez du Lully ou du Couperin.

Vous voulez revivre l'ambiance de vos vacances au début des années 80 ? Allumez Radio Nostalgie.

Assister à l'enterrement d'une Reine d'Angleterre au 17e Siècle ? Ecoutez les élégies pour les funérailles de la Reine Mary de Purcell.

Participer à un mariage traditionnel au Maroc ? Ecoutez un air de Raï et vous serez plongé dans la fête comme si vous y étiez.

Plus que les photos, que les tableaux, que les histoires, la musique est vraiment le moyen de connaissance direct qui nous permet de découvrir le monde dans sa plus grande richesse, y compris si nous sommes malades, déprimés, trop pauvres pour voyager ou trop ignorants pour connaître l'histoire et la géographie.

En effet, pour exercer son effet, la musique n'a pas besoin de raisonnements, d'explications : elle active directement dans notre cerveau des circuits qui étaient mal dessinés, ou qui restaient depuis trop longtemps en friche. Elle peut même en créer de nouveaux et est donc un moyen efficace de s'instruire. Elle ressuscite les souvenirs lointains, nous fait découvrir de nouveaux paysages, nous révèle de nouveaux horizons, et une intensité de sentiments que nous ignorions.

C'est pourquoi j'ai commencé par dire que la musique a l'incroyable pouvoir de redonner un sens à notre existence. Grâce à elle, nous redécouvrons pourquoi nous vivons, parce que nous faisons l'expérience directe de la beauté et de l'intensité de l'existence, même si celle-ci est souvent douloureuse. La musique, tout simplement, nous permet de vivre, ou de revenir à la vie si celle-ci était en train de nous quitter.

« Dis-moi quelle musique tu écoutes et je te dirai qui tu es, ou plutôt, où tu en es », a dit la grande pianiste Elizabeth Sombart. (2)

Retrouvant un but et un sens dans la vie, notre esprit et notre corps se remettent à fonctionner. Nous sommes donc bien au-delà de la « simple » guérison d'une maladie, même si cet effet est déjà formidable.

Conclusion

Comme dans tous les aspects importants de votre existence, c'est vous et vous seul qui choisirez quelle musique vous écouterez, et donc dans quel état psychique et physique vous vous mettrez.

Mais je trouve pour ma part extrêmement réjouissant de savoir qu'existent, aujourd'hui, de si extraordinaires moyens d'écouter de la musique et, à la portée d'un clic d'ordinateur, plus de beaux morceaux qu'une vie entière ne suffira pour les écouter.

En toute légalité, sur le site Youtube par exemple, vous pouvez trouver des milliers de magnifiques enregistrements de concerts qui, c'était ma promesse de départ, vous permettront de vivre plus apaisé, d'avoir plus d'énergie, d'être plus agréable avec les autres, de prendre de meilleures décisions, et même d'être plus intelligent et en meilleure santé !

Et pour commencer tout de suite, je vous invite à écouter la musique suivante, composée par Mozart lorsque mourut sa maman. C'est pour moi le plus beau témoignage de l'infinie tendresse d'un enfant pour sa mère. Ce sont les variations sur le thème de « Ah, vous dirai-je maman » :

[Je vous invite à l'écouter ici \(lien cliquable\)](#)

Vous me direz si, à la fin, votre respiration n'est pas plus profonde, votre cœur plus apaisé, votre impression de force plus grande, bref, si la vie ne vous paraît pas plus supportable.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Découvrez **[L'Intégrale Santé Naturelle](#)**, par Jean-Marc Dupuis, SNI éditions, 2013, 384 p. , **[disponible ici \(lien cliquable\)](#)**.

Publicités :

Invitation exclusive: Découvrez votre invitation non-transmissible – réservée à **CSPRDL@gmail.com** – et rejoignez le cercle des abonnés à la Lettre du Dr Thierry Hertoghe, **[plus de détails ici](#)**.

Nutrithérapie : Savez-vous que le curcuma empêche les cellules cancéreuses de proliférer ? Qu'il faut l'associer à de l'huile pour l'assimiler ? Découvrez les **[Dossiers de Santé & Nutrition dans cette vidéo \(lien cliquable\)](#)**.

Prévention : Il y a 12 ans déjà que des lecteurs bien informés ont été sensibilisés sur les risques **réels** de la pilule contraceptive, 5 ans qu'ils savent le danger des médicaments anti-cholestérol (statines). Ils en connaissent aussi les alternatives naturelles, efficaces et validées scientifiquement. Découvrez vous

aussi le journal de référence de la santé naturelle depuis plus de 30 ans [en vous rendant ici](#).

Si vous n'êtes pas encore abonné et que vous souhaitez vous aussi recevoir cette newsletter gratuitement [inscrivez-vous ici](#).

Pour être sûr de bien recevoir la lettre *Santé Nature Innovation* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie électronique, [visitez la page suivante](#).

Si vous souhaitez commenter cet article, [je vous invite à le faire ici](#).

Si vous pensez que ce message pourrait intéresser un ami ou un proche, n'hésitez pas à le lui transférer par email (utilisez la fonction "transférer ce message" dans votre boîte de messagerie électronique). Pour partager cet article, vous pouvez utiliser l'un des réseaux sociaux suivants :



Sources :

(1) [Musique pour soigner les plantes](#).

(2) Elizabeth Sombart, « La musique au cœur de l'émerveillement », aux Editions J.-C. Lattès.

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni

aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

Santé Nature Innovation n'est pas responsable de l'exactitude, de la fiabilité, de l'efficacité, ni de l'utilisation correcte des informations que vous recevez par le biais de nos produits, ou pour des problèmes de santé qui peuvent résulter de programmes de formation, de produits ou événements dont vous pouvez avoir connaissance à travers ce site. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Santé Nature Innovation est un service d'information gratuit de NPSN Santé SARL. Pour toute question, merci d'adresser un message à

contact@santenatureinnovation.com

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre d'information gratuite sur la santé naturelle, rendez-vous sur notre [page de désinscription](#).