

GRIPPE AH1N1 :

PRÉVENTION ET TRAITEMENT EN MÉDECINE ALTERNATIVE

Éditeurs : Transition Sutton

Contributeurs : Suzanne Cazalais
Tutti Gould
Claude Hamel
Sarah Maria Leblanc
Annie Rouleau
Véronik Tanguay
Jacques Tétrault
Mikaël Zayat

Transition Sutton : Suzanne Cazalais
Paul Dorion
Christian-Maurice Duval
Vicky Veilleux
Mélanie Whitham

Le comité catalyseur Transition Sutton, ses membres ainsi que les auteurs se libèrent de toute responsabilité par rapport au contenu de ce document. Les opinions exprimées dans les articles ne doivent en aucun temps être perçues comme des avis professionnels. Pour toute question relative à la santé, consulter un(e) spécialiste.

Transition Sutton remercie chaleureusement ceux et celles qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce document.

La reproduction et la diffusion de ce document est permise et souhaitée.
Merci de mentionner les auteurs.

Troisième édition
1er décembre 2009

MOT DES ÉDITEURS

Devant la controverse et l'inquiétude soulevées par les médias dans le dossier de la grippe AH1N1 et son vaccin, le comité catalyseur Transition Sutton a créé le présent document, en collaboration avec le réseau en santé alternative de la région de Sutton.

Ce projet cadre avec un de nos objectifs qui consiste à mettre en valeur les actions existantes dans la communauté qui favorisent un mode de vie où l'humain évolue en harmonie avec la nature et ses semblables.

Nous tenons à préciser que, dans ce contexte, le comité catalyseur ne prend pas position quand au choix de se faire vacciner ou non. Cette décision vous appartient.

Toutefois, si vous choisissez de ne pas vous faire vacciner, vous trouverez dans ce document une panoplie de solutions efficaces pour prévenir ou traiter de la grippe de façon naturelle.

Nous souhaitons que ces outils vous aident à prendre votre santé en main.

Bien sûr, consultez un(e) spécialiste de la santé en cas de besoin!

Le comité catalyseur Transition Sutton

QUI EST LE COMITÉ CATALYSEUR TRANSITION SUTTON?

Un groupe de personnes désireuses de partager leurs intérêts et leurs passions :

- Parce que nous aimons la terre et les humains et que le contexte global nous demande actuellement de transformer nos attitudes et comportements pour assurer notre avenir commun.
- Parce que cette transition doit s'effectuer à l'échelle de la communauté, et que Sutton détient un potentiel unique de faire les choses autrement.
- Parce que nous croyons que les gens d'ici ont envie de vivre dans une collectivité à l'image de leurs valeurs fondamentales.

QUELS SONT NOS MOYENS D'ACTION ?

Organiser des rencontres où les membres de la collectivité, sans exception, pourront échanger des informations sur les grands enjeux du 21e siècle et les façons d'y faire face à l'échelle locale.

Valoriser les actions déjà entreprises dans la communauté et soutenir l'émergence de nouvelles initiatives pouvant induire une transition vers un mode de vie différent, viable et écologique.

PRÉVENTION DE LA GRIPPE

NATUROPATHIE

Texte reçu de *Rhonda Beauregard* augmenté et adapté par *Annie Rouleau, Sarah Maria Leblanc, Véronique Bourbeau* et *Suzanne Cazalais*.

« Les seules voies d'accès pour le virus de la grippe, sont les narines, la bouche et la gorge. Lors d'une épidémie, il est pratiquement impossible de ne pas venir en contact avec la grippe A (H1N1) en dépit de toutes précautions. Cependant, le problème réel n'est pas tant le contact avec le virus que sa prolifération. La prévention est donc une des meilleures solutions. »
(Extrait d'un texte du Dr Vinay Goyal, urgentologue)

Quelques modes de prévention simples...

1. **Ne pas porter les mains au visage et se les laver régulièrement avec de l'eau chaude et du savon**
2. Pour éviter la prolifération du virus, faire un bain de sinus une fois par jour (avec un pot Netti) et se gargariser deux fois par jour. Utiliser une solution physiologique chaude (disponible en pharmacie ou à faire soi-même : 1/2 c. à thé de sel de mer et 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude dans 1 tasse d'eau distillée ou bouillie)
3. **Éviter de dormir dans la même pièce qu'une personne grippée**
4. Boire des breuvages chauds (tisanes, eau avec miel et citron, etc) pour nettoyer la gorge des **virus qui pourraient s'y trouver**
5. Boire beaucoup d'eau de source ou filtrée, jusqu'à la moitié du poids corporel en onces liquides, ex. 60 oz pour un poids de 120 lbs (1 L = 34 oz)
6. **S'accorder suffisamment de repos (viser au moins 8 heures de sommeil par nuit)**
7. Prendre du soleil régulièrement
8. Manger beaucoup de légumes et de fruits frais, préférablement biologiques
9. Gérer efficacement le stress (yoga, exercices de respiration, méditation, exercices satisfaisants, peinture, danse, chant, musique, rire, etc)
10. Diffuser un mélange à base d'huiles essentielles aseptisantes dans la maison
11. Consommer de l'ail à volonté
12. Exfolier la peau avec une brosse rugueuse ou un exfoliant 2 fois par semaine pour activer le système lymphatique et le système immunitaire
13. Prendre des bains chauds de sel de mer (1/2 tasse) ou de sel d'Epsom (1 1/2 tasse)
14. Faire de l'exercice physique modéré
15. Éviter le blé et les farines blanches, favoriser celles de grains entiers
16. Éviter l'utilisation du micro-ondes
17. Consommer des aliments le moins transformés possibles
18. Éliminer les sucres raffinés
19. Éviter les sels raffinés (iodés), favoriser les sels de mer de Bretagne ou les sels de l'Himalaya, avec modération
20. Choisir une alimentation plus alcaline qu'acide (voir équilibre acido-basique sur Internet)
21. S'abstenir d'utiliser des savons ou lotions antibactériennes. Si vous devez en utiliser, éviter les lotions à base d'alcool.
22. Ne pas paniquer, respirez!

Il existe une foule de suppléments efficaces pour aider à prévenir la grippe. Consultez une personne compétente pour vous aider à déterminer les types de produits et les dosages qui vous conviennent.

PRÉVENTION ET TRAITEMENT DE LA GRIPPE

HERBORISTERIE

Par *Sarah Maria Leblanc*, Herboriste thérapeute accréditée, formatrice en santé naturelle, accompagnante en rites de passages, mystères de la femme et cycles féminins et *Annie Rouleau*, herboriste.

En herboristerie traditionnelle, on utilise les plantes entières séchées, en infusion ou décoction, les macérations dans l'alcool, la glycérine ou le vinaigre, que l'on nomme globalement « teintures ».

Pour qu'elles travaillent bien lors d'une infection, on doit prendre les plantes à intervalles rapprochés tout au long de la journée. On alternera des teintures de plantes immunostimulantes comme l'ail, l'échinacée et l'usnée, avec des tisanes de toniques respiratoires comme l'hysope, la molène, l'aunée, le sapin, et des décoctions d'adaptogènes comme l'astragale, le reishi, le codonopsis.

En prévention, on fera la même chose, à des dosages moins grands et des intervalles un peu plus distancés.

Exemple de traitement :

9 H 00 : 25 gouttes de tonique à l'ail

10 H 00 : deux tasses de tisane

11 H 00 : 30 gouttes d'échinacée

12 H 00 : 1 c. à soupe de décoction d'adaptogènes

13 H 00 : deux tasses de tisane

14 H 00 : 25 gouttes d'ail

15 H 00 : 30 gouttes d'échinacée

Et ainsi de suite.

A utiliser en prévention ou en traitement		
PRODUIT	ACTION	USAGE
AIL (<i>Allium sativum</i>)	Stimulant immunitaire, antiviral, fongicide, bactéricide, antioxydant	Cru, en vinaigre ou en suppositoire (1 gousse entière non tranchée pour éviter les brûlures)
Échinacée (<i>Echinacea angustifolia</i> , <i>pallida</i> et <i>purpurea</i>) racines et fleurs	Stimulant immunitaire, tonique du système respiratoire, antiviral	Teinture En prévention - 10 à 60 gouttes / jour, max 30 jours consécutifs En traitement – première dose 50 gouttes, puis 20 gouttes aux deux heures
Vitamine C		500 mg à 1500 mg / jour
Bactéries lactiques (acidofilus, bifidus, etc)	Reconstruit la flore bactérienne, en grande partie responsable de notre immunité	2 capsules / jour (chercher la meilleure qualité possible)
Propolis, miel, pollen	Tonifiant, fortifiant, stimulant immunitaire, antiseptique	Propolis en teinture : 15 à 30 gouttes, 2 à 3 fois / jour
Mélisse (<i>Melissa officinalis</i>) feuilles	Antiviral, calmant	Infusion : 1 c. à thé / tasse, 2 à 4 tasses / jour Teinture : 7 à 80 gouttes / 2 à 3 fois/jour
Molène (<i>Verbascum thapsus</i>) feuilles	Tonique des muqueuses respiratoires, expectorant relaxant	<i>Idem que mélisse</i>

Hysopé (<i>Hyssopus officinalis</i>) feuilles	Expectorant stimulant, anticatarrhal, diaphorétique chaud	<i>Idem que mélisse</i>
Aunée (<i>Inula helenium</i>) racines	Tonique des muqueuses respiratoires, expectorant stimulant, émollient, antiseptique	Décoction : 1 c. à thé /tasse, 2 à 4 tasses /jour Teinture : 20 à 60 gouttes /2 à 3 fois/jour
Guimauve (<i>Althea officinalis</i>) racines	Émollient, expectorant relaxant, vulnéraire	<i>Idem que aunée</i>
Sureau (<i>Sambucus canadensis</i>) baies et fleurs	Antiviral, expectorant, diaphorétique	Décoction : 2 oz de fruits / 1 L d'eau Infusion : 1 c. à thé de fleurs séchées / 1 tasse d'eau – 2 à 4 tasses / jour Sirop : 1 à 4 c. à soupe / jour
Reishi ^{1, 2,3} (<i>Ganoderma lucidum</i>) Éleuthéro (<i>Eleutherococcus senticosus</i>) Codonopsis (<i>Codonopsis pilosula</i>) Astragale ^{1,3} (<i>Astragalus membraceus</i>) Ginseng canadien (<i>Panax quinquefolium</i>)	Globalement : Adaptogènes, toniques immunitaires profonds, antioxydants Plus spécifiquement (en plus) : antiviral ¹ , immunomodulateurs ² , hépatoprotecteur ³	Voir la recette du « Tonique immunitaire profond » Prendre en prévention de octobre à avril. En traitement, retirer du mélange l'astragale et le ginseng.

POTIONS

Tonique immunitaire profond (décoction d'adaptogènes) :

5 grammes de chaque plante (séchée)

Reishi, astragale, ginseng canadien, codonopsis, éleuthéro dans 2 L d'eau.

Mijoter le tout, à feu moyen, durant une heure, puis filtrer. Remettre à chauffer, à feu doux, et laisser réduire de moitié. Le produit fini sera fortement concentré. Ajouter du miel pour le goût. Conserver le tonique au frigo et boire 2 à 3 c. à soupe par jour.

Tisane respiratoire :

À prendre en prévention et en traitement.

Bien mélanger 2 c. à soupe de Mélisse, 3 c. à soupe de Molène, 2 c. à soupe d'Hysopé, 1 c. à soupe d'aunée, 1 c. à soupe de guimauve, 2 c. à soupe de sureau, 2 c. à soupe de pousses de sapin (à cueillir vous-même ou omettre), 2 c. à soupe de thym, une pincée d'origan, une pincée de réglisse (à éviter si vous souffrez d'hypertension).

Si la toux est sèche, enlever l'hysopé et augmenter la quantité des plantes émollientes (guimauve, molène).

Infuser une grosse cuillerée à thé du mélange de plantes par tasse d'eau. Prendre de une à trois tasses par jour. Certaines de ces plantes ont des effets similaires, vous pouvez simplifier la tisane. Pour en connaître d'avantage sur l'usage des plantes, consultez une herboriste ou naturopathe.

Miel anti-grippe 150 g de miel, 2 c. à soupe de poudre d'orme, 1/3 c. à thé de piment de Cayenne, 2 c. à soupe de pollen (ça fait des grumeaux), 1 c. à thé de cannelle et les huiles essentielles suivantes : 1 goutte de thym saturoïdes, 2 gouttes de sapin baumier, 2 gouttes de ravinsare. Ces dernières sont d'importants antiseptiques. Le ravinsare est aussi un

puissant antiviral, donc tout à fait indiqué pour la grippe.

Prendre 1 à 3 c. à thé / jour.

Éviter de prendre le soir, ça stimule.

Quelques autres pistes à explorer : Oligo-éléments Cuivre-Or-Argent, Vitamine D3, Super-Aliments, Algues, Ortie, chardon-marie, magnésium.

LEXIQUE (de base) :

Infusion : macération de la plante dans de l'eau d'abord portée à ébullition.

Décoction : mijoté de la plante.

Anticatarrhal : qui diminue ou arrête la production et l'écoulement de mucus.

Diaphorétique : qui fait baisser la fièvre.

Diaphorétique froid : qui augmente la température du corps et dilate les pores de la peau.

Expectorant stimulant : qui stimule l'expectoration.

Expectorant relaxant : qui calme la toux spasmodique.

Émoullient : adoucit, calme et apaise les tissus irrités.

Vulnéraire : aide la guérison des tissus blessés.

Adaptogène : facilite l'adaptabilité de l'organisme dans les situations difficiles. Agit de façon non spécifique, surtout au niveau glandulaire et hormonal.

PRÉVENTION ET TRAITEMENT DE LA GRIPPE

HOMÉOPATHIE

Les remèdes homéopathiques sont choisis en fonction des symptômes spécifiques de l'individu. Les remèdes suivants sont communément utilisés pour la prévention et le traitement de la grippe et du rhume, et pour détoxifier l'organisme suite à la vaccination.

ANTI-GRIPPE HOMÉOPATHIQUES :

Homéodel (HTSF SEP2), Hyland's (Comprimés pour la grippe ou sels biochimiques Kali mur), Boiron (Oscilloccinum)

Les remèdes peuvent être achetés en pharmacie (Jean-Coutu à Cowansville, Brunet à Sutton), dans les magasins de produits naturels (Au Naturel à Sutton, Verveine et cie à Cowansville), et dans les magasins spécialisés (Forté à Sutton).

En prévention, une dose (2 granules) pour trois jours consécutifs, répéter une semaine plus tard, puis une fois par mois durant la saison grippale aigüe (novembre à avril). Si la grippe est particulièrement virulente dans votre entourage, prendre la dose deux fois par semaine durant la période la plus critique. Si il y a manifestation de symptômes grippaux, prendre une dose aux quatre heures, jusqu'à concurrence de quatre fois par jour.

TRAITEMENT

Dilution

6x, 30c, 200c ou 10MK, en fonction de l'intensité des symptômes. 30 C est habituellement utilisé dans les cas de rhume, grippe, toux, etc. Voyez votre homéopathe pour des conseils personnalisés.

Arsenicum album

Dilutions et posologie susmentionnées

Indiqué lorsque les symptômes incluent une grande agitation, une soif pour des gorgées d'eau, des éternuements, écoulement nasal. Il s'agit du remède de base pour les « symptômes clés » de la grippe classique.

Gelsénium

Dilutions et posologie susmentionnées

Pour les premiers stades de la grippe. Les symptômes appelant l'usage de ce remède incluent : éternuements, des frissons de haut en bas de la colonne vertébrale, un visage empourpré, un écoulement nasal liquide, des douleurs musculaires, et finalement, des étourdissements et une fatigue générale. La soif est quasi absente et il peut y avoir d'intenses maux de tête.

Eupatorium perf.

Dilutions et posologie susmentionnées

Indiqué lorsqu'il y a présence de fièvre et de frissons, suivis de vomissements. Frissons dorsaux, s'étendant jusqu'aux extrémités. Il y a aussi une profonde douleur osseuse, soulagée par la pression et le mouvement. Éternuements et écoulement nasal, avec une toux enrouée et grasse.

Anas barbariae

200c, posologie susmentionnée

Pour les symptômes généraux de rhume et de la grippe; malaise, fièvre, frissons.

AUSSI :

Influenzinum

200c et jusqu'à 10MK, posologie susmentionnée

Utilisé en prévention et pour le traitement de la grippe.

DÉTOXICATION SUITE À LA VACCINATION :

Thuya

30c

Prendre juste avant puis juste après la vaccination pour éviter et soulager les effets secondaires du vaccin, tel que l'eczéma.

Kali mur

6x

Prendre 3 granules, 3 fois par jour pour un mois.

Aide à détoxifier l'organisme suite à la vaccination.

PRÉVENTION ET TRAITEMENT DE LA GRIPPE

AROMATHÉRAPIE : « Les essences de Mikael Zayat »

En cette période de l'année, il convient d'être bien outillé pour faire face aux bactéries et aux virus qui pourraient vouloir nous affronter. Il nous fait plaisir de vous partager quelques coups de coeur en aromathérapie utiles à avoir sous la main.

PANDEM

Cette synergie est composée d'essences aromatiques reconnues pour leurs propriétés anti-bactérienne, anti-fongique et anti-virale. Elle peut être diffusée dans l'air ou utilisée pure en massage sur le thorax et sous les pieds. Appliquez une dizaine de gouttes sur le thorax et/ou sur le dos. Ce soin peut être répété 3 à 5 fois dans la journée lors de congestion importante. Diminuez les gouttes et les répétitions au fur et à mesure que vous vous portez mieux. Pour les enfants de moins de 3 ans, appliquez sous les pieds ou diluez la synergie dans une huile à massage.

Ingrédients: Essences aromatiques 100% pures et naturelles d'eucalyptus officinal, eucalyptus globuleux, sapin baumier, laurier noble, cajepout, romarin officinal à 1.8 cinéol, niaouli, giroflier, ravintsara aromatique, sarro, marjolaine d'Espagne.

LA CANNELLE CASSIA

Agréable au goût et fortifiante du système immunitaire, la cannelle est tout à fait indiquée en saison hivernale. Vous n'avez qu'à déposer une goutte sur la langue pour bénéficier de ses propriétés antibactériennes et antivirales. Une goutte prise à toutes les heures saura venir à bout d'un bon mal de gorge. Si vous ne pouvez avoir d'essence de cannelle sous la main, l'origan ou le thym a un effet aussi bénéfique. Puisque le goût est un peu moins agréable, il faut toutefois prendre soin de diluer la goutte dans une cuillerée d'huile d'olive ou de miel.

LÂCHER-PRISE

Pour éviter d'embarquer dans la peur face à tout ce que l'on peut entendre sur les virus, la synergie Lâcher-prise vous aide à vous centrer et à vous faire confiance. Appliquez la synergie sur le front, les tempes et la nuque pour vous apaiser. Facile à appliquer avec un applicateur à bille, la synergie Lâcher-prise soulage les maux de tête et les angoisses, facilite la concentration et peut aider au sommeil. Ingrédients : Essences aromatiques 100 % pures et naturelles de pruche, petit grain bigarade, lavande, nard, menthe poivrée et romarin.

Vos conseillers



Mikaël Zayat étudie et enseigne depuis plus de 20 ans l'aromathérapie intégrale. Président-fondateur de l'Alliance des Producteurs d'huiles essentielles du Québec, Mikaël est reconnu à l'échelle internationale pour son expertise en santé globale.



Véronik Tanguay, naturopathe, herboriste et accompagnante à la naissance, enseigne la santé intégrale à travers divers articles, cours et conférences. Elle offre également des consultations privées.

PROTOCOLE ANTIVIRAL

Par Véronik Tanguay et Mikaël Zayat
(450) 534-1671

Vous avez le frisson? Il faut agir vite! Le virus grippal a la particularité de se multiplier rapidement. En très peu de temps, le virus pénètre dans une cellule et la force à fabriquer plusieurs dizaines de virus. Par la suite, elle éclate et libère tous ces nouveaux petits virus qui, à leur tour, iront envahir d'autres cellules.

En tout temps, ayez à portée de main une essence aromatique ayant des propriétés antivirales, particulièrement pour la sphère respiratoire. En voici quelques unes :

- Eucalyptus officinal (*Eucalyptus radiata*)
- Cajeput (*Melaleuca cajuputi*)
- Niaouli (*Melaleuca quinquenervia* CT cinéole)
- Ravintsare (*Cinnamomum camphora* à cinéole)
- Romarin (*Rosmarinus off.* CT cinéole)
- Notre synergie aromatique PANDEM est le choix idéal!

Voici un protocole « antiviral » recommandé par le Dr Daniel Pénoël, auteur de plusieurs ouvrages en aromathérapie et que nous recommandons à nos clients :

- 1- Avec le doigt, déposer une goutte de l'huile essentielle choisie à l'emplacement de la fontanelle bregmatique, c'est-à-dire à quelques centimètres en arrière de l'implantation frontale des cheveux, sur le dessus de la tête. Faire 6 à 12 applications les deux premières minutes. L'effet énergétique est ressenti rapidement et positivement.
- 2- Déposer une autre goutte sur le poignet à l'endroit où l'on sent battre le pouls. Frottez ensuite cette région précise de chaque poignet ensemble.
- 3- Déposer votre main sous la nuque, trouver la vertèbre la plus proéminente juste au-dessous de la main, puis descendre de deux vertèbres. Frotter vigoureusement quelques gouttes d'essence de chaque côté de cette vertèbre.
- 4- Trouver le centre de la clavicule, qui se trouve environ en ligne avec le mamelon. Mettre deux gouttes d'essence aromatique juste sous la clavicule à cet endroit. Faites le même geste de chaque côté.
- 5- Finalement, faites pénétrer deux gouttes sous la partie évasée du sternum.

Pour compléter le traitement, diffuser dans l'air des essences aromatiques de conifères (sapin, pruche, pin blanc, épinettes blanche ou noire) tout en prenant un bon bain chaud. Garder le repos bien au chaud.

PRÉVENTION ET TRAITEMENT DE LA GRIPPE

ACUPUNCTURE

Par *JacquesTétreault*, Acupuncteur et Ostéopathe

Granby : (450) 372-1176

jac.tetro@videotron.ca

Les virus et le système immunitaire n'existaient pas nommément chez les chinois anciens, fondateurs de la cosmogonie énergétique chinoise dont la médecine et l'acupuncture sont tributaires. Il y avait toutefois chez ces gens empiriques et pragmatiques, les faits que l'on était attaqués par des "parasites" extérieures et que l'on pouvait s'en défendre.

En fait, ils classaient les déséquilibres énergétiques et tous leurs symptômes conséquents en 3 catégories : perturbations d'origines interne, externes ou un mélange des deux. Les attaques de virus et de grippe sont de la catégorie externe et plus particulièrement de source appelée énergies perverses, à savoir des déséquilibres climatiques. Soit que le climat pervers est très fort, exemple grands froids prolongés ou que l'énergie défensive, le Wei Qi produit par l'organe Yin qu'est le Poumon, soit faible chez la personne. Il s'en suit les déséquilibres et symptômes classiques variables : toux, écoulement nasal, courbatures musculaires, gorge infectée, frilosité, frissons, fièvres, etc.

Les points d'acupuncture étant des voies d'entrée et de sortie d'énergie (l'humain étant un élément dans la grande circulation universelle), il y a souvent pénétration par certains points de l'énergie perverse Vent associé en général au Froid et/ou Humidité perverses. Ceux-ci sont porteurs de ce que l'on nomme microbes. Les principaux points à protéger en automne et hiver sont le Vésicule biliaire no 20 situé à la base de l'occiput (**le haut du cou à l'arrière**), le Estomac 9 près des clavicules (**le bas du cou à l'avant**) et le Rein 1, seul point d'acupuncture sous le pied. **On les protège en les gardant chauds, imperméables au vent et à l'humidité.**

On peut évidemment tonifier son énergie de défense ou système immunitaire. Les poumons et l'estomac étant les principales voies d'entrée des microbes, en acupuncture on peut stimuler l'énergie défensive ou Wei Qi, avec l'alimentation et des points spécifiques. Il est donc conseillé de manger sans excès des aliments à saveur piquante tels gingembre, ail, muscade, poivre, coriandre, ginko et cayenne ainsi que des oignons, radis, poireau, choux, sarrasin, poire, pomme et prune.

Quant aux points à tonifier, il y aurait : Estomac 36, Gros intestins 4, Rate-Pancréas 6 pour la partie digestive. Et pour la résistance immunitaire le Foie 3, vaisseau Gouverneur 14, Maître-Cœur 6 et Triple-Réchauffeur 5 sont efficaces (consulter Internet pour localiser ces points). La stimulation peut être manuelle, par pression, avec de la chaleur (un bâton d'encens que l'on approche alternativement), chez un acupuncteur ou même par visualisation de l'énergie qui y circule.