

© 2015 Rudbeckia Editions
Béatrice Degez
une Vie en Vies
9 route du vivier
44600 Saint Nazaire
Tel : 06 83 55 61 03
www.unevieenvies.com
info@unevieenvies.com

Graphisme de la couverture : www.petitapetit-graphiste.com

Photo de 1^{ère} de couverture : www.photo-libre.fr

**Tous droits réservés pour tous pays.
Toutes reproductions, adaptations et traductions
soumises à accord de l'auteur.**

L'auteur invite chaque lecteur au discernement et précise que les données de cet ouvrage ne sauraient en aucun cas remplacer une consultation individuelle avec un professionnel de santé. Seul un médecin est habilité à réaliser un diagnostic médical.

— BÉATRICE DEGEZ —

NOURRIR LA VIE

LE CHOIX D'UNE SANTÉ
NATURELLE ET DURABLE

Rudbeckia Editions

A l'instant présent,
promesse de tous les possibles

Sommaire

Introduction.....	9
Qui je suis aujourd’hui	11
Une petite photo avant de commencer	17
La santé, la maladie.....	21
Où en êtes-vous ?.....	35
L’alimentation.....	37
Vous et votre assiette	81
La protection vis-à-vis des pollutions environnementales.....	83
L’exercice	93
La respiration	103
Et vous ?.....	105
Le chemin de guérison psychoémotionnelle	107
Textes-cadeaux.....	115
Petite bibliographie	127

Introduction

J'ai pour objectif de vous transmettre des notions simples, concrètes et accessibles pour vous motiver à mieux vous occuper de vous, et je souhaite ardemment vous communiquer l'envie de vous mettre en mouvement, parce que le plus important c'est votre premier pas et le début du cheminement. Tous les autres pas suivront, naturellement, vers ce qui est le meilleur pour vous, si vous vous « posez » calmement le temps nécessaire et que vous faites le point sur vos habitudes de vie, vos croyances, vos valeurs.

Se poser, c'est faire une pause, et cela peut s'installer même dans un rythme de vie soutenu, car c'est d'abord une intention, un état d'esprit, une prise de distance par rapport à vos fonctionnements routiniers.

Vous trouverez ici à la fois des informations pratiques et des espaces de questionnements personnels, petits cailloux sur votre chemin de retrouvailles avec toutes vos ressources.

C'est la synthèse actuelle des informations que je transmets en conférences, en ateliers et en consul-

tations. Je m'appuie sur mes différents apprentissages théoriques et pratiques, et je fais le choix délibéré de laisser l'intuition et l'inspiration guider mes mots. Ce sont bien entendu les principes que j'applique à ma propre vie : ils m'ont connectée à mon énergie profonde, à mon enthousiasme, à mon chemin de vie.

Car je vous invite sur un itinéraire que je connais bien : faire confiance à la vie, se faire confiance, faire confiance aux autres, occuper avec bienveillance et gratitude sa place au monde et avancer dans une vie plus douce et plus autonome.

Libre à vous de vous approprier ce qui sonne juste pour vous, d'être interpellé par de nouvelles notions, d'aller chercher d'autres sources pour approfondir, de vous faire votre propre opinion, et aussi de ne pas être d'accord bien entendu.

Charge à vous d'être acteur de votre processus.

Je suis seulement ici pour vous donner envie d'aller à la rencontre d'une autre manière d'être au monde, possible pour chacun dès lors qu'il en fait le choix. Vous aussi, vous y trouverez vos propres réponses.

Allons-y !

Qui je suis aujourd'hui

J'ai vu le jour à Lille il y a un peu plus de 51 ans, ainée de mes deux jeunes parents étudiants.

Très vite en recherche de ma place au monde, en questionnements et en observations silencieuses, j'ai grandi avec de gros blindages émotionnels et une sur-adaptation à mon environnement, à l'affût des modes d'emploi, des clés, des panneaux d'aiguillage. Aussi loin que je me souviens, je m'imagine dans des jardins ou sur des chemins pleins de végétaux, de croisements, de détours, de raccourcis, de variantes. J'aime marcher dans la nature.

J'ai étudié la pharmacie, et j'ai voulu continuer par la médecine après avoir exercé comme stagiaire pendant 4 mois en réanimation médicale, touchée par la richesse de la frontière entre la vie et la mort. J'ai finalement suivi l'« autoroute », la voie évidente et sage, avec l'internat en pharmacie dans les hôpitaux de Paris pendant quatre ans.

A 27 ans j'avais fini tout cela, sans grands repères nouveaux dans ma vie, coupée de mon cœur dans un drôle de couple qui m'a beaucoup meurtri et appris.

Le cadeau de cette histoire, c'est justement l'ouverture du cœur et la certitude du sens de mon existence, à travers la mise au monde et

l'accompagnement de deux êtres merveilleux, aujourd'hui jeunes adultes libres et talentueux. Gratitude.

Adolescente, j'ai toujours rêvé d'une vie douce, mari et enfants dans une grande maison avec jardin, arbres, animaux. Je m'imaginai travaillant à la maison, écrivain, hôtelière, bibliothécaire, restauratrice, fabricante de cakes et de confitures !

Ce n'est pas la vie qui s'est offerte à moi dans mon premier mariage, aussi j'ai exercé mon métier de pharmacien, et j'y ai beaucoup appris aussi, sur l'écoute, le travail en équipe, la collaboration interprofessionnelle, la conduite de projets.

J'y ai aussi découvert très vite, quasiment d'emblée, combien la prise en charge allopathique est incomplète, réduisant trop souvent l'individu à ses symptômes. En travaillant sur l'assurance de la qualité et la gestion du risque médicamenteux, je me suis trouvée confrontée à une évidence : il n'existe pas de risque zéro, aussi pour ne pas prendre de risques, il ne faut pas avoir besoin de médicaments, donc ... il ne faut pas être malade !

Croyant être une professionnelle de santé, je n'étais en fait qu'une professionnelle de la maladie ... Cette prise de conscience m'a plongée dans un grand moment de solitude et de doutes, car la véritable prévention en santé n'est quasiment pas enseignée dans les facultés. Tout en me sentant

très proche des référentiels de juste prescription portés par des institutions indépendantes comme la Revue Prescrire, je sentais qu'il me manquait des clés de compréhension de la santé véritable, et c'est ce que j'ai cherché. Ceci d'autant plus qu'en parallèle de ces constats, j'avais développé depuis la naissance de mon premier enfant un chemin de recherches personnelles fait de lectures, expériences, rencontres, psychanalyse, remettant progressivement en questions mes schémas de communication, mon mode de vie, mon alimentation et mon rapport à l'environnement.

Aussi, le jour d'automne 2006 où j'ai découvert le mot « naturopathie », j'ai su immédiatement que c'était la prochaine destination d'un beau voyage commencé bien des années plus tôt. Quand on sait que l'étymologie de naturopathy en américain, c'est « le chemin de la nature », c'est très parlant !

J'ai suivi ces études pendant cinq années en tout, à raison de trente jours par an, dans une école parisienne la première année puis à l'Ecole Dargère-Marchesseau ensuite, lieux de magnifiques rencontres, d'apprentissages et de compréhensions.

Pendant tout ce cheminement progressif, j'ai approfondi les sujets qui m'attiraient en me faisant confiance, et j'ai développé peu à peu mon approche personnelle en résonance avec qui je suis, à travers des enseignements, des recherches et des

expériences notamment en nutrition, équilibre corps-esprit, communication, élixirs floraux, numérologie, énergies familiales et systémique. J'ai renoué avec l'usage de la radiesthésie, magnifique outil qui transmet des messages de l'invisible au visible.

Comme une évidence, j'ai appelé ma petite entreprise « une Vie en Vies », début 2010.

Mon développement personnel en thérapies a été, et reste, un très beau parcours de réconciliations, libérant beaucoup d'amour auparavant emprisonné en moi, dans mon arbre généalogique, et dans d'autres vies, sans doute. Ma vie personnelle, en conséquence, s'est beaucoup ajustée également. Gratitude pour Emmanuel et sa belle présence dans ma vie.

Aujourd'hui, j'aspire à concilier, en moi et autour de moi, la professionnelle de santé et la thérapeute holistique : je pense que c'est la voie moderne de l'apothicaire ! Je désire porter ce message d'alliance au collectif, pour l'évolution des approches de santé en synergie, dénommée maintenant « médecine intégrative ». Aussi, depuis début 2014, j'ai suivi un nouvel embranchement sur mon chemin : tout en restant très engagée dans mon activité libérale, je suis sortie de ma période de 4 années de disponibilité pour reprendre un poste

de pharmacien hospitalier à mi-temps dans un établissement gérontologique à taille humaine, en vue d'œuvrer au service du bien-être de la personne âgée, notamment en fin de vie.

Dans la même logique, je suis depuis cette année bénévole au sein de l'association JALMALV, dont le sigle m'a tellement touchée quand je l'ai découvert : Jusqu'À La Mort Accompagner La Vie !

A travers tous ces cheminements, je prends de plus en plus conscience que "tout est dans tout", et qu'un potentiel sans limites nous est offert.

Par le droit que je me suis donné de vivre ma vie, par le choix du bonheur ancré au cœur de chacune de mes cellules, je suis persuadée que j'attire à moi les situations et les rencontres dont j'ai besoin au moment juste.

Au moment où je m'efforce de me présenter à vous honnêtement telle que je suis aujourd'hui, je me rends compte que, vous qui ne me connaissez pas, vous allez peut-être penser que je vis dans le monde des Bisounours, mais ce n'est pas vrai, pas du tout !