

## Barbarie...

Michel Onfray, dans son livre "Cynismes" (1990) nous cite le philosophe allemand Schopenhauer à propos du système pileux de l'homme : *"La longueur de la barbe a toujours, au contraire, marché de paire avec la barbarie, que seul son nom rappelle."*

La "Barbarie" était le pays des barbares, c'est ainsi que les Grecs désignaient les Italiens au XV<sup>e</sup> siècle.

Laissons à Schopenhauer sa propre interprétation de l'étymologie de "barbarie".

Malheureusement, celle-ci fait partie de notre actualité journalière et ce sont ses conséquences plus que le mot qui importent tout un chacun.



(1798 - 1860)

## Neurosciences : le silence est un son !



Il est souvent préconisé d'utiliser de courts silences lors d'une induction verbale de relaxation (mais aussi dans la conduite d'entretien). Ceux-ci ont l'avantage de favoriser l'approfondissement de la séance.

Une étude universitaire de Baltimore (USA) a démontré que le silence était considéré par le cerveau comme un son.

Sept expériences auditives ont été soumises à des volontaires avec pour résultats : les mêmes illusions auditives surviennent pour des silences et pour des sons.

Source : Sciences et Vie - Septembre 2023

## Vitiligo et acariens



Caractérisé par des tâches blanches sur la peau, le vitiligo est lié avec un dysfonctionnement du système immunitaire.

Une équipe Inserm du Centre méditerranéen de médecine moléculaire de Nice a testé l'hypothèse d'un rôle des acariens dans le déclenchement du vitiligo.

Pour Méric Tulic, chercheuse dans ce Centre : *"Ces organismes microscopiques peuvent déclencher des allergies..."* ; *"Il y aurait donc une susceptibilité accrue de certaines peaux aux acariens..."* et pour conclure : *"Reste à savoir si les patients allergiques aux acariens pourraient constituer un sous-groupe de personnes particulièrement vulnérables au vitiligo..."*

Un traitement à base d'une crème contenant des céramides a été testé avec des effets positifs.

C'est une piste intéressante, mais qui ne concerne pas tous les sujets au vitiligo.

[▶ plus d'info...](#)



## Syndrome du débarquement



Syndrome méconnu, le mal du débarquement (MdDs ou "**Mal du Debarquement syndrome**") se caractérise par la sensation de tanguer comme lors d'un mal de mer, mais sur terre.

Les patients ont la sensation d'être en continuel mouvement. Il survient souvent après une croisière, un voyage en avion, en train ou en voiture, mais pas seulement. Il s'accompagne parfois d'anxiété, de fatigue, de troubles cognitifs, d'hypersensibilité à la lumière, de perte d'équilibre avec chutes.

D'après les rares statistiques actuelles, ce syndrome concernerait surtout les femmes âgées de 30 à 60 ans.

C'est une maladie rare qui peut devenir chronique. Il n'y a pas encore de traitement spécifique.

Les informations concernant cette pathologie sont peu documentées, mais Wikipédia apporte tout de même des renseignements complémentaires intéressants.

## La mnémothérapie musicale

La mnémothérapie musicale est essentiellement appliquée dans la maladie d'Alzheimer. Elle consiste, par l'écoute du patient de morceaux choisis, à éveiller la reviviscence des mémoires rétrogrades.

Cette stimulation musicale journalière est une approche thérapeutique dont les résultats semblent prometteurs.

Si cette approche vous intéresse, le web vous donnera des compléments d'informations et en particulier une thèse de Doctorat sur le sujet.



## Carence en vitamine B12



Une carence en vitamine B12 (ou anémie pernicieuse) peut affecter les végétaliens, mais aussi les personnes qui ont un trouble de l'absorption.

Une carence sévère peut entraîner des lésions nerveuses, des faiblesses musculaires, des difficultés motrices, mais aussi de la confusion et/ou une démence (plus particulièrement chez les personnes âgées).

Pour compenser cette carence, il est nécessaire d'avoir des suppléments de vitamine B12 à haute dose ; bien que cette surconsommation ne soit pas recommandée.

### ~ Citation ~

*"Impossible de vous dire mon âge, il change tout le temps."*

Alphonse Allais



Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées. Des questions ou commentaires ?

Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante :

psyrelax@orange.fr