

WEIL

Vous avez en vous les mécanismes naturels de santé - 1972

Les règles

La méthode Weil met l'accent sur :

- ♦ **Miser sur une alimentation variée** : davantage de fruits, de légumes, de céréales à grains entiers et moins de mauvais gras. Ce sont les grands principes d'une alimentation anti-inflammatoire.
- ♦ **Prendre un supplément quotidien** de multivitamines et de minéraux, ainsi que d'autres micro-nutriments, si nécessaire.
- ♦ **Rester actif.**
- ♦ **Mieux gérer le stress** par la méditation ou toute autre technique de relaxation.

Andrew Weil

Dans le monde anglophone, Dr. Andrew Weil est **la référence en matière de médecine alternative**. Cet Américain est non seulement apprécié des médias, mais il est aussi respecté par de nombreux professionnels de la santé.

Sur son populaire site Web, il fait la promotion de la santé en mettant de l'avant des solutions simples et naturelles, comme l'alimentation. **Rigoureux, il croit en la médecine intégrée : la cohabitation des pratiques alternatives et des soins modernes.**

Il vit dans le désert, médite, mange du riz le matin, a déjà publié un livre de recettes et affirme que l'auto-stimulation (il n'utilise pas le terme masturbation) est une pratique saine à tout âge. On dirait le mouton noir d'une dynastie fortunée.

Bien qu'il soit diplômé de Harvard, université aussi classique que célèbre, Dr. Andrew Weil pratique et enseigne une médecine centrée sur les capacités d'auto-guérison du corps.

À l'université, le jeune Weil a d'abord fait un baccalauréat en **botanique**, d'où l'expertise qu'on lui reconnaît pour les plantes médicinales. Après sa médecine, il a sillonné

l'Amérique du Sud, sac au dos, pour étudier les plantes — ne dédaignant pas celles aux pouvoirs hallucinogènes — et **tenter de percer le secret des chamans et des guérisseurs**. C'est pourtant après s'être établi en Arizona qu'il a rencontré son mentor, Dr. Robert Fulford, l'une des figures marquantes de l'ostéopathie, pratiquement octogénaire à l'époque.

Après ses traitements manuels, Dr. Fulford avait l'habitude de dire à ses patients : « Maintenant, allez vous reposer pour que Mère Nature puisse faire son travail ». Ce qui, rappelle Weil, correspond à l'un **des principes maîtres d'Hippocrate** : « **Respecte le pouvoir thérapeutique de la nature** ».

Les principes

Andrew Weil mise toujours sur la même chose : la médecine holistique. Cette médecine, selon ses mots, **vise la guérison en profondeur et non pas uniquement la disparition des symptômes**. Elle a recours aux thérapies les plus appropriées, qu'elles soient classiques ou alternatives — les solutions les moins invasives et les moins toxiques devant être privilégiées. **Elle prend en compte la personne dans sa globalité (être social, corps, esprit et âme)**, y compris tous les aspects de son mode de vie.

Moins de stress pour rester alerte

« Le cortisol, l'hormone surrénalienne qui provoque les réactions au stress, est **toxique pour les neurones situés dans la partie du cerveau qui est responsable de la mémoire et des émotions**. Pour réduire au minimum les déficits de la fonction mentale liés à l'âge, vous devez connaître et utiliser des stratégies permettant de **neutraliser les effets néfastes du stress** sur le cerveau et sur d'autres organes. »

En forme avant tout

« Si vous êtes sujet à l'embonpoint et que vous ne pouvez pas maintenir le poids idéal recommandé dans les tables actuarielles, vous devriez faire des efforts pour conserver une santé optimale en adoptant de **saines habitudes alimentaires et en demeurant physiquement actif**. Il est préférable d'être gros et en forme plutôt que mince et en mauvaise forme physique. »

Même s'il ne se considère plus comme le rebelle de l'époque, Dr Weil n'hésite pas à réitérer sa foi en l'intuition. « **J'ai appris à me méfier des certitudes** », écrit-il dans un « testament moral » qui figure à la fin de *Healthy Aging*. « Je crois à la magie et au mystère. Je crois également à la méthode scientifique et à la connaissance basée sur des données probantes. Comment est-ce possible?

Parce que j'opère à partir de la mentalité « **l'un et l'autre** » plutôt que « l'un ou l'autre », précise-t-il.

Le Dr David Servan-Schreiber, auteur du bestseller *Guérir*, qui jouit, dans le monde francophone, d'un capital de sympathie comparable. « Je crois que c'est le message fondamental qui touche les gens, confie ce dernier. Voilà une personne crédible qui dit : « **Vous avez en vous les mécanismes naturels de santé, et vous avez la capacité de les activer par des méthodes naturelles** ».

C'est une idée excitante, parce que ça nous reconnecte avec notre propre pouvoir. »
