

# L'UNIVERS D'EDGAR CAYCE

La qualité de la vie :  
alimentation et environnement

Dorothee  
Koechlin  
de Bizemont

ÉDITIONS DU  
ROCHER ▶

Dorothée Koechlin de Bizemont

# L'UNIVERS D'EDGAR CAYCE

Tome IV

*La qualité de la vie : alimentation,  
environnement et expression physique*

*L'Âge du Verseau*

ÉDITIONS DU  
ROCHER

©Éditions du Rocher

Mai 2000

ISBN 2 268 03611 1 9

# TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS

RAPPEL DES TOMES PRÉCÉDENTS

## PREMIÈRE PARTIE : LES PRINCIPES DE BASE DE LA DIÉTÉTIQUE CAYCIENNE

INTRODUCTION

1 - LA MALADIE COMMENCE DANS VOTRE ASSIETTE

À l'origine de toute maladie : une accumulation de déchets

Toujours cet agaçant débat sur le végétarisme...

Pour ou contre le crudivorisme

Conserves et surgelés

La couleur du mensonge

Faux « bio » contre vrai « bio »

80 % d'alcalinité, 20 % d'acidité

L'art de cuire (les légumes... et le reste)

Le récipient idéal : la feuille de bananier

Les sels de la vie

Vert, jaune, brun, rouge : à chaque « vertu », sa couleur !

Braves petits légumes, priez pour nous !

2 - SUIVEZ L'ŒUF !

L'œuf concentrationnaire

Nous courons à la famine

Une mine d'or et une armoire à vitamines !

Oeuf quotidien et petit déjeuner angloïde  
Les jaunes jouent et gagnent  
Les conséquences d'un empoisonnement collectif  
L'œuf coque... et coquin !  
Ne mettez pas tous vos œufs dans le même panier !

### 3 - FAUT-IL RENONCER AUX PRODUITS LAITIERS ?

Les produits laitiers en accusation  
Lait cru ou lait cuit ?  
Le lait frais : médicament ou poison ?  
Laits en conserve (lait en poudre, lait condensé, etc.)  
Lait de chèvre : la réhabilitation de biquette !  
Les laits fermentés (yaourts, lait ribot, kéfir)  
Un étranger pas encore naturalisé : le lait de soja  
La crème fraîche de Normandie  
Le beurre, l'argent du beurre  
Les fromages  
Caillebotte et lait caillé

### 4 - TOUT SUCRE, TOUT MIEL

Les poivrots du sucre  
Sucre de canne ou sucre de betterave ?  
Mon cousin sucré du Canada  
Les grands sportifs ont-ils besoin de sucre ?  
Le sucre est-il l'ennemi du civilisé ?  
Les édulcorants : attention, ils sont pires encore !  
Le chocolat n'est pas toujours l'ami que l'on croit  
Cassez la glace  
Quelques desserts pas trop méchants  
Faut-il combiner sucre et viande ?

Le fruit sauve la mise  
Un traitement efficace contre l'obésité  
Oui, on peut se débarrasser des rhumatismes  
Aide-toi, le miel t'aidera  
Vive l'apithérapie  
Miel de sarrasin ou miel de trèfle ?

## DEUXIÈME PARTIE

### EDGAR CAYCE ET L'ENVIRONNEMENT

#### 1 - LES CADEAUX DE LA NATURE

Retrouver la joie par la nature  
Le charmeur d'oiseaux  
Le destin mystérieux des âmes animales  
L'agriculture lunaire  
La tomate, immigrée atlante  
La mine d'or de Bimini  
L'océanographie donne raison à Cayce  
L'énergie douce des marées  
Les piscines thermales de Poséïdon  
La tradition indienne des sources thermales aux États-Unis  
Apprendre à écouter les voix de la Nature

#### 2 - LES PROPHÉTIES DE CAYCE SUR L'ENVIRONNEMENT

Les nouveaux paysans  
Les extraterrestres existent, et ils donnent des messages sur  
l'environnement...

## TROISIÈME PARTIE

### LA RÉINCARNATION COMME CLÉ DE L'HISTOIRE : LA DANSE

## MÈNE LE MONDE

### 1 - L'ÉGYPTE, MÈRE DES ARTS

La danseuse atlante de Charles le Chauve

La Taglioni

Une théologienne a-t-elle le droit de danser ?

La thérapie par la danse est née en Égypte

La Gitane du Temple de la Beauté

### 2 - LA BIBLE DANSÉE

David superstar

Les bacchanales se terminent toujours mal

On a dansé aux noces de Cana

Des danses qu'il vaut mieux oublier

« Pour que sourie encore Jean-Baptiste... »

# REMERCIEMENTS

Je voudrais remercier ici, de façon générale, tous ceux et toutes celles qui m'ont aidée à faire connaître Edgar Cayce. Ils sont très nombreux, je ne peux pas les citer tous.

Mais les ordinateurs célestes savent très bien qui est qui, et qui a fait quoi. Leur comptabilité est mieux tenue que la mienne. Nos parents, amis et guides dans la lumière des mondes invisibles, sont présents et attentifs au moindre détail. Lorsque ces entités sont dans l'Amour, c'est-à-dire dans l'Énergie continuellement Créatrice que l'on appelle « Dieu » dans notre langue, ils n'ont qu'une idée, c'est de nous aider. C'est ce que m'ont toujours dit mon père Philippe Koechlin-Schwartz et Edgar Cayce. Je leur demande donc instamment de protéger, d'aider, d'entourer, d'exaucer tous ceux et celles qui ont eu à cœur de m'aider. En avançant dans la vie, on voit bien que la parole évangélique est exacte : « Ce que vous donnerez vous sera rendu au centuple. »

Bien souvent, je ne peux donner qu'un sourire, un merci, un petit moment d'écoute, une adresse utile (surtout à travers notre association « Le Navire Argo »). Mais ce que je ne peux pas faire, les « Forces Créatrices » (comme dit Edgar Cayce) le feront à ma place !

Les temps qui arrivent vont être des plus mouvementés, « *the changes* », disait Cayce, utilisant l'un de ces mots-conteneurs dans lesquels on peut mettre le pire et le meilleur... Je pourrais



traduire, littéralement, par « les changements ». Toute la question est de savoir s'ils seront grands ou petits. Nous recevons à l'heure actuelle suffisamment de messages pour éclairer chaque mot de Cayce, même le moindre. Et pour comprendre que ces « changements » seront, en fait, de « grands » bouleversements, voire de « très grands » – j'en parlerai dans ce livre.

## RAPPEL DES TOMES PRÉCÉDENTS

Pour ceux de mes lecteurs et lectrices qui abordent *L'Univers d'Edgar Cayce* par ce tome IV, sans avoir lu les trois tomes précédents, en voici un petit résumé.

*Qui était Edgar Cayce ?*

Un Américain du Sud, issu d'une famille de « petits Blancs » très simples, d'origine française et protestante (descendants des huguenots, chassés par la Révocation de l'Édit de Nantes). Né le 18 mars 1877 à Hopkinsville, Kentucky, il mourut le 3 janvier 1945 à Virginia Beach.

*Quel métier exerçait-il ? Prophète ? Voyant ? Médium ? Guérisseur ?*

Un peu tout cela, après avoir commencé en faisant tous les « petits boulots » de l'époque, y compris prospector du pétrole. Il s'établit ensuite comme photographe et, après une série de désastres financiers, comprit qu'il ne lui restait plus qu'une chose à faire : donner des consultations de voyance à but médical. Il s'agissait de décrire l'état du malade, d'expliquer les causes de la maladie, de faire une prescription. Ce qui lui valut d'être emprisonné à New York en 1931 pour « exercice illégal de la médecine » (en anglais : « *practicing medecine without a license* »).

*Qu'est-ce qu'une « LECTURE » ?*

Une voyance de Cayce, transcrite en sténo par sa secrétaire. C'est lui qui qualifiait ces consultations de « lectures ». Tapées à la machine et classées, elles constituent aujourd'hui le « Fonds Cayce » de la bibliothèque de l'A.R.E. (« Association for Research and Enlightenment »), autrement dit « The Edgar Cayce Foundation », sise à Virginia Beach, Virginie.

Les lectures, purement médicales à l'origine, élargirent peu à peu leur vision : analyse psychologique, analyse astrologique, commentaires historiques et même préhistoriques, analyses scientifiques, littéraires, artistiques, commentaires de la Bible et, enfin, prophéties.

*À quoi correspondent les numéros des lectures ?*

Au nom du consultant qui les a demandées (lui assurant l'anonymat et, ainsi, une protection contre les persécutions religieuses – qui ne sont pas rares dans l'Amérique profonde).

*Pourquoi Cayce emploie-t-il ce mot bizarre : l'« ENTITÉ » ?*

Le langage caycien est, en effet, très spécial. C'est très souvent le cas des grands voyants (voir Rudolf Steiner et Helena Petrovna Blavatsky, dont la vertu principale n'est pas la clarté du style !).

L'« entité », c'est l'« âme et l'esprit » de la personne venue demander une consultation. C'est son moi réel, son moi éternel, son moi permanent de siècle en siècle, qui est bien plus large que la

personnalité apparente de l'incarnation d'aujourd'hui. L'entité traverse des « séquences d'incarnation », toute une trajectoire dans le Temps et l'Espace, afin d'évoluer.

*Les « séquences d'incarnation » ?*

Oui, Cayce est l'un des premiers à avoir donné, pour un même consultant, une série de vies antérieures sur la Terre, en expliquant comment elles s'articulaient de l'une à l'autre. Cependant, il ne donne jamais toutes les incarnations d'un même consultant, seulement les trois, quatre ou cinq qui ont une influence sur sa vie actuelle.

*Edgar Cayce a-t-il écrit des livres ?*

Aucun, à vrai dire, à part une petite plaquette sur les auras telles qu'il les voyait. Par contre, il répondait beaucoup au courrier : on a de lui toute une correspondance. Mais il n'écrivait pas ses lettres en état de transe médiumnique, état dans lequel il se trouvait lors des fameuses « lectures », sous l'apparence physique du sommeil.

*Était-ce un état hypnotique ?*

Pas non plus. Chaque médium, ou voyant (qualifié par Cayce, en anglais, de « channel »), à sa façon de se mettre en état de transe, c'est-à-dire de réceptivité, ce que l'on appelle aujourd'hui « se brancher » (« *to tune upon* », comme disait Edgar Cayce). Celui-ci ne recevait pas d'autre suggestion hypnotique que celle de s'endormir, de répondre aux questions présentées et, en fin de

séance, de se réveiller. Ses réponses étaient toujours extrêmement surprenantes pour sa famille.

*A-t-il donné beaucoup de « lectures » ?*

On n'en sait pas exactement le nombre, parce que beaucoup, parmi celles du début, ont été perdues. Les spécialistes pensent qu'il y en a environ 12 400, mais ce chiffre est sujet à révision.

*On commence à entendre parler un peu partout de Cayce...*

Oui, heureusement. Cela fait vingt ans que je multiplie les articles, les livres, les conférences, les émissions pour le faire connaître. Car ayant passé trois années à la Fondation Cayce, à Virginia Beach (Virginie), pour l'étudier, j'en suis la spécialiste française.

J'ai reçu un jour un message où il me disait qu'il voulait être très connu en France – et qu'il le serait. Cela lui tenait à cœur à cause de ses origines françaises. Une autre fois, il m'a dit cette phrase énigmatique : « Le temps presse », à cause, je pense, des prochains bouleversements planétaires dont je parlerai un peu à la fin de ce livre. Il s'agit de préparer les hommes aux événements de la fin de ce siècle, afin qu'ils le vivent dans les meilleures conditions possibles, réconciliés avec eux-mêmes, avec leur prochain et avec la Nature.

PREMIÈRE PARTIE :

LES PRINCIPES DE BASE DE  
LA DIÉTÉTIQUE CAYCIENNE

# INTRODUCTION

Dans les tomes précédents, j'avais commencé à donner quelques lectures de Cayce sur l'alimentation. Puisque mes lecteurs ont apprécié les prescriptions diététiques du tome III de *L'Univers d'Edgar Cayce*<sup>[1](#)</sup>, voici maintenant la suite. Nous verrons donc, pour commencer, les principes généraux de la diététique caycienne (1) ; ensuite, le cas particulier de certains types d'aliments : les légumes (1), les œufs (2), les laitages (3) et les sucres, miel compris (4).

On pourrait en évoquer bien d'autres (par exemple, les boissons, les fruits de mer, les poissons, les céréales, etc.) mais la place est limitée ici ; nous les verrons peut-être dans un éventuel tome V !

Dans la deuxième partie de l'ouvrage, nous parlerons d'un domaine où, une fois encore, Edgar Cayce est considéré comme un pionnier aux États-Unis : la défense de l'environnement.

Enfin, pour rester fidèle à l'esprit des tomes précédents, où Cayce analysait l'Histoire sous l'angle de la réincarnation, nous reprendrons ce fil conducteur pour étudier cette fois l'histoire d'un art très important : celui de la danse. Cayce en a beaucoup parlé. À travers l'évolution historique de la danse, peut se lire aussi l'histoire collective de certains groupes d'âmes, et c'est cela que Cayce voulait montrer à ses auditeurs, pour les aider à méditer. Je vous propose donc, en dernière partie, une sorte de méditation sur la danse à travers les âges. La danse étant non

seulement une expression physique, mais également une  
thérapie.



## LA MALADIE COMMENCE DANS VOTRE ASSIETTE

La vocation première de Cayce était avant tout de « guérir les êtres qui souffrent », comme il l'avait dit de son vivant et me l'a confirmé lui-même ensuite lors de messages personnels.

Le métier de guérisseur, qu'il a exercé avec tant de succès et qui lui valut une juste notoriété, commence au niveau pratique. Tout médecin, tout guérisseur pose un diagnostic, suivi d'un pronostic, puis d'une prescription.

Or, dans celle-ci, Cayce fait une très grande place à la diététique. Un bon docteur devrait toujours commencer par là – comme Hippocrate, qui disait : « Que l'aliment soit ton médicament. » Nous sommes issus de la Terre, nous sommes constamment en résonance avec elle, c'est pourquoi notre relation alimentaire aux êtres vivants, animaux et végétaux, est de la plus haute importance. À méditer, donc, les principes d'alimentation que nous choisissons, en les coordonnant avec notre philosophie personnelle. La santé, la maladie, nous les créons en nous-mêmes, comme dit Cayce :

« EN CE QUI CONCERNE LE MOI PHYSIQUE ET

MENTAL, C'EST L'ESPRIT QUI EN EST LE CONSTRUCTEUR. L'ATTITUDE PERSONNELLE DE CHAQUE INDIVIDU, EN TANT QU'ENTITÉ, FACE À TOUT CE QUI L'ENTOURE (ÊTRES VIVANTS ET ÉVÉNEMENTS) CRÉE UN ÉGRÉGORE VIBRATOIRE EN LUI ET AUTOUR DE LUI. CET ÉGRÉGORE MAINTIENT LES ÉNERGIES DE SON CORPS PHYSIQUE ET TOUT CE QUI ALIMENTE CES ÉNERGIES.

PRENEZ, PAR EXEMPLE, CELUI QUI CONSOMME LE FRUIT DE LA VIGNE OU UNE CÉRÉALE, OU N'IMPORTE QUEL AUTRE ALIMENT, ET QUI CULTIVE EN SON CŒUR LE FEU DU RESSENTIMENT, L'ANIMOSITÉ, LA HAINE. COMMENT CETTE ATTITUDE MENTALE ET SPIRITUELLE NE RÉAGIRAIT-ELLE PAS SUR LA DIGESTION ET L'ASSIMILATION DES ALIMENTS MATÉRIELS, AU NIVEAU DE SON "CORPS PHYSIQUE" ? » (LECTURE 1662-1)

La sagesse populaire l'avait d'ailleurs toujours dit : les repas ne « passent » que lorsqu'on les prend dans la sérénité et l'amitié ! Voilà pourquoi l'art de recevoir est si important. Une maîtresse de maison apaisante, qui crée une atmosphère de détente amicale dans une ambiance de beauté et d'amour, est, dans notre tradition, quelque chose d'essentiel. Les convives digéreront mieux ! La pratique du « repas d'affaires » n'est pas souhaitable si elle occasionne un affrontement, ni celle du repas pris debout, à la hâte, dans un cadre bruyant (comme le propose Mac Do'). Ainsi que le dit Cayce :

« PLUS IMPORTANT QUE TOUT, ENTRAÎNE-TOI À NE

JAMAIS TE GOINFRE EN AVALANT LA NOURRITURE À TOUTE ALLURE. PRENDS LE TEMPS DE MÂCHER, AFIN DE BIEN ASSIMILER (...) N'OUBLIE PAS DE BOIRE TOUJOURS BEAUCOUP D'EAU AVANT LES REPAS ET APRÈS LES REPAS (...), CE QUI CRÉERA DANS L'ESTOMAC LES MEILLEURES CONDITIONS POUR DIGÉRER. ACCOMPAGNE TOUS TES ALIMENTS D'EAU PURE. CE PREMIER ACTE DE LA DIGESTION ENTRAÎNERA LA MACHINE DIGESTIVE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS. » (LECTURE 311-4)

« CHAQUE BOUCHÉE ET MÊME CHAQUE GORGÉE D'EAU, DOIT ÊTRE MÂCHÉE AU MOINS QUATRE À VINGT FOIS (...) AFIN DE PRODUIRE, PAR LA MASTICATION, LA SALIVE NÉCESSAIRE AU TRAVAIL DE L'ESTOMAC. » (LECTURE 3823-3)

Point de hâte : elle est néfaste à la digestion !

# **À l'origine de toute maladie : une accumulation de déchets**

Dans la philosophie caycienne, le régime alimentaire est primordial. Il n'y a pas de guérison possible si l'on se nourrit mal. La théorie de base est la suivante : toute maladie (*toute*, sans exception !) provient à l'origine d'une erreur de pensée. Ignorance, rébellion, perversité, etc., traduisent les pensées erronées en émotions destructrices. C'est que la pensée est un acte, une onde énergétique qui se propage dans le corps physique et vient immédiatement frapper les glandes endocrines majeures (point de contact entre les trois corps : mental, physique et spirituel<sup>[2]</sup>). Or les glandes endocrines majeures (épiphyse, hypophyse, thyroïde, thymus, surrénales, gonades et cellules de Lyden ou Leydig) sont les clés qui commandent tous les organes et tous les systèmes du corps.

On en arrive ainsi, très vite, à la perturbation du système digestif, usine à transformer l'aliment pour en assimiler les « principes » utiles. Ce travail une fois accompli, il faut en évacuer les déchets. L'appareil urinaire et les intestins ne sont pas les seuls « émonctoires » à éliminer les restes inassimilables ; la respiration le fait aussi, en rejetant à l'extérieur les gaz pollués par nos déchets. La peau évacue, comme elle peut, ces ordures, normalement par la transpiration et anormalement par les boutons et dermatoses diverses (la « pustule », la « macule » et la « papille » !). Les larmes, la salive, le mucus nasal, les règles, etc., jouent le même rôle d'évacuation. D'où un principe de base : ne

pas surcharger l'organisme en déchets, c'est la cause physique de tous les « bobos » !

Voici, par exemple, une longue analyse des conséquences d'un mauvais régime alimentaire (ce que l'on appelle chez nous « le foie cardiaque ») :

« LA CAUSE LA PLUS IMPORTANTE DE LA MALADIE, CHEZ VOUS, AU NIVEAU DES BRONCHES ET DES POUMONS, C'EST VOTRE ALIMENTATION. PERTURBATION DU PNEUMOGASTRIQUE, DÉFAILLANCE CIRCULATOIRE DANS LES POUMONS ET PERTURBATIONS CARDIAQUES, TOUT VIENT D'UN ENCRASSEMENT DES ARTÈRES SOUMISES À UNE PRESSION ANORMALE PAR LE CANAL DIGESTIF À LA SORTIE DE L'ESTOMAC. VOILÀ CE QUI NE VA PAS : VOS ERREURS DIGESTIVES SE RÉPERCUTENT FACILEMENT SUR LE CŒUR. VOILÀ CE QUI VOUS REND MALADE. ALORS, QUEL RÉGIME SUIVRE ? PAS DE SUCRERIES, POUR CETTE RAISON. PAS DE VIANDES [NI PORC, NI SAUCISSON, HEIN ?] MAIS PLUTÔT DES LÉGUMES VERTS (...) POUR NETTOYER LE SYSTÈME DIGESTIF ET REVITALISER LE SANG. » (LECTURE 4810-2)

Chacun sait que lorsqu'on mange, puis que l'on digère, la machine digestive décompose les aliments en trois types de produits : les graisses, les sucres et les acides aminés. Il semble que l'alimentation moderne ait privilégié les deux premiers au détriment des derniers. Or, c'est avec ceux-ci, les acides aminés, que notre ADN renouvelle ses propres protéines. Si l'on abuse des deux premières catégories d'aliments, on provoque une carence

d'acides aminés qui, en gros, amène une dégénérescence. Et ce sont justement ces carences qui sont devenues mortelles pour nous. Ces « maladies chroniques du système », comme on les appelle, sévissent principalement dans les pays d'Occident à haut niveau de développement, où la nourriture est trop abondante, trop riche en sucres et en graisses. Ces maladies délabrent le « terrain », c'est-à-dire tout l'organisme, en touchant, non pas un seul organe, mais tous peu à peu. Elles se nomment arthrites, arthroses, rhumatismes qui paralysent progressivement les malades, affections cardio-vasculaires, cancers, dépressions nerveuses, dermatoses, allergies, scléroses en plaques, *etc.* Ainsi que le dit le Dr Raphaël Nogier :

« En 1970, un homme sur quatre meurt d'un cancer. En 1990, un homme sur trois. Si rien n'est entrepris, en l'an 2000, un homme sur deux sera concerné<sup>[3]</sup>. »

Quant aux maladies virales, elles tuent aussi beaucoup car nous avons de moins en moins de défense contre les agressions extérieures, toujours à cause des carences dues au régime alimentaire occidental. Comme le dit encore le Dr Nogier :

« De toutes façons, les antibiotiques n'exercent aucune action sur les virus (...). Durant mes études, je n'ai jamais entendu parler de diététique. Jamais ! Pas un mot sur la manière de bien se nourrir (...) Ce n'est qu'une fois installé que j'ai pris conscience de l'importance de l'alimentation sur la santé. Une grande partie des maladies cardio-vasculaires, cancers, maladies rhumatismales, allergies, migraines, *etc.*, sont, en effet, imputables à une mauvaise alimentation. Ma pratique médicale m'a montré combien les Scandinaves et les Anglo-

Saxons se nourrissent trop et mal<sup>[4]</sup>. »

Cayce ne disait pas autre chose ! Le même médecin continue : « Incontestablement, il sévit de plus en plus une uniformisation des menus proposés. La nourriture repose sur la viande, les céréales non complètes, beaucoup de laitages, peu de légumes verts, peu de fruits frais. Or, cette alimentation n'est pas la meilleure qui soit ! » Résultat des courses : nous autres, Occidentaux, gavés de viandes et de sucreries, souffrons non seulement de « maladies de carence », mais encore de « maladies d'excès ». « Elles se rencontrent le plus souvent en Europe et aux États-Unis et posent de graves problèmes aux pouvoirs politiques, elles rendent une société invalide. »

Hélas, c'est ce que j'ai vu aux États-Unis : lamentable spectacle que cette foule composée d'êtres déformés par l'obésité, déformation aggravée par une mode vestimentaire pitoyable. Est-ce le modèle que nous avons choisi ?

« Le développement industriel a créé des richesses et l'homme occidental a trop d'aliments à sa disposition. Il mange trop et son alimentation est trop grasse. Cet excès ne manque pas d'engendrer des maladies : infarctus, artérites, obésités, cirrhoses, pancréatites, diabètes, accidents vasculo-cérébraux, *etc.*<sup>[5]</sup> »

Et les « O.G.M. » (organismes génétiquement modifiés) risquent fort de ne pas arranger les choses...

# **Toujours cet agaçant débat sur le végétarisme...**

Je connais des gens à qui le mot, à lui tout seul, donne des boutons, voire de furieuses démangeaisons, qui les poussent à voler dans les plumes de leur interlocuteur ! Dans certains salons, il est de bon ton de se moquer du végétarisme.

Malheureusement, des études scientifiques menées dans divers pays (Grande-Bretagne, France, États-Unis, etc.) tendent à prouver que l'idée d'exclure la viande n'est pas si folle... Si le fanatisme de certains groupes végétariens rend leurs théories alimentaires antipathiques, il faudrait éviter que l'arbre ne nous cache la forêt dans ce domaine.

Le professeur Henri Joyeux écrit :

« La mortalité par cancer est réduite de 40 % chez les sujets végétariens. Cela est vrai surtout pour les cancers du sein, du côlon, du rectum, mais aussi la prostate. La mortalité par maladie cardiovasculaire est réduite de 50 % [voir le quinzième Congrès international de Nutrition, Adélaïde, Australie, en octobre 1993]. En Grande-Bretagne, un végétarien coûte au Service national de la Santé anglais 12 340 livres [soit à l'époque, environ 130 000 francs] en traitement hospitalier, sa vie durant. Son temps d'hospitalisation représente 22 % seulement de celui d'un « omnivore », lequel coûte en moyenne 58 062 livres [610 000 francs]<sup>[6]</sup> »



Étonnant... pour des gens surnommés « rosbifs » de ce côté-ci de la Manche ! Mais si j'ai tenu à citer le professeur Joyeux, c'est qu'aujourd'hui l'ensemble de la recherche avancée tend à partager son opinion. Ceux qui ricanent dans les salons se réveilleront peut-être un jour... trop tard ! Cependant, lorsqu'on a peu ou prou accès à quelques informations médicales honnêtes, on comprend les réactions en faveur du végétarisme.

Si Cayce, venu trop tôt, ne pouvait encore exiger l'abstention de viande (impensable dans le contexte de son époque et de son pays), il répète néanmoins sans se lasser : « MOINS DE VIANDES, DAVANTAGE DE LÉGUMES » ! Pourquoi ? Parce que cet excès de graisses, dont parlent ci-dessus le Dr Nogier et le Pr Joyeux est d'abord un excès des graisses animales présentes dans les viandes, les laitages et les œufs.

Voici trois lectures typiques de Cayce sur cette question (que j'ai évoquée, par ailleurs, dans le tome III, au chapitre des viandes) :

« AVANT TOUTE CHOSE, FAITES ATTENTION À CE QUE VOUS MANGEZ. LORSQUE VOUS AUREZ RÉALISÉ QUE VOTRE CORPS ABSORBE OU DIGÈRE MIEUX CERTAINS ALIMENTS QUE D'AUTRES, DANS CERTAINES CONDITIONS, VOUS AUREZ ENFIN COMPRIS QUE LES VIANDES NE SONT PAS POUR VOUS. CONCENTREZ-VOUS DAVANTAGE SUR LES LÉGUMES ET PRENEZ AU MOINS UN LÉGUME CRU PAR JOUR. LES BOUILLONS, LES SOUPES AVEC DE LA VIANDE, N'EN ABUSEZ PAS ! »  
(LECTURE 3727-1)

« *Est-ce que mon régime végétarien est bon pour moi ? Est-ce que*

*je dois le continuer ?*

LES LÉGUMES, C'EST LA VOIE NATURELLE, C'EST CE QUI EST NORMAL ET C'EST LE NETTOYAGE DU CORPS. CONTINUEZ DONC !

ILS RÉPONDENT AUX BESOINS DE VOTRE CORPS, SELON LA FAÇON DONT VOUS DÉPENSEZ VOTRE ÉNERGIE. SI VOUS TRAVAILLEZ SURTOUT SUR LE PLAN INTELLECTUEL, OUI. MAIS SI VOUS COMMENCEZ À TRAVAILLER DAVANTAGE PHYSIQUEMENT ET CELA ARRIVERA AU COURS DE VOTRE VIE, IL FAUDRA FAIRE QUELQUES CHANGEMENTS À CE RÉGIME [VÉGÉTARIEN]. » (LECTURE 1554-6, DONNÉE EN 1938 À UNE FEMME DE QUARANTE-SEPT ANS.)

Disons que la sagesse, d'après Cayce, est (pour cette personne comme pour la plupart de ses consultants) dans un régime « presque » végétarien. Encore faut-il s'entendre sur le mot. Cayce, dans les lectures sur la volaille et le poisson, ne fait pas entrer ceux-ci dans la catégorie des « viandes » (« *MEATS* »).

Il y a aussi une question d'époque. Il est certain que la pollution frappe maintenant beaucoup plus lourdement qu'au temps de Cayce. Pollution chimique, pollution électrique, pollution sonore et vibratoire... Si le régime végétarien « bio » permet d'y échapper en partie, malheureusement les protéines végétales, les graisses végétales comportent, elles aussi, des pesticides et autres résidus toxiques. Car les produits animaux, actuellement, sont « encore plus » pollués que les produits végétaux : les graisses animales absorbent comme une éponge et, en quantité, toutes les

substances chimiques nocives.

Ce qu'on peut dire raisonnablement, c'est qu'avec un régime à base de céréales, de fruits et de légumes, on s'intoxique nettement moins (les diététiciens sont d'accord !). Et si ces produits végétaux sont produits par l'agriculture biologique, c'est encore mieux : si vous essayez, vous constaterez que c'est très sensible au niveau de la forme quotidienne (voir plus loin).

Mais nul ne peut plus espérer, par les temps qui courent, échapper à la pollution galopante qui envahit la planète. D'où le pessimisme d'une partie des savants, comme par exemple John Gribbin<sup>[7]</sup>. Seule philosophie possible : « on fera avec », au jour le jour... et vogue la galère ! (À Dieu vat ! comme on disait chez nous au temps de la marine à voiles.)

## **Pour ou contre le crudivorisme**

Il n'est que trop certain que la cuisson tue la plupart des vitamines, ce qui est le cas aussi des différents procédés de conservation. La chaîne du froid, elle-même, avec les diverses formes de congélation, n'est pas sans reproche.

Alors, faut-il tout manger cru ?

Certaines écoles diététiques le préconisent. Rendez-leur justice : les « crudivores » obtiennent des résultats. Un été, ignorant toutes ces théories, j'avais fait, pendant quinze jours, l'essai de me nourrir exclusivement de jus de légumes et de fruits. J'avais chez moi une petite merveille suisse qui dévorait les végétaux qu'on lui enfournait dans la gueule, pour les recracher immédiatement sous forme liquide : à l'époque, on n'avait jamais vu ça !

Résultat de l'expérience : une forme vraiment exceptionnelle pendant les semaines qui ont suivi. Cette « cure de jus » donnait la grande forme – tout en coupant la faim. C'est bien ce que préconise Edgar Cayce, mais à l'époque je ne le connaissais pas<sup>[8]</sup>.

J'avais été frappée aussi par la lecture d'Anne-Catherine Emmerich<sup>[9]</sup> qui, en parlant des familles esséniennes<sup>[10]</sup> au temps du Christ, mentionnait certaines pratiques alimentaires de cette communauté, dont celle de s'abstenir de tout aliment cuit. D'autres communautés monastiques, plus tard, dans le monde chrétien et ailleurs, ont pratiqué ce type d'alimentation, sans même parler du végétarisme qui était la règle dans plusieurs des grands ordres religieux d'Occident.

Est-ce applicable à tout le monde et sous tous les climats ? Certes non. Lorsqu'il fait froid, on digère mieux un aliment chauffé : le système digestif dépense moins d'énergie thermique pour chauffer sa machinerie.

Cayce, pourtant partisan de la salade crue arrosée d'huile d'olive, n'est jamais fanatique. Si la plupart de ses malades ont tendance à manger trop cuit (et manquent alors de vitamines !), d'autres ne supportent guère le cru. Il faut donc moduler le régime selon chaque cas. Voici, par exemple, une dame de cinquante et un ans, soucieuse de diététique, qui pose à Edgar la question suivante :

*« Il me semble que les aliments cuits me donnent des gaz intestinaux. Si c'est bien cela, dois-je alors manger davantage de crudités ? »*

DANS VOTRE CAS, PLUTÔT QUE D'ACCUSER LA CUISSON, IL Y A UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE À RESPECTER. LES ALIMENTS CRUS PROVOQUENT PLUS DE GAZ INTESTINAUX QUE LES ALIMENTS CUITS LORSQUE L'ON NE FAIT PAS ASSEZ D'EXERCICES PHYSIQUES. ET C'EST CE QUE VOUS DEVRIEZ COMPRENDRE SI VOUS ÉCOUTIEZ LA NATURE ! SI LES ALIMENTS CUITS SONT BIEN ÉQUILIBRÉS, ILS NE PROVOQUENT PAS CE GENRE DE TROUBLES. »  
(LECTURE 1703-2)

Donc, nuance ! En fait, la position générale de Cayce vis-à-vis de la plupart de ses malades est la suivante :

« JAMAIS DE FRITURES. AU MOINS UN REPAS PAR JOUR

ENTIÈREMENT COMPOSÉ DE LÉGUMES CRUS ET FRAIS,  
AU CHOIX À MIDI OU LE SOIR, BIEN QUE CE SOIT  
PRÉFÉRABLE À MIDI. » (LECTURE 1276-1)

J'ai une énorme masse de lectures où Cayce recommande ce repas quotidien de crudités pour soigner des maux aussi répandus que l'obésité, les rhumatismes, la constipation, la maladie de Parkinson, l'anémie, les vers intestinaux, l'insomnie, les séquelles d'accident, la tuberculose, l'épilepsie, *etc.*

Bien sûr, cela ne veut pas dire que Cayce ait guéri toutes ces maladies par le seul crudivorisme. Mais comme la plupart de ses patients ont bénéficié d'améliorations importantes et souvent même de la guérison complète, on peut penser que ces régimes de crudités avaient bien assaini le terrain, contribuant d'une façon importante au redressement définitif.

Cependant, on ne sait pas toujours à quelle prescription précise attribuer telle ou telle guérison obtenue par Cayce. Outre le régime alimentaire, il ordonnait également des manipulations ostéopathiques, des traitements par électrothérapie, une réforme de l'hygiène de vie (en particulier la gymnastique corrective, l'hydrothérapie et les massages) et, bien entendu, certains médicaments américains locaux<sup>[11]</sup>. Toutefois, sa prescription de crudités est assez fréquente pour que l'on puisse penser que c'est un facteur très important de guérison. Nombreuses sont les lectures sur le sujet :

« QUANT AU RÉGIME, VOUS NE DEVRIEZ PAS  
CONSOMMER DE GRANDES QUANTITÉS DE VIANDE,  
QUELLE QUE SOIT LA CIRCONSTANCE. MAIS PLUTÔT

DES LÉGUMES, DES FRUITS, DES AGRUMES, DES NOIX.  
CE SERAIT BIEN MEILLEUR DANS VOTRE ÉTAT.

SURTOUT, PRENEZ CHAQUE JOUR UN REPAS AU MOINS  
COMPOSÉ DE LÉGUMES FRAIS, PAS FORCÉMENT  
«VERTS» EN COULEUR, MAIS DANS TOUTE LEUR «  
VERDEUR », LEUR FRAÎCHEUR, LEUR CRUDITÉ. DES  
SALADES COMPOSÉES AVEC DE LA LAITUE, DU CÉLERI,  
DES CAROTTES, DU CHOU (VERT OU ROUGE), DES  
TOMATES, DES POIVRONS, ETC. VOUS POUVEZ Y  
AJOUTER UNE MAYONNAISE. » (LECTURE 583-8)

C'est on ne peut plus clair ! Voici ensuite un cas d'obésité,  
maladie où le grand public admet davantage que le régime  
alimentaire soit en cause :

« CHAQUE REPAS DEVRAIT ÊTRE PRÉCÉDÉ DE JUS DE  
RAISIN, TRENTÉ MINUTES AVANT DE MANGER.

À MIDI, VOUS DEVRIEZ MANGER, SOIT DES LÉGUMES  
CUITS ET RÉDUITS EN LIQUIDE, EN SOUPE, SOIT DES  
LÉGUMES CRUS SOUS FORME DE SALADES  
COMPOSÉES DE CÉLERI, LAITUE, TOMATE, CAROTTES,  
ETC. TOUT ÇA, CRU, RÂPÉ OU BIEN SOUS FORME DE  
JUS EXTRAIT DE CES LÉGUMES AVEC UNE  
CENTRIFUGEUSE, VOYEZ-VOUS ? » (LECTURE 2315-1)

Bien des maladies ne sont pas encore associées à une mauvaise  
alimentation parce que la thérapie par la nutrition n'est pas  
encore entrée dans nos mœurs. Peut-être aussi le public est-il  
désorienté par les querelles entre les différentes écoles de  
diététique ? Chacune pense détenir la vérité en nue-propiété et

en mains propres... Il est certain que tirer vengeance du meurtrier – c'est-à-dire du microbe – d'un coup d'antibiotique paraît bien plus facile que réformer son alimentation. Une pilule ou une piqure demandent moins d'héroïsme quotidien qu'une discipline alimentaire suivie.

Voici, par exemple, un cas de maladie de Parkinson :

*« Dites-moi, monsieur Cayce, les aliments que je dois manger et ceux que je dois éviter ?*

PRÉFÉREZ CEUX QUI CONTIENNENT DES VITAMINES B1 ET E. LAISSEZ TOMBER LA PLUPART DES FARINEUX. CONSOMMEZ BEAUCOUP DE LÉGUMES CRUS. »  
(LECTURE 3491-2)

Ou encore un symptôme qui fait des ravages, comme l'insomnie :

« MANGEZ PLEIN DE LÉGUMES BIEN CUIITS. ET, EN PLUS, AU MOINS UN REPAS PAR JOUR COMPOSÉ ESSENTIELLEMENT DE LÉGUMES CRUS ET FRAIS. MÉLANGEZ-LES ENSEMBLE, AVEC OU SANS SAUCE, COMME VOUS VOUDREZ. PAR EXEMPLE : LAITUE, ÉPINARDS, CÉLERI, TOMATES, ETC. CETTE SALADE CRUE DOIT ÊTRE LA BASE D'AU MOINS UN REPAS PAR JOUR. SI VOUS SUIVEZ CETTE PRESCRIPTION, VOUS VERREZ COMME VOUS VOUS SENTIREZ MIEUX. QUANT À LA VIANDE, CE N'EST PAS PARCE QUE NOUS NE L'AVONS PAS MENTIONNÉE QU'ELLE EST INTERDITE. SIMPLEMENT, NE BASEZ PAS VOS MENUS DESSUS. PRENEZ-EN RAREMENT ET PEU. LA MAJEURE PARTIE



DE VOTRE RÉGIME DOIT SE COMPOSER DE CES LÉGUMES QUE NOUS VOUS AVONS INDIQUÉS. »  
(LECTURE 2057-1)

Voici le cas d'un eczéma, provoqué par une allergie à certains métaux ; c'est donc une forme d'empoisonnement, que l'on peut guérir ainsi :

« DANS VOTRE RÉGIME, IL NE FAUT PAS DE VIANDE, AU MOINS PENDANT DIX JOURS. À LA RIGUEUR, POISSON OU VOLAILLE. PAR CONTRE, MANGEZ DES QUANTITÉS DE LÉGUMES CRUS, EN PARTICULIER DU CRESSON, DES OIGNONS, DU CÉLERI, DE LA LAITUE, ETC. » (LECTURE 3422-1)

Parmi les maladies très graves, je tombe ici sur un cas d'épilepsie :

« À MIDI, DES LÉGUMES FRAIS ET CRUS DE PRÉFÉRENCE, CAROTTES, LAITUES, CÉLERI, POIREAUX, OIGNONS, ETC. VOUS POUVEZ AUSSI, À CE REPAS, CONSOMMER DES HUILES, COMME PAR EXEMPLE DE L'HUILE D'OLIVE, POUR DONNER PLUS DE GOÛT AUX LÉGUMES. » (LECTURE 521-1)

Ou de tuberculose :

« LES LÉGUMES, C'EST TRÈS BON POUR VOUS, SPÉCIALEMENT QUAND ILS SONT CRUS. PRÉPAREZ LA SALADE CRUE, EN Y AJOUTANT SOUVENT DE LA GÉLATINE, QUE VOUS UTILISEREZ COMME ASSAISONNEMENT OU ALORS DES HUILES DE TABLE. »

(LECTURE 5053-1)

Il convient cependant, à l'heure actuelle, de se méfier de la « gélatine » : elle est souvent faite à base d'os de bovins qui ont pu être contaminés par le prion, responsable de l'encéphalite spongiforme bovine (en abrégé ESB) – ou « maladie de la vache folle ». Celle-ci se transmet à l'homme sous forme de la maladie de Creutzfeld-Jacob, maladie mortelle que l'on ne sait pas guérir.

Enfin, voici plusieurs cas de rhumatismes, d'arthrite, d'arthrose :

« MANGEZ SURTOUT DES ALIMENTS ÉNERGÉTISANTS POUR LE SANG ET L'ORGANISME. CEPENDANT, QU'AU MOINS UN REPAS, MATIN OU SOIR, SOIT COMPOSÉ UNIQUEMENT DE LÉGUMES CRUS ET FRAIS, COMBINÉS EN SALADE OU SEULS, EN PLAT UNIQUE. VOUS POUVEZ LES ASSAISONNER À L'HUILE. SI VOUS PRENEZ UN REPAS DE CRUDITÉS TOUS LES JOURS, CELA VOUS FERA UN RÉGIME À BASE ALCALINE<sup>[12]</sup>. »  
(LECTURE 983-1)

« CONSOMMEZ DES LÉGUMES CRUS, QUI NE CONTIENNENT PAS TROP DE MATIÈRES INDIGESTES POUR L'INTESTIN. PAR EXEMPLE, MANGEZ SOUVENT DES CÉLERIS, LAITUES, TOMATES ET AUSSI DES CAROTTES, DES BETTERAVES AVEC LEURS FANES. »  
(LECTURE 3014-1)

« À MIDI, VOTRE REPAS DEVRAIT SE LIMITER À DES LÉGUMES CRUS. CEUX-CI DOIVENT CONSTITUER AU MOINS UN REPAS PAR JOUR, SOIT À MIDI, SOIT LE

SOIR, À VOTRE CONVENANCE. VOUS POUVEZ COMBINER CES LÉGUMES, RÂPEZ-LES OU ÉMINCEZ-LES ENSEMBLE. NETTOYEZ-LES AVANT, BIEN SÛR, MAIS TOUT EN GARDANT LEUR PEAU, QUEL QUE SOIT LE TYPE DE LÉGUME, CAROTTE, OIGNON, LAITUE, CÉLERI, THYM, N'IMPORTE. MANGEZ LES FEUILLES DE RADIS AVEC CELUI-CI. » (LECTURE 1622-1)

Cette prescription de Cayce appelle quelques commentaires : d'abord il ne voit aucun inconvénient, pour ce malade comme pour la plupart des autres, à mélanger les différentes sortes de légumes crus, alors que ce n'est pas le cas pour les légumes cuits (qu'il préconise plutôt de cuire un par un séparément). Enfin, il recommande ici de mélanger les légumes-feuilles, les légumes-racines, les légumes-fruits... Mais nous verrons plus loin pourquoi.

Encore une lecture, cette fois pour un cas de ménopause (qui n'est pas une maladie, mais une reconversion des énergies, fragilisant la personne pendant un temps) :

« ATTENTION DE NE PAS TROP ACCUMULER DE GRAISSES DANS VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE, C'EST-À-DIRE DES ALIMENTS CRÉANT DE L'ACIDITÉ. PAS TROP DE FÉCULENTS NON PLUS, C'EST PAREIL. C'EST POUR VOUS ÉVITER DE PRENDRE DU POIDS. PLUTÔT PRENDRE UNE FOIS PAR JOUR UN REPAS COMPOSÉ UNIQUEMENT DE LÉGUMES CRUS. » (LECTURE 601-6)

C'est ce qu'affirme le professeur Henri Joyeux (sur la base de travaux scientifiques dont il donne la référence) : « Un régime

végétarien, donc riche en fibres, est le meilleur antidote à l'ostéoporose, qui affecte particulièrement les femmes autour et après la ménopause<sup>[13]</sup> ».

Lorsque le professeur Joyeux parle de « fibres », il entend de vraies fibres, c'est-à-dire des végétaux pas trop dénaturés par les processus industriels et non pas ces bouillies vendues comme petit déjeuner tout préparé avec, comme argument publicitaire, que ce sont des « fibres » (ou ce qu'il en reste !).

Voici un autre cas : les parents d'un bébé de trois ans, qui demandent à Cayce :

*« Qu'est-ce qui a provoqué le développement de ces vers intestinaux ? »*

LE LAIT. VOUS SAVEZ QUE DANS TOUT ORGANISME, CHEZ TOUT LE MONDE, IL EXISTE DES ŒUFS D'OXYURE DANS LE TRANSIT INTESTINAL. MAIS CERTAINS RÉGIMES ALIMENTAIRES, EN PARTICULIER CELUI-CI, ESSENTIELLEMENT À BASE DE LAIT, CONTIENNENT DES BACILLES QUI PROVOQUENT LA MULTIPLICATION DE LA FLORE INTESTINALE. LÀ-DEDANS, LES VERS SE SONT RAPIDEMENT DÉVELOPPÉS. ILS DISPARAÎTRONT AUSSI VITE LORSQUE VOUS AUREZ DONNÉ À CE BÉBÉ DES ALIMENTS CRUS ET VÉGÉTAUX.

— *Est-ce qu'il faudrait aussi lui changer son lait ?*

PAS FORCÉMENT. CE N'EST PAS VRAIMENT NÉCESSAIRE SI VOUS AJOUTEZ DE LA VERDURE CRUE, COMME ON VOUS L'A DIT : ELLE ÉLIMINERA LES VERS.

PRATIQUEMENT, DONNEZ-LUI DE LA LAITUE, DU CÉLERI ET DES CAROTTES, MÊME EN PETITE QUANTITÉ. UNE SEULE FEUILLE DE SALADE DÉTRUIT UN MILLIER DE VERS. » (LECTURE 2015-10)

Eh bien, si ça se savait, les laboratoires ne vendraient plus leurs vermifuges ! Mais les maraîchers vendraient mieux leurs laitues... Dans bien des cas, même graves, on appellerait la verdure à la rescousse !

Les séquelles des traumatismes et accidents font partie des maladies améliorées par le crudivorisme. Cayce insiste sur l'abondance de fer, de silice et de calcium nécessaires à l'organisme pour reconstituer son sang et ses os. Apparemment ces oligo-éléments sont mieux assimilés dans les légumes non cuits :

« COMME RÉGIME ALIMENTAIRE ? CE QUI SERA LE PLUS FACILEMENT ASSIMILÉ PAR VOTRE ORGANISME. PAS SIMPLEMENT LA DIÈTE LIQUIDE OU SEMI-LIQUIDE, MAIS SURTOUT DES ALIMENTS COMPORTANT BEAUCOUP DE FER ET DE SILICE POUR RECONSTITUER VOTRE SANG ET VOTRE SYSTÈME NERVEUX. CHAQUE JOUR, FAITES AU MOINS UN REPAS, MIDI OU SOIR, ENTIÈREMENT COMPOSÉ DE LÉGUMES FRAIS ET CRUS. VOILÀ CE QUI PURIFIERA VOTRE SANG ET AIDERA LES SUCS GASTRIQUES À FAIRE LEUR TRAVAIL DANS L'ESTOMAC, TOUT EN FAVORISANT L'ACTIVITÉ DU PANCRÉAS, DES REINS ET LA CIRCULATION DE TOUTE LA ZONE HÉPATIQUE. .. » (LECTURE 478-3)

Un accident, en effet, peut provoquer un choc nerveux qui affecte plus ou moins tous les rouages du corps, surtout s'il comporte d'importantes hémorragies ou si des organes vitaux sont touchés. L'ébranlement nerveux à lui seul suffit à dérégler le fonctionnement très complexe de l'estomac et du foie : d'où la nécessité d'un régime « facilement assimilable ».

Un deuxième cas de traumatisme précise encore mieux la prescription diététique :

« LES LÉGUMES VERTS PASSERONT MIEUX AU DÉJEUNER DE MIDI. SURTOUT PRENEZ-LES CRUS, EN SALADE, CÉLERI, LAITUE, OIGNON, POIREAU, TOMATE, POIVRON, RADIS, CAROTTE, ETC., ET PARTICULIÈREMENT DES GRAINES GERMÉES. VOUS POUVEZ Y AJOUTER DE L'HUILE POUR ASSAISONNER. TOUTE LA QUESTION POUR VOUS EST D'Y TROUVER LE CALCIUM DONT VOUS AVEZ BESOIN. SALEZ AVEC DU SEL IODÉ, C'EST CE QU'IL Y A DE MIEUX POUR VOUS AIDER À VOUS RECALCIFIER ET RÉCUPÉRER VOS FORCES. DANS CETTE PÉRIODE DE REPOS OÙ VOUS ÊTES CONDAMNÉE À L'INACTIVITÉ PHYSIQUE, VOUS AUREZ DU MAL À ÉLIMINER TOUT À FAIT LES TOXINES. ET VOILÀ POURQUOI VOUS DEVEZ MANGER DES LÉGUMES DONT L'ACTION LAXATIVE EST PLUS EFFICACE EN SALADE. » (LECTURE 3823-2)

Les prescriptions de Cayce concernant le cru ne se limitent pas aux fruits et légumes. À certains de ses patients, il prescrira un ou deux jaunes d'œufs crus quotidiens, même avec le blanc parfois<sup>[14]</sup> :

« PRENEZ DES ŒUFS, SURTOUT CRUS SI VOUS LE POUVEZ. ET QUAND VOUS POUVEZ LES DIGÉRER, PRENEZ L'ŒUF TOUT ENTIER. C'EST QUE, SI L'ALBUMINE CONTENUE DANS LE BLANC VOUS EST NÉCESSAIRE À CERTAINS MOMENTS, À D'AUTRES VOUS LE TOLÉREZ MAL. VOUS POUVEZ PRENDRE L'ŒUF BATTU DANS DE LA BIÈRE, SI VOUS AIMEZ OU DANS UN PEU DE WHISKY, DANS LE CAS DE L'ŒUF COMPLET. CECI UNE OU DEUX FOIS PAR JOUR VOUS AIDERA BEAUCOUP À GUÉRIR. » (LECTURE 1560-1, POUR UNE TUBERCULEUSE DE TRENTE-SIX ANS.)

Cayce recommande aussi à de nombreux consultants d'employer toujours crus les condiments et les épices (et même le sel) :

« TOUT L'ASSAISONNEMENT DEVRAIT SE FAIRE AVEC DU BEURRE, DU SEL, DU PAPRIKA, OU CE QUE VOUS VOUDREZ, MAIS SURTOUT AJOUTEZ-LES APRÈS LA CUISSON ! EN CUISANT LES CONDIMENTS, MÊME LE SEL, VOUS EN DÉTRUISEZ LA PLUPART DES VITAMINES ! » (LECTURE 906-1)

Nombreuses sont les lectures où il recommande le beurre cru :

« NE CUISEZ PAS LES LÉGUMES AVEC DES VIANDES POUR LES ASSAISONNER. N'EMPLOYEZ COMME CONDIMENT QU'UN PEU DE BEURRE, AJOUTÉ APRÈS, AVEC DU POIVRE ET DU SEL. ET PRÉFÉREZ LE SEL DE MER QUI CONTIENT DE L'IODE : OUI, C'EST PRÉFÉRABLE ! » (LECTURE 1586-1)

## Conserves et surgelés

Cayce ne manifeste gère d'enthousiasme pour ce qui n'est pas frais. En 1942, Cayce donne la réponse suivante au consultant n° 462 qui lui demande :

*« Que penser des aliments surgelés, en particulier des légumes qui sont sur le marché aujourd'hui ? Est-ce que la congélation tue certaines vitamines ? Qu'est-ce que cela vaut, comparé aux légumes frais ?*

IL FAUDRAIT EN DRESSER UNE LISTE DÉTAILLÉE EN LES ÉTUDIANT UN PAR UN. CERTAINS LÉGUMES SONT PLUS ALTÉRÉS QUE D'AUTRES, ET LA PLUPART DES VITAMINES SONT DÉTRUITES. » (LECTURE 462-14)

On sait que les bactéries résistent très bien au froid de la congélation (de -20° à -30 °C). Elles se mettent alors en sommeil, mais se réactivent au moment du dégel – et c'est là qu'elles sont dangereuses. Voilà pourquoi on conseille de plonger immédiatement dans l'eau bouillante les produits congelés au moment de les utiliser. Mais cela détruit immédiatement aussi toutes leurs vitamines ! En ce qui concerne les haricots verts, par exemple, on estime qu'une surgélation ultra rapide à -40 °C ne détruit à peu près qu'un tiers de leurs vitamines C... mais ensuite, toute la question sera de les faire cuire sans les « tuer ». Nous en reparlerons plus loin.

Quant aux conserves proprement dites, c'est une autre histoire. On y ajoute à l'heure actuelle un festival d'additifs, dont l'ancêtre était, au temps de Cayce, le benzoate de sodium, qu'il déconseille



formellement :

« NE MANGEZ JAMAIS DE GRANDES QUANTITÉS DE VIANDE. MAIS PLUTÔT POISSONS OU VOLAILLES, ET SEULEMENT À L'OCCASION. QUE VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE SOIT COMPOSÉ SURTOUT DE VÉGÉTAUX DE TOUTES SORTES. BIEN ENTENDU, MANGEZ DE TOUS LES LÉGUMES VERTS AU PRINTEMPS ! MAIS, POUR VOUS, PAS TROP DE LÉGUMES SECS ! PRENEZ-LES LE PLUS FRAIS POSSIBLE. VOUS POUVEZ CEPENDANT, PENDANT LA SAISON OÙ L'ON NE PEUT LES AVOIR FRAIS, CONSOMMER DES CONSERVES, À CONDITION QUE CELLES-CI AIENT ÉTÉ FAITES SANS BENZOATE DE SODIUM ! » (LECTURE 2084-1, DATÉE DE 1940.)

Aujourd'hui, les légumes en conserve contiennent tant d'autres additifs (et tellement plus méchants !), que l'on peut être sûr que Cayce en déconseillerait radicalement la consommation. Ce « benzoate de sodium », conservateur baptisé E 211 dans la numérotation officielle de la CEE, est surtout utilisé à l'heure actuelle dans les crevettes et le caviar. Il appartient à la très suspecte famille des « benzoïques » dont les « membres », dit Antoine Roig, « posent des problèmes toxicologiques<sup>[15]</sup> » (entendez : causent de vilaines intoxications !).

Il est intéressant de noter que, dans la lecture ci-dessus, la petite fille de onze ans, à laquelle Cayce interdit les conserves industrielles et les légumes secs, souffre d'une infection rénale.

Durant toutes les années où j'ai milité pour la défense du

consommateur, tout en étant journaliste médicale, j'ai vu passer une montagne d'études scientifiques sur les conséquences désastreuses des additifs alimentaires sur la santé. Colorants, conservateurs, édulcorants, sont tous toxiques à des degrés divers. Les preuves s'accumulent dans les laboratoires. Eh bien, cela n'empêche pas les gens d'en consommer toujours plus, dans des conserves toujours plus traitées ! Il faut croire que les grands groupes agro-alimentaires y trouvent leur compte... Les experts sont de plus en plus nombreux à dénoncer cet empoisonnement massif. Je renvoie mes lecteurs et lectrices à l'excellent *Dictionnaire des additifs et polluants alimentaires* d'Antoine Roig, qui est devenu « la Bible » en la matière.

On voit par la lecture qui suit que Cayce n'est pas un client des légumes en boîte :

« LE SOIR, DES LÉGUMES, PEU DE VIANDE. BIEN CUIITS, SOUS UNE FORME UN PEU LIQUIDE COMME LA SOUPE, MAIS JAMAIS EN BOÎTE, SAUF SI LA CONSERVE EST EXEMPTÉ DE CONSERVATEURS, COMME LE BENZOATE DE SODIUM. N'UTILISEZ JAMAIS CEUX-CI ! » (LECTURE 1001-1)

La lecture est claire : aucun conservateur ! Et s'il n'y avait que ceux-ci...

Mais l'un des plus grands dangers des conserves est également la consommation involontaire des pesticides. Car, bien entendu, les industriels qui fabriquent des conserves<sup>[16]</sup> font appel à une agriculture et à un élevage qui ne visent que le rendement, au mépris de la santé du consommateur.

Malheureusement, les racines des plantes, puis les feuilles, absorbent les insecticides, qui se concentrent ensuite dans les fleurs et les fruits. Un exemple tragique est celui des empoisonnements dus aux conserves d'airelles fabriquées aux États-Unis, en 1957. Ces conserves contenaient des proportions importantes d'un herbicide, l'amine triazole. Outre sa toxicité aiguë, cet herbicide total a révélé à l'expérimentation des propriétés puissamment cancérigènes pour la thyroïde<sup>[17]</sup>. Malheureusement, tout cela, on ne l'apprend qu'après coup, trop tard pour les morts (comme cela se passe lors de l'affaire, pas encore terminée, hélas, de la « vache folle » !).

Autrefois, nous pensions – je pensais – que la bataille contre la pollution pouvait être gagnée. Aujourd'hui, j'en suis de moins en moins sûre. La planète s'asphyxie de jour en jour et maintenant c'est la course de vitesse entre les pollueurs et les défenseurs de l'environnement. Ceux-ci arriveront-ils à temps ? La pollution est le fruit de l'égoïsme et pour vaincre celui-ci, c'est une autre histoire ! Lorsque vous parlez autour de vous de végétarisme, de crudivorisme, de discernement dans les achats d'alimentation, de refus des additifs et d'agriculture biologique, on vous dit d'un air entendu : « Ah, vous êtes écolo ?... Vous êtes pour Brigitte Bardot qui veut sauver les bébés phoques ? Nous, la seule chose qui nous intéresse, c'est l'humanitaire pour sauver les humains ! »

Il ne s'agit pas de sauver *ou* les bébés phoques *ou* les gosses du Sahel, mais les uns *et* les autres, impérativement, car tout se tient. Le sang versé inutilement sur la banquise contribue à la dégradation générale des écosystèmes, même si ce n'est pas évident à première vue<sup>[18]</sup>. De grands spécialistes ne cessent de le

dire : le Colloque de San Diego, qui eut lieu en mars 1988 sous le patronage de l'Union géophysique, eut pour thème : « L'interaction de tous les êtres vivants à la surface de la Terre. » Celle-ci est maintenant considérée comme un « super-organisme », dont chaque être vivant n'est qu'une partie. Toutes les espèces animales, végétales, minérales sont liées par le cycle du carbone à l'intérieur de ce super-organisme, la Terre (baptisée de son nom grec « Gaïa » par les scientifiques anglo-saxons<sup>[19]</sup>.)

Car les déséquilibres locaux s'accumulant, on arrive peu à peu à un déséquilibre géophysique et biologique général, qui amène, entre autres catastrophes, la sécheresse dont sont victimes (justement !) les gosses du Sahel. Mais j'en parlerai plus loin. Une chose est sûre : les diverses expressions de la vie de notre planète sont subtilement liées les unes aux autres, dans un enchaînement vibratoire que l'on n'avait pas perçu jusqu'ici. Notre myopie est une maladie mortelle. Impossible d'étrangler la Nature sans assassiner l'Homme.

En attendant, les innombrables petites associations de défense de la Nature ont fait du bon travail et le Congrès de Rio (1992), puis celui de Kyoto (1997) en sont le résultat. Si les pionniers n'avaient pas été là, nous serions dans l'état de dégradation que l'on peut voir dans les pays de l'Est : Tchernobyl y a stérilisé une province entière, l'immense mer d'Aral a presque disparu et les rivages de la mer Blanche sont devenus un gigantesque pourrissoir de toutes les espèces marines locales (à cause des déchets nucléaires).

À l'Est comme à l'Ouest, c'est le matérialisme qui a été le pire ennemi de l'environnement naturel. Ce matérialisme a sacrifié

l'environnement aux intérêts financiers d'une caste dirigeante. Or, le mépris de la Nature va de pair avec le mépris de l'Homme (je mets toujours une majuscule à Nature, puisque pour Cayce, elle est le langage même de Dieu. On n'a jamais assez de respect pour elle. Et je mets également toujours un « H » majuscule à l'Homme, qui est pour moi un « Dieu en devenir », comme le dit Cayce. On ne saurait avoir une trop haute idée de notre destinée future !).

Nous avons perdu tout respect pour les fruits de la Nature... Au lieu de chercher à l'« améliorer », nous devrions remercier les « Devas<sup>[20]</sup> » pour chaque petit poireau qui arrive dans notre assiette... Nous devrions le désirer tel quel, le plus près possible de son état actuel, sauvage ou cultivé. Et quant à la culture, nous contenter de ce qui est, sans chercher à bricoler les codes génétiques... Un nouveau crime contre la vie !

## La couleur du mensonge

Au temps où j'étais l'attachée de presse des premiers salons « Marjolaine », j'y avais amené la fameuse Anne Gaillard, qui animait une émission de radio consacrée à la défense du consommateur. Un scandale, à l'époque ! Je me rappellerai toute ma vie l'une de ces émissions à laquelle je participais avec d'autres journalistes spécialisés comme moi dans ce combat. Nous faisions face aux représentants d'un gros, très gros groupe alimentaire, dont je tairai le nom par charité...

« Et voici un pot de yaourt à la framboise fabriqué par vos soins, leur disait Anne Gaillard. Nous l'avons fait analyser par nos laboratoires : il n'y a pas une once de framboise dedans ! C'est de la pulpe de pomme provenant de déchets de cidrerie, colorée au rouge cochenille E 320. Pourquoi vous permettez-vous de tromper la mère de famille qui croit nourrir ses enfants avec un *vrai* fruit du Bon Dieu ?

[J'étais curieuse de voir comment ces messieurs allaient se défendre...]

— Nous avons cru faire plaisir à la consommatrice, pleurnichaient-ils en allongeant le nez sur leur micro.

— Mensonge inadmissible, rétorquait Anne Gaillard. Mépris d'autrui, atteinte à la santé publique ! »

Et de fournir à l'appui une masse de travaux scientifiques sur les dangers des colorants artificiels. Aujourd'hui, tout le monde le sait, y compris la loi, laquelle oblige les fabricants à écrire sur les

étiquettes la composition des produits. L'excuse des producteurs, à cette époque, c'est qu'ils pensaient que les colorants n'étaient pas méchants (et les consommatrices non plus !).

Très assidus à ces émissions, les spectateurs en apprenaient, des choses ! Mais Anne Gaillard, constamment menacée, ne put résister longtemps aux pressions exercées sur elle. Je reçus d'ailleurs moi-même des menaces par téléphone, à la suite d'une émission de radio où j'avais conseillé à mes auditrices la plus grande prudence en ce qui concernait les teintures industrielles pour cheveux. Le représentant d'un autre grand groupe très connu prétendait m'interdire de critiquer ses « excellents » produits (qui teignaient les cheveux en donnant de l'eczéma aux utilisateurs !). Ce monsieur m'affirma qu'il avait le pouvoir de « m'interdire d'antenne ». Sur le moment, je fus terrifiée : je n'étais qu'une petite mère de famille nombreuse sans fortune, sans soutien politique, totalement désapprouvée par ses proches dans ce combat. Et je me sentais bien fragile... Mais j'étais poussée par le vent de l'Histoire ! Qui pousse certainement très fort, puisque, depuis cette menace, j'ai participé, sur toutes les radios et télévisions, à des centaines d'émissions en France, en Angleterre, en Suisse et au Canada ! J'ai fait partie, à cette époque, de ce qu'on appelait alors du terme américain *consumerism* (c'est-à-dire la « défense des consommateurs »).

Comme ce mouvement répondait à un besoin profond, il prit une ampleur insoupçonnée, alors que nos détracteurs le qualifiaient de « mode passagère ». Tu parles !... L'opinion publique se réveilla, exigea des explications. Et c'est ainsi que des lois furent votées pour moraliser l'industrie alimentaire. Un label «

Agriculture biologique » fut créé, si bien qu'aujourd'hui ceux qui font l'effort de produire et de vendre « bio » sous ce label « AB », en ont la possibilité, parfaitement admise par la loi (et très contrôlée). Ce qui n'était pas évident il y a vingt-cinq ans !

Plus tard, aux États-Unis, je mesurai l'ampleur de la catastrophe alimentaire. Là-bas, le désastre nous avait précédés de plusieurs années. Voilà pourquoi quelques citoyens s'étaient réveillés, avaient protesté et fondé le consumérisme. En Amérique aussi, il y eut des gens courageux pour dénoncer cette immonde boustifaille, « *processed* », « *vitamin enriched* », « *with preservatives*<sup>[21]</sup> ». L'épidémie des *monsters* (les « monstres ») c'est-à-dire les obèses, est due en grande partie à cette alimentation désastreuse, dont ils sont les navrantes victimes. Boycottez les Mac-Do ! comme l'a répété José Bové à Seattle.

Mais revenons aux colorants. Cayce, là-dessus, est formel (dès 1938) :

« NE CONSOMMEZ JAMAIS AUCUN VÉGÉTAL QUI AIT ÉTÉ TRAITÉ AVEC UN COLORANT, QUEL QU'IL SOIT, POUR LUI CONSERVER SA COULEUR. » (LECTURE 1564).

Autrement dit, il faudrait être plus strict au niveau de son assiette et s'interdire tout ce qui est peinturluré : haricots et petits pois reverdis, cerises confites repeintes en rouge, tomates en boîte refardées, *etc.* Ici encore, le bio s'impose !

Ce à quoi fait écho le professeur Henri Joyeux :

« Dans les années 1930, le Japon utilisait un colorant, le paradiméthyl-amino-azobenzène, pour donner à la margarine la même teinte que le beurre. Cet emploi fit donner à ce



composé le nom de «jaune de beurre», bien qu'il ne fût nullement présent dans le beurre. Dans les années 1945, on découvrit que ce colorant avait un effet cancérigène sur plusieurs espèces d'animaux de laboratoire. Ce colorant appartient à la famille chimique des colorants azoïques. Parmi ceux-ci, certains ont une action cancérigène : le rouge Soudan R.B., le brun Soudan R.R. et la chrysoïdine, ce dernier étant interdit d'usage alimentaire en France depuis le 1<sup>er</sup> octobre 1976. De même, l'amarante est interdite d'emploi dans l'industrie alimentaire depuis le 31 décembre 1978. D'une façon générale, tous les colorants, sauf exception, devraient être retirés de l'alimentation. En cancérologie (...), leur danger n'est pas immédiat après la consommation, mais il l'est dans une consommation chronique<sup>[22]</sup> ».

Lisons les conseils du bon Edgar à un tuberculeux (consultant n° 1564) :

« LES FEUILLES DES LÉGUMES VERTS CONTIENNENT UNE GRANDE QUANTITÉ DE STIMULANTS ÉNERGÉTIQUES, UNE FORCE VITALE DONNÉE PAR LA LUMIÈRE SOLAIRE ET C'EST CELA QUI EST BON POUR VOUS. (...) MAIS NE CONSOMMEZ JAMAIS DE LÉGUMES QUI AIENT ÉTÉ RECOLORÉS AVEC DES COLORANTS CHIMIQUES, QUEL QUE SOIT LE TYPE D'ADDITIF UTILISÉ POUR LES COLORER. » (LECTURE 1564)

Alors quoi manger, puisqu'à l'heure actuelle, *tous* les fruits, légumes, viandes, laitages que l'on trouve dans le commerce contiennent des traces de pesticides, de conservateurs, de

colorants, *etc.* ? L'agriculture biologique fait ce qu'elle peut, et tente d'y échapper, mais elle n'y réussit pas à cent pour cent. Cependant, avec le bio sérieux (label «AB »), on est au moins sûr d'échapper aux effets cancérogènes des colorants.

Ces additifs ne sont pas les seuls à menacer notre santé. Un nouveau procédé de traitement sévit depuis quelque temps : l'irradiation, appelée encore « ionisation » ou radioconservation (conservation par rayonnement).

« Les aliments sont bombardés par deux types de rayons : gamma et bêta, pouvant provenir respectivement du cobalt 60, du césium 137 ou d'accélérateurs de particules d'origine électrique (...). L'irradiation sur des produits alimentaires répond à trois objectifs principaux énoncés de la manière suivante : assurer au produit traité une qualité optimale sur le plan de l'hygiène en détruisant les micro-organismes (virus, bactéries) ; éliminer les organismes vivants (vers, insectes, moisissures) ; prolonger les délais de commercialisation et de consommation des aliments en prévenant la prolifération des micro-organismes étrangers ou internes aux produits<sup>[23]</sup>. »

De bonnes intentions, en somme... Mais chacun sait que l'enfer en est pavé ! Mme Marie-Laure Schmitt-Berbaum, à laquelle j'emprunte ces informations, explique que, pour arriver à ce résultat (tuer les petites bêtes indésirables), on modifie le métabolisme des aliments :

« Ce sont les effets biologiques des rayonnements qui sont recherchés, en modifiant parfois les diverses activités biologiques au sein des aliments eux-mêmes (...). Or nul ne

peut garantir que les aliments irradiés n'auront aucune répercussion à long terme sur la santé de l'individu, sur la santé publique (...). L'irradiation est loin de faire l'unanimité dans la recherche fondamentale. Car (...) si l'irradiation industrielle déstructure, désorganise les aliments, peuvent-ils encore répondre aux besoins nutritionnels de l'homme et des animaux ? (...) En Allemagne, peu après 1970, le docteur Walter Herbst soulignait les risques sanitaires imprévisibles dus à l'irradiation des aliments (.. ). Celle-ci peut donner naissance à des produits connus comme toxiques, (...) et une perte de vitamine E est remarquée. (...) Des rats nourris pendant longtemps avec de la viande de volaille irradiée avaient présenté (...) des diarrhées hémorragiques. La sécurité du consommateur est en jeu<sup>[24]</sup>. »

Lorsque vous achetez des fraises chez votre épicier, personne ne vous dit qu'elles ont été irradiées. Aucune étiquette ne vous en informe. Vous vous demandez seulement pourquoi elles ont si peu de parfum... L'auteur de l'article que je viens de citer estime qu'il s'agit d'une expérimentation faite sur l'être humain, à notre insu. Les produits irradiés sont déversés dans le commerce sans indication, sans contrôle de conformité aux consignes législatives. Les retombées sur la santé ne pourront ni être observées, ni être reconnues, car personne ne saura qui a mangé quoi<sup>[25]</sup>. En somme, si ces aliments nous assassinent, ce sera en toute impunité. Pas vu, pas pris... Quant aux O.G.M. (organismes génétiquement modifiés), beaucoup de chercheurs, comme Jean-Marie Pelt, craignent le pire<sup>[26]</sup>...

On peut limiter les dégâts en consommant de préférence les

produits de l'agriculture et de l'élevage biologique. Mais encore faudrait-il savoir de quoi il s'agit exactement.

# Faux « bio » contre vrai « bio »

Qu'est-ce que c'est ce fameux « bio » ?

Quelques boutiques de diététique s'étant moqué du monde en vendant très cher des produits qui étaient « bio » comme je suis papesse, les journalistes de la grande presse en ont profité pour dénigrer méchamment l'agriculture biologique. Or, il se trouve que je connais un peu la question...

Il s'agit d'une agriculture qui utilise le moins possible de produits chimiques de synthèse, en désherbants, insecticides ou pesticides. Elle a été reconnue officiellement par la loi d'orientation agricole du 4 juillet 1980 et ses dispositions renforcées par la loi du 30 décembre 1988 sur l'adaptation de l'exploitation agricole à son environnement économique et social. En France, l'agriculture biologique est définie par deux critères :

1. Une stricte limitation d'emploi des produits chimiques de synthèse : ces derniers ne sont autorisés qu'à la condition expresse de figurer sur une liste établie par la Commission nationale de l'Agriculture Biologique et approuvée par arrêté (...). Et il y en a très peu : par exemple, la « bouillie bordelaise » pour la vigne, parce qu'il s'agit d'un produit ancien, simple et traditionnel ; on lutte contre les insectes et prédateurs par d'autres moyens que la chimie (association d'espèces qui se protègent les unes les autres, lutte biologique, etc.).

2. Le recours à des méthodes de production particulières pour la protection de l'environnement et des animaux (rotation des cultures, interdiction de l'élevage en claustration)<sup>[27]</sup>.

Voilà qui est clair. L'agriculture biologique (officiellement « AB ») n'est pas n'importe quoi. Elle répond à des critères précis et contrôlés par le ministère de l'Agriculture. Tout ce qu'on peut faire ou ne pas faire dans ce domaine est défini par un « cahier des charges » étudié pour chaque type de culture et d'élevage et pour chaque produit agricole végétal ou animal, « transformé ou pas ». La Commission nationale de l'Agriculture Biologique vient d'adopter les règles d'homologation des produits animaux ou d'origine animale : lait et produits laitiers, viandes d'herbivores, volailles, œufs, miel, poissons, *etc.*

En Europe, ce cadre législatif et réglementaire a fortement inspiré le règlement communautaire relatif à l'agriculture biologique, adopté le 24 juin 1991. Ce texte, le premier au niveau européen ayant trait à la qualité des produits agro-alimentaires, « fixe un cadre pour la production, l'étiquetage et le contrôle des produits de l'agriculture biologique<sup>[28]</sup> ».

Le lecteur doit savoir que les « produits bio », ce n'est pas n'importe quoi ! Ils doivent porter mention du label «AB» (« produit de l'agriculture biologique ») sur les étiquettes. Le mot « bio » à lui tout seul ne suffit pas (il a été usurpé par des producteurs industriels qui ne respectent pas le cahier des charges)<sup>[29]</sup>. «Attention aux étiquettes “non traité”, “exempt de pesticides”, “naturel”, “exempt de résidus”... S'ils ne portent pas la mention AB, ils ne sont pas biologiques<sup>[30]</sup>. » Certains yaourts de grande consommation étiquetés « bio » ne le sont pas du tout.

Enfin, particulièrement pernicieux est le faux «bio» intitulé «biolight». La Commission de Sécurité des Consommateurs (C.S.C.) l'a fait retirer du marché pharmaceutique. Certains

consommateurs de ce produit ont dû être hospitalisés pour troubles digestifs, nausées, constipation. Ce produit dit “de régime” a été retiré des pharmacies... et devrait l’être du marché de l’alimentation, comme bien d’autres. Beaucoup contiennent du « faux sucre » (baptisé chez nous «Canderel», entre autres), c’est-à-dire de l’aspartame<sup>[31]</sup>. Comme le dit encore le professeur Joyeux :

« Ces produits allégés n’ont rien de sérieux : « Ainsi beurres, margarines et mayonnaises dits “allégés” contiennent jusqu’à 50 % d’eau. Les industriels vendent ainsi beaucoup d’eau. Le grand défaut, c’est que l’utilisateur croit qu’il peut consommer des produits « light » à volonté. Il a alors tendance à surcharger les tartines. Une autre méthode consiste à diminuer la teneur en graisse d’un produit composé, en remplaçant une partie de la viande par des protéines végétales ou une partie des graisses par de l’amidon, du tapioca notamment. C’est ce que réalisent les fabricants de plats cuisinés dits “allégés”, dont certains sont vendus surgelés. On propose également des glaces dans lesquelles la crème est remplacée par du blanc d’œuf ! Le fin du fin est de remplacer les graisses habituelles par des graisses qui ne peuvent être digérées<sup>[32]</sup>. »

On reproche enfin aux produits bios d’être vendus 20 à 30 % plus cher que les produits ordinaires. Si c’est vrai en boutique de diététique, cela ne l’est pas sur les marchés où, comme partout, les cours suivent aussi les lois de l’offre et de la demande : il y a des soldes, des prix de gros, des braderies de dernière minute... et, en fin de parcours, on ne dépense pas plus. Je suis même

étonnée, parfois, de la modestie de certains prix (qui s'explique par l'absence d'intermédiaires). Sur les marchés, dans toute la France, il existe des producteurs locaux qui travaillent en bio à des prix raisonnables. Il suffit de les chercher, et on les trouve.

Alors, mes chers lecteurs et lectrices, fuyez les produits du mensonge ! Et ne courez pas après ces produits industriels de grande consommation qui usurpent le titre de « bio » !... Mais voyons ce qu'en dit Cayce :

« L'ENTITÉ A VÉCU, LORS D'UNE INCARNATION ANTÉRIEURE, DANS LE PAYS CONNU COMME POSÉÏDIA, C'EST-À-DIRE UNE PORTION DU VIEUX CONTINENT ATLANTE. À CETTE ÉPOQUE, L'ENTITÉ CONNAISSAIT BIEN DES CHOSES SUR LES SECRETS DE LA NATURE, SUR L'APPLICATION PRATIQUE DES FORCES INVISIBLES, DANS LEUR USAGE AU SERVICE DE L'HOMME, DE SON HABITAT ET DE SON ENTRETIEN PHYSIQUE. D'OÙ LE FAIT QU'AUJOURD'HUI L'ENTITÉ A BEAUCOUP RÉFLÉCHI À TOUT CELA. CES CONNAISSANCES ANCIENNES LUI AMÈNENT UNE PRISE DE CONSCIENCE À DIFFÉRENTS NIVEAUX.

QUANT À L'EMPLOI DE TOUT CE QUI EST CHIMIQUE, DE LA CHIMIE DE SYNTHÈSE, L'ENTITÉ EST CONSCIENTE DE LA DÉPENDANCE QU'ELLE CRÉE CHEZ CEUX QUI Y FONT APPEL, AU POINT QU'IL LEUR DEVIENT TRÈS DIFFICILE D'Y ÉCHAPPER. » (LECTURE 1741-1)

« *Pourriez-vous me dire quelles sont les meilleures méthodes de*



*culture pour produire une alimentation de qualité ?*

SI L'ON A BESOIN DE FERTILISANT ET D'ENGRAIS, IL N'Y A PAS MIEUX QUE LE FUMIER DE VOLAILLE, POUR CERTAINES ESPÈCES VÉGÉTALES EN PARTICULIER. LES FIENTES DE POULET DEVRAIENT ÊTRE ABONDAMMENT UTILISÉES, SANS EXCÈS TOUTEFOIS, MAIS ENFIN DANS UNE CERTAINE MESURE. IL N'EST PAS MAUVAIS NON PLUS D'AJOUTER DE LA CHAUX ET DE LA POTASSE, MÉLANGÉES À DES PORTIONS DE TERREAU, C'EST-À-DIRE DES DÉTRITUS VÉGÉTAUX COMME LES FEUILLES MORTES ET LES DÉBRIS PROVENANT DE LA VIGNE, DE LA TONTE DU GAZON OU AUTRES... MAIS IL FAUT TOUJOURS LES MÉLANGER AUX CURURES DE POULAILLER. C'EST CE QUE L'ON PEUT FAIRE DE MIEUX POUR FAIRE POUSSER LES LÉGUMES ! » (LECTURE 470-35)

Ce que Cayce décrit ci-dessus appartient aux méthodes de l'agriculture biologique.

« VOYEZ LA LEÇON DE VIE (...) QUE DONNE LE LIS (...) DONT LA RACINE SE DÉVELOPPE DANS LE FUMIER POUR Y TROUVER DE QUOI FABRIQUER CE QUE VOUS ADMIREZ ! CETTE ÉCLATANTE BEAUTÉ ET CE PARFUM. » (LECTURE 137-63)

Chez nous, ce que l'on fait pousser sur les tas de fumier, ce sont plutôt les potirons et les courges dont les fleurs valent bien, en beauté, celles du lis ! Ces lectures montrent Cayce encourageant ses auditeurs à utiliser le traditionnel fumier. Cependant, lorsqu'il

parlait des « curures » de poulailler (comme on dit), attention ! Il ne s'agissait pas de poules en batterie, dont la fiente contient tous les résidus chimiques qu'ingurgitent les malheureux volatiles. Cayce encourageait également, on le voit, le compost, les amendements calcaires (calcaire broyé, dolomie, lithothamne, la potasse naturelle, *etc.*<sup>[33]</sup>).

## 80 % d'alcalinité, 20 % d'acidité

Il s'agit là d'un autre problème, assez peu connu et dont j'ignorais tout avant de le découvrir à travers l'enseignement du cher Edgar. Voici un type de réponse fréquente dans les lectures :

*« Qu'est-ce que je dois consommer dans mon alimentation ?*

DES ALIMENTS CRÉANT DE L'ALCALINITÉ, CAR LES ACIDES PRODUITS PAR LA COMBINAISON DE CERTAINS ALIMENTS PROVOQUENT UN GRAND STRESS DANS VOTRE ORGANISME. NE MANGEZ DONC PAS, VOUS, DE BLANC D'ŒUF. » (LECTURE 5046 -11, DONNÉE EN 1935 POUR UN GARÇON ÉPILEPTIQUE DE VINGT-SIX ANS, QUE CAYCE RÉUSSIRA À GUÉRIR.)

On apprend donc par cette lecture que le blanc d'œuf n'a pas l'innocence virginale dont il se pare sous sa coquille. Son péché, c'est d'être acide ! Non pas au goût, bien entendu, mais dans l'usine alimentaire : il se décompose en produisant une acidité, que le gourmet ne soupçonnait pas.

« DANS VOTRE CAS [LA TUBERCULOSE], GARDEZ UN ÉQUILIBRE ENTRE ACIDES ET BASES. NE MANGEZ PAS UNIQUEMENT DES ALIMENTS PRODUISANT DE L'ACIDITÉ, (...) CE QUI TEND À CONGESTIONNER LES ORGANES D'ÉLIMINATION COMME LE FOIE, LES REINS, ET TOUT LE TUBE DIGESTIF. VOUS AURIEZ BESOIN DE CONSOMMER DAVANTAGE DE PRODUITS CRÉANT DE L'ALCALINITÉ. LE LAIT, PAR EXEMPLE, N'EST PAS SI BON QUE ÇA POUR VOUS ! D'AUTRES BOISSONS, L'EAU,

## LE VIN, SERAIENT MEILLEURS DANS VOTRE CAS ! » (LECTURE 528-9)

Mais qu'est-ce au juste que cette « acidité » dont parle Cayce ? L'unité de mesure du degré d'acidité ou d'alcalinité est le pH. Les valeurs du pH s'échelonnent entre 0 et 14 ; de 0 à 7, le pH indique un degré croissant d'acidité ; à pH 7 se trouve le point neutre ; de 7 à 14, le pH indique un degré croissant d'alcalinité.

« Or les processus vitaux ne peuvent se dérouler normalement au sein de votre organisme que si le pH sanguin y est stable, légèrement alcalin (le pH normal du sang veineux se situe entre 7,32 et 7,42). (...) La plupart des transformations que subissent les substances chimiques de notre corps se font en chaîne, c'est-à-dire par paliers successifs. À chacun de ceux-ci intervient un catalyseur particulier, qui assure cette transformation (...) Lorsqu'un ferment vient à manquer ou est insuffisamment activé, par déficience d'oligoéléments ou de vitamines, la réaction qu'il assure se bloque ou ralentit. Il peut alors se produire une accumulation anormale d'acides métaboliques en amont du chaînon qui travaille au ralenti<sup>[34]</sup>. »

S.O.S. traduction ! Me voilà, j'accours, pour vous décrire toute cette science en mots de tous les jours. Le pH, nous avons tous plus ou moins appris ce que c'était sur les bancs de l'école... Mais de là à l'appliquer au petit déjeuner, j'avoue que j'en étais fort loin avant de connaître Cayce ! Au cours de sciences nat', on nous laissait manipuler des petits bouts de papier que l'on faisait tremper dans des fioles pleines de liquides mystérieux : si le papier devenait jaune, c'était acide, ça mordait. Si c'était bleu,

c'était alcalin (ou basique, c'est la même chose), donc tout doux. Entre les deux, on obtenait un vert champêtre qui égayait l'austère paysage de nos murs d'école. Mais continuons et voyons ce qu'en dit le Dr Kousmine :

« En cas de blocage ou de ralentissement des fonctions vitales, les acides, produits en excès, sont éliminés par les reins, ce qui confère à l'urine un pH acide (...). Si le corps est sain, bien nourri et bien équilibré, s'il reçoit suffisamment de bases d'origine alimentaire, le pH urinaire est à peu près le même que celui du sang, compris entre 7 et 7,5 (...) Si ce pH reste en permanence à 5 ou au-dessous, la voirie du corps est insuffisante et l'organisme souffre d'une accumulation d'acides avec déperditions de bases, essentiellement de sodium et de calcium. Cette souffrance peut se manifester par une grande pâleur (...) par des maux de tête, par des douleurs migrantes dites rhumatismales, des névralgies, etc., qui disparaissent en peu de temps et sans aucun calmant grâce à un apport d'aliments alcalins<sup>[35]</sup>. »

Bien des années avant la célèbre nutritionniste, Cayce avait parlé de cet équilibre indispensable entre acides et bases (alcalis). Et, dans le rayon des erreurs diététiques, Cayce attribue presque tous nos maux au déséquilibre du pH. J'ai déjà expliqué<sup>[36]</sup> par ailleurs l'importante question de l'équilibre des acides et des bases (ou alcalis) : certains aliments produisent une réaction acide dans le tube digestif (et ce ne sont pas les citrons, ni le vinaigre, comme on pourrait le croire !). D'autres aliments produisent une réaction basique (c'est-à-dire alcaline). Or, si les

acides représentent plus de 20 % du transit global, l'organisme se déséquilibre et la maladie s'installe. C'est, d'après Cayce, l'origine de tous les rhumes, de tous les coups de froid, de toutes les gripes et angines, de la plupart des rhumatismes, *etc.*

Ce phénomène est particulièrement sensible en hiver. Pourquoi ? Parce qu'en cette saison, dans nos pays, on mange moins de fruits et de légumes frais, ceux-là mêmes qui déclenchent des réactions alcalines dans le tube digestif. On consomme davantage de conserves, de salaisons, de farineux, de sucres, tous produits qui dégagent des réactions acides. Or le microbe, dans la vision caycienne, prolifère dans l'acidité ; il n'aime que ça... Selon Cayce, c'est le terrain acide qui permet le développement de toutes les maladies infectieuses. Si l'on maintient un milieu basique (c'est-à-dire alcalin) dans le tube digestif, le microbe (l'affreux !) se sauve à toutes jambes. On évite ainsi la plupart des infections, même en période d'épidémie.

Cet équilibre relatif acides-bases (le pH) se fabrique à partir de l'alimentation. Fruits frais, légumes, céréales complètes et fraîches produisent peu d'acidité. Oléagineux, sucres, viandes, graisses, fromages, *etc.*, font très vite augmenter le taux d'acidité dans les organes de la digestion. Il faudrait introduire beaucoup plus de fruits et de salades dans nos menus d'hiver.

Bien sûr, aujourd'hui, il y a l'importation. Mais, comme le dit Cayce, les aliments importés perdent une grande partie de leur valeur énergétique pendant le voyage, du fait qu'ils sont copieusement traités pour pouvoir survivre au stockage industriel.

Je dois apporter ici mon témoignage personnel : dans mon

enfance, l'hiver était dur. Il m'apparaissait comme un grand trou noir, avec des engelures aux pieds, des crampes de froid dans le dos, le poids des vêtements où l'on était engoncé pendant quatre ou cinq mois. Au lycée, on mangeait des nouilles, de la charcuterie, des confitures, des légumes secs... bref, tout ce qui se conserve. J'avais une ou deux grosses gripes par hiver, sans compter les angines. La plupart des gens autour de moi considéraient ces maux comme inévitables.

Et puis, à partir des années cinquante, sont apparus sur le marché des fruits et des légumes frais, importés d'Italie, d'Espagne, d'Afrique du Nord, des Antilles, et aujourd'hui de bien plus loin encore – des bananes d'Amérique centrale aux fraises du Chili. On a pris l'habitude d'aller aux sports d'hiver, de s'aérer et s'ensoleiller, ce qui dynamise toutes les fonctions du corps (dont les digestives) et élimine l'acidité par oxygénation.

Au début, tout cela m'a paru un peu obscur : se demander devant chaque plat s'il produira de l'acidité ou de l'alcalinité paraissait inaccessible à mon Q.I. de mère de famille un peu amortie. Et puis, j'ai commencé progressivement à faire la part belle aux fruits de saison, aux petits légumes, aux salades, autrement dit à limiter la consommation d'acidifiants aux repas... Méthode efficace : aujourd'hui, pour la grippe, les rhumes, les angines, je suis aux abonnés absents (sauf de loin en loin, une rechute quand j'oublie de petit déjeuner aux fruits frais !). Depuis que j'ai compris cette affaire d'acidité et d'alcalinité, j'échappe aux misères hivernales, complètement et définitivement.

#### EXEMPLE DE REPAS PRODUISANT DE L'ACIDITÉ

*Entrées* : charcuteries ou viandes froides, poissons avec ou sans fromage, soupe avec rouille et croûtons, pâtisserie salée au fromage, quiche, vol-au-vent, bouchées à la reine...

*Plats principaux* : côtelettes de mouton aux flageolets, petit salé aux lentilles, bifteck pommes frites, spaghettis napolitaine (avec viande hachée)...

Après quoi : fromage, plus pain et beurre...

*Desserts* : gâteau au chocolat meringué, île flottante, délice aux noix, tartes, flans, cakes...

Je ne dis surtout pas qu'il faille toujours se priver de ces délicieux plats. Mais il ne faudrait pas les accumuler sans prévoir de quoi rééquilibrer toute cette acidité. Par exemple : une entrée de crudités (radis, concombre, melon, pamplemousse...).

Ensuite, une salade, à ne jamais oublier. Pas seulement trois feuilles vertes échouées à marée basse au fond d'un saladier. Non, une vraie salade avec légumes et fruits variés. Les desserts, c'est délicieux, mais si le repas comporte beaucoup de producteurs d'acides, il vaudrait mieux limiter aux fruits le dernier service, quelle qu'en soit la forme : salade de fruits, mousse de fruits, sorbet, compote pas trop sucrée (le sucre crée de l'acidité, voir plus loin !).

Si l'on est un peu vigilant, ce n'est pas si compliqué. Chez soi, on peut réparer un excès en remplaçant un repas par un fruit ou une soupe de légumes : on rétablit ainsi l'équilibre.

Un grand merci donc à Cayce, pour avoir formulé avec précision cette règle du jeu si importante. Voici quelques lectures très explicites à ce sujet (et en accord avec la plupart des écoles



nutritionnistes modernes) :

« *Que penser des sucres et des farineux ?*

COMME NOUS L'AVONS DÉJÀ DIT, ILS NE VOUS SONT PAS COMPLÈTEMENT INTERDITS, MAIS GARDEZ L'ÉQUILIBRE EN RÉFLÉCHISSANT À CECI : VOUS DEVEZ CONSOMMER 80 % D'ALIMENTS CRÉANT DE L'ALCALINITÉ, CONTRE 20 % CRÉANT DE L'ACIDITÉ. OR LES SUCRES SONT, AVEC LES FARINEUX, LES PRINCIPAUX PRODUCTEURS D'ACIDITÉ. BIEN SÛR, ILS SONT TRÈS ÉNERGÉTIQUES. MAIS C'EST LA COMBINAISON DES DEUX QUI DEVIENT NUISIBLE POUR VOUS, PLUTÔT QUE LES PROPRIÉTÉS PARTICULIÈRES À CHAQUE CATÉGORIE DE CES ALIMENTS, VOYEZ-VOUS ? » (LECTURE 877-28, DONNÉE POUR UN HOMME ATTEINT D'UNE ÉRUPTION CUTANÉE.)

« LE RÉGIME À DONNER À CETTE PETITE MALADE ? TRÈS SPÉCIAL, COMME NOUS L'AVONS DÉJÀ INDIQUÉ, MAIS IL NE FAUDRAIT PAS QUE CE SOIT CONTRAIGNANT AU POINT DE LUI GÂCHER LA VIE, TOUT DE MÊME. VOUS DEVREZ SURTOUT FAIRE ATTENTION AUX ALIMENTS PRODUISANT DE L'ACIDITÉ. NE LUI EN DONNEZ PAS TROP ! IL FAUT, CERTES, CONSIDÉRER QUE C'EST UN PETIT ORGANISME EN PLEINE CROISSANCE, QUI A BESOIN DE CERTAINS SUCRES POUR SE CONSTRUIRE. CEPENDANT CES SUCRES DEVRONT ÊTRE CHOISIS DE FAÇON À NE PAS CRÉER TROP D'ACIDITÉ : CELA LUI SERAIT NUISIBLE

(...). D'OÙ L'INTERDICTION DE TOUT SUCRE DE CANNE : ÇA, C'EST TABOU. PRÉFÉREZ LES SUCRES EXTRAITS DE FRUITS OU DE LÉGUMES ET DES ALIMENTS DIÉTÉTIQUES PRÉPARÉS AVEC DU SUCRE DE BETTERAVE.» (LECTURE 795-44, POUR UNE PETITE FILLE DE QUATRE ANS SOUFFRANT DE TROUBLES HORMONAUX.)

Dans le tome 1, j'avais donné une lecture où Cayce répondait à la question suivante :

« *Quels sont les aliments qui créent de l'acidité ?*

LES GRAISSES ANIMALES, LES HUILES VÉGÉTALES, LES CÉRÉALES, LE PAIN, LES CORN FLAKES, LES GÂTEAUX, LE RIZ BLANC (LE RIZ BRUN EST MOINS ACIDE), TOUS LES SUCRES, LES NOIX, LES LÉGUMINEUSES, LES VIANDES, LA VOLAILLE, LES ABATS, LES JAUNES D'ŒUFS. » (LECTURE 480-19)

Et les blancs aussi, comme nous l'avons vu plus haut ! Alors que reste-t-il ? Plus exactement, quels sont les aliments qui font remonter le compteur du pH à sa vitesse de croisière (et votre santé avec !) en produisant de l'alcalinité ?

« LES FRUITS, FRAIS ET SECS, LES LÉGUMES, SAUF LES LÉGUMINEUSES TELLES QUE LES LENTILLES, POIS CASSÉS, HARICOTS. » (LECTURE 480-19)

Cayce ajoute : « dans certains cas, les laitages », et nous verrons que c'est selon : si le lait contient beaucoup de graisses animales, qui le font ranger parmi les aliments produisant parfois beaucoup d'acidité, mais les laits fermentés (yaourts, Kéfir, babeurre...)

n'entrent pas dans cette catégorie.

Laissons le dernier mot au Dr Kousmine qui partage le point de vue caycien : « Dans notre vie actuelle où nous sommes trop sédentaires, mal oxygénés, nourris d'aliments très appauvris en catalyseurs divers (vitamines, oligoéléments...), il est courant de voir des troubles de santé dus à une accumulation d'acides<sup>[37]</sup> » Et le Dr Kousmine de recommander la consommation de citrates pour « brûler l'excès d'acides ». On obtient d'ailleurs les mêmes résultats avec les cures d'agrumes recommandées par Cayce et la fréquentation quotidienne du jus de citron !

Il y a deux types de malades : les plus nombreux, ceux qui mangent trop d'hydrates de carbone, c'est-à-dire de féculents, de sucres, de viandes, d'alcools, etc., tous produits acidifiants, comme nous l'avons dit plus haut ; et ceux qui, au contraire, ont une alimentation alcaline : végétaliens exclusifs par exemple ou personnes s'imposant un régime sans sucre qui fait pencher la balance dans l'autre sens. La consultante n° 888-1 appartenait à ce cas, devenu rare aujourd'hui en Occident. Les quelques sages qui s'abstiennent de consommer du sucre en trouvent encore bien assez dans les farineux (pommes de terre, viandes, etc.), les fruits et les boissons (dont l'alcool) !

« DANS VOTRE RÉGIME, VOUS CONSOMMEZ TROP PEU DE PRODUITS CRÉANT DE L'ACIDITÉ : MANGEZ DAVANTAGE D'HYDRATES DE CARBONE, C'EST-À-DIRE DES SUCRES, AVEC UNE PRÉFÉRENCE POUR LES MIELS. » (LECTURE 888-1)

Généralement, même au temps de Cayce, sévissait déjà plutôt

l'abus de sucreries :

« VOTRE RÉGIME ? TRÈS BON, SI VOUS MAINTENEZ L'ÉQUILIBRE DE 20 % D'ALIMENTS ACIDIFIANTS CONTRE 80 % D'ALIMENTS ALCALINISANTS. DONC, PLUS PRÉCISÉMENT : PAS DE GRANDES QUANTITÉS DE SUCRES ! QUOIQU'AVEC UNE INDULGENCE POUR LE MIEL ! » (LECTURE 540-11)

Et Cayce répond ainsi à une jeune fille souffrant de constipation chronique :

*« Soyez assez aimable, Monsieur Cayce, pour me tracer les grandes lignes du régime que je dois suivre à partir d'aujourd'hui,*

D'UNE FAÇON GÉNÉRALE, CONSOMMEZ LE PLUS POSSIBLE D'ALIMENTS QUI PROVOQUENT UNE RÉACTION ALCALINE DANS LE SYSTÈME DIGESTIF. C'EST LA RAISON POUR LAQUELLE VOUS NE DEVEZ PAS CONSOMMER TROP DE SUCRERIES. QUEL QUE SOIT LE REPAS, QUE CE SOIT AU PETIT DÉJEUNER, DANS LES SIROPS ET LES GÂTEAUX OU À D'AUTRES MOMENTS, NE PRENEZ PAS TROP DE SUCRES SOUS LA FORME DE DESSERTS. UNE TOLÉRANCE PARFOIS : QUELQUES CRÈMES GLACÉES VOUS SONT PERMISES, À L'OCCASION, MAIS TOUJOURS AVEC MODÉRATION. LA QUANTITÉ DE SUCRES QUE VOUS POUVEZ PRENDRE DEVRA ÊTRE DIVISÉE EN PETITES PORTIONS ! » (LECTURE 480-13)

## **L'art de cuire (les légumes... et le reste)**

Le moins qu'on puisse dire, c'est qu'il est méconnu... Les écoles ménagères l'enseignent-elles encore ? Ou les cours de cuisine professionnels ? Très peu, à ma connaissance, et rares sont les mères de famille qui ont pu en bénéficier, alors que la santé collective de tout un pays repose sur elles. C'est tout un ensemble d'informations, pourtant très importantes, que l'on a omis de remettre entre les mains des consommatrices. Ce qui est dit ici pour les légumes est valable aussi pour les fruits, les céréales, les légumineuses, les viandes, les laitages :

« LE SOIR, MANGEZ DONC DES LÉGUMES BIEN CUIITS, C'EST-À-DIRE DANS LEUR JUS, SANS RIEN D'AUTRE ET DE PRÉFÉRENCE À L'ÉTOUFFÉE. PRENEZ SOIN DE LES CUIRE SÉPARÉMENT, ENSUITE SEULEMENT VOUS LES MÉLANGEREZ AU MOMENT DE LES MANGER,

SI VOUS LE SOUHAITEZ. VOUS POUVEZ ALORS Y AJOUTER, QUAND ILS SONT ENCORE CHAUDS, DU SEL, DU POIVRE ET DU BEURRE. ET RESPECTEZ CETTE PRESCRIPTION ! » (LECTURE 932-1)

La religion de Cayce sur la cuisson des aliments est toute simple : « Pas de friture » (« *No fried food* »). Je ne donne pas le numéro de la lecture, il y en a des dizaines et des dizaines où il répète la même interdiction absolue.

En ce qui concerne les légumes, il ne suffit pas de se mettre au vert pour bénéficier de leur magie naturelle... Encore ne faut-il pas la gâcher par une cuisson assassine :

« VOS LÉGUMES DEVRONT ÊTRE CUITS À L'ÉTOUFFÉE OU EN PAPILOTE DANS LEUR PROPRE JUS. CELA FAIT UNE ÉNORME DIFFÉRENCE DANS LA RÉSISTANCE AUX MALADIES. » (LECTURE 861-1)

Cayce donnera le même conseil pour les poissons (jamais frits, plutôt cuits au four, à l'étouffée ou grillés). Voici quelques précisions supplémentaires sur ce thème :

*« Est-ce que certains légumes doivent toujours être cuits en papillotes ou à l'étouffée ?*

OUI. CERTAINS LÉGUMES CUITS DE CETTE FAÇON GARDENT LEURS SELS MINÉRAUX QUI SONT EXTRÊMEMENT NUTRITIFS.

*— Est-ce que j'ai de l'arthrite dans les articulations du doigt à droite ?*

COMME NOUS VOUS L'AVONS DÉJÀ DIT, C'EST PLUTÔT DE LA NÉPHRITE QU'UNE TENDANCE À L'ARTHRITE. VOILÀ POURQUOI VOUS AVEZ BESOIN D'ÉLIMINER UN PEU MIEUX LES DÉCHETS. C'EST LA RAISON POUR LAQUELLE NOUS VOUS PRESCRIVONS LES SELS MINÉRAUX DES LÉGUMES COMME LAXATIFS. » (LECTURE 1158-38)

Tout le monde est d'accord sur les propriétés laxatives, dépuratives et rafraîchissantes de la verdure, grâce à ses sels minéraux et à ses vitamines. Ces dernières peuvent être en partie préservées à la cuisson :

« LE SOIR, FAITES-VOUS PLUTÔT DES LÉGUMES CUITS

DANS LEURS PROPRES SELS MINÉRAUX, LEUR PROPRE JUS. AUCUNE AUTRE CUISSON QU'EN PAPILOTE OU À L'ÉTOUFFÉE. CES JUS SONT UNE PARTIE DE VOTRE RÉGIME. CONSOMMEZ-LES : ILS CONTIENNENT LES VITAMINES ET LES SELS MINÉRAUX QUI FACILITERONT LES SÉCRÉTIONS NÉCESSAIRES DANS VOTRE SYSTÈME DIGESTIF. » (LECTURE 6331-6)

La prescription, faite plus haut, de cuire chaque légume séparément se retrouve ici pour ce grand malade digestif dont les réflexes intestinaux sont bloqués :

« DANS VOTRE RÉGIME, ATTACHEZ-VOUS À CONSOMMER LES ALIMENTS QUI EMPÊCHERONT LES GAZ DE SE FORMER DANS VOTRE SYSTÈME DIGESTIF, BLOQUANT LES MOUVEMENTS PÉRISTALTIQUES DE L'INTESTIN. IL S'AGIT DES LÉGUMES VERTS, FRAIS, CUIITS DANS LEUR PROPRE JUS.

NE CUISEZ DONC PAS LES LÉGUMES ENSEMBLE, MAIS SÉPAREZ CHAQUE ESPÈCE DANS SA PAPILOTE ET SERVEZ LES LÉGUMES SÉPARÉMENT : VOUS VERREZ COMME CELA AMÉLIORERA VOTRE SANTÉ. » (LECTURE 11277-1)

L'intestin est une merveilleuse machine très complexe, semblable à mon robot ménager : il coupe, broie, malaxe... mais il faut parfois lui faciliter la tâche. À chaque type de légumes, il réagit différemment. Le légume unique (ou l'aliment unique) lui facilite la tâche. La cuisson doit donc respecter au maximum la structure de la plante : donc n'y ajouter ni eau, ni corps gras, ni

épices... Ce que nous allons voir en détail.



## **Le récipient idéal : la feuille de bananier**

La nature des ustensiles de cuisine n'est pas indifférente : pendant la cuisson, sous l'effet de la chaleur, il se produit des échanges entre les parois de la casserole et les aliments. On sait que certains matériaux sont malsains : le fer et l'aluminium, par exemple. Mieux vaut cuire dans des marmites ou casseroles en verre (Pyrex), en porcelaine ou en fonte émaillée. On en trouve maintenant dans toutes les grandes surfaces et chez tous les quincailliers. Le pire est certainement l'alu : les homéopathes reconnaissent depuis longtemps les intoxications dues à ce métal et les traitent par des doses diluées à la 15<sup>e</sup> ou à la 9<sup>e</sup> centésimale (Aluminium 15 CH ou 9 CH). Quant aux allopathes, ils les traitent... par le mépris. Cayce, lui, se rangeait nettement du côté des homéopathes :

*« Est-ce que la nourriture cuite dans des ustensiles d'aluminium est mauvaise pour ce malade ?*

CERTAINS ALIMENTS CUIITS DANS L'ALUMINIUM SONT MAUVAIS POUR TOUT LE MONDE EN GÉNÉRAL, ET EN PARTICULIER POUR CERTAINS MALADES, COMME PAR EXEMPLE POUR CEUX QUI SOUFFRENT DE TROUBLES HÉPATIQUES ET DE PROBLÈMES DIGESTIFS. »  
(LECTURE 1196-7)

Bref, cela représente 90 % de la population. Les fabricants de casseroles en alu devraient se reconverter. La lecture suivante donne encore des précisions :

« COMME NOUS L'AVONS TANT DE FOIS INDIQUÉ À

DES MALADES PRÉSENTANT DES TROUBLES DIGESTIFS, VICTIMES DE SURMENAGE NERVEUX AU COURS DE LA DIGESTION, VOUS DEVRIEZ ÉVITER DE MANGER DES PLATS CUIITS DANS DES RÉCIPIENTS EN ALUMINIUM. CELA PERTURBE AUTOMATIQUEMENT L'ACTIVITÉ DES REINS, EN RELATION AVEC LA CIRCULATION HÉPATIQUE INFÉRIEURE, EMPÊCHANT LES REINS D'ÉLIMINER L'ACIDE URIQUE QU'ILS CONTIENNENT. » (LECTURE 843-7)

Malheureusement, c'est une chose qui ne se sait pas. Trop nombreux sont les foyers qui, à l'heure actuelle, inconscients du danger, utilisent des casseroles d'aluminium. Il me paraît important de le signaler, voilà pourquoi je donne encore ici d'autres lectures là-dessus : elles sont sans équivoque.

*« Est-ce que j'ai des traces de dépôts d'aluminium dans le corps, dus à la cuisson dans des ustensiles de ce métal ?*

LORSQU'ON UTILISE L'ALUMINIUM DANS LA BATTERIE DE CUISINE POUR CUIRE LES ALIMENTS ET DONC QUE LA NOURRITURE EST DIRECTEMENT EN CONTACT AVEC, IL Y A PRODUCTION D'ÉLÉMENTS TRÈS NUISIBLES DANS L'ORGANISME HUMAIN. (...)

OUI, VOUS AVEZ DES TRACES D'ALUMINIUM DANS L'ORGANISME. D'OÙ LA NÉCESSITÉ POUR VOUS DE SUIVRE LES PRESCRIPTIONS INDIQUÉES. » (LECTURE 445-2, POUR UNE FEMME DE 62 ANS, MALADE DES INTESTINS, PLUS PRÉCISÉMENT DU CÔLON.)

On peut objecter que Cayce ne voit que des malades. Et les

bien-portants, supportent-ils mieux l'aluminium ?

« CERTAINS N'EN SOUFFRENT PAS. CEPENDANT LA PLUPART DES GENS, PEU À PEU, SE DÉTRAQUENT EN MANGEANT LA CUISINE PRÉPARÉE DANS DES USTENSILES EN ALUMINIUM. C'EST PLUS NET ENCORE AVEC CERTAINS ALIMENTS, EN PARTICULIER CEUX QUI SONT ACIDES. CEUX-LÀ ATTIRENT DES ATOMES D'ALUMINIUM, QU'ILS INTRODUISENT ENSUITE DANS L'ORGANISME. » (LECTURE 5211-1)

La casserole d'alu n'est donc pas obligatoire, même si vous avez l'impression qu'on ne trouve que « ça » au rayon des magasins. À la maison, j'utilise des casseroles, des marmites et des plats à four en verre Pyrex ou en porcelaine vitrifiée. Après avoir découvert les innombrables lectures de Cayce où il recommande la cuisson « en papillote » ou « à l'étouffée », je me suis acheté une magnifique batterie de couvercles en verre Pyrex adaptables à toutes les dimensions de casseroles, de marmites, de sauteuses, de poêles... On peut les acheter sur catalogue ou dans les grands magasins.

En ce qui concerne la cuisson au four, Cayce conseille ce qu'on utilisait de son temps aux États-Unis :

« CUISEZ DONC VOS LÉGUMES DANS LEUR PROPRE JUS, EMBALLÉS DANS DES PAPILOTES, DU PAPIER DE PATAPAR, AFIN DE GARDER LE JUS. [CELUI-CI N'EST DONC PAS EN CONTACT AVEC LES PAROIS DU RÉCIPIENT.] DE CETTE FAÇON, VOUS N'AGGRAVEREZ PAS VOS PROBLÈMES EN AVALANT DES POISONS QUI

PROVIENNENT DES CASSEROLES ET DES MARMITES ! »  
(LECTURE 796-2)

Malheureusement le « papier de Patapar », peu vendu dans le commerce à l'heure actuelle, est trop souvent remplacé par les rouleaux de feuille d'aluminium... Pas moins toxique sous cette présentation qu'il ne l'est en casseroles ! Les papillotes en papier d'aluminium sont formellement interdites par Cayce :

« NE CUISEZ RIEN DANS L'ALUMINIUM, MAIS PLUTÔT DANS DES RÉCIPIENTS ÉMAILLÉS OU EN VERRE. PAS DANS L'ALUMINIUM, SURTOUT PAS. POUR VOUS, EN PARTICULIER, L'ALUMINIUM EST UN POISON. N'UTILISEZ AUCUN MATÉRIEL EN ALUMINIUM, SOUS AUCUNE FORME, DANS VOTRE BATTERIE DE CUISINE OU VOTRE VAISSELLE. » (LECTURE 1223-1)

Alors que faire ? Vous pouvez essayer de cuire à la mode marocaine, dans un « tajine », plat de céramique en deux parties comprenant une base sur laquelle s'emboîte un chapeau conique, qui permet aux vapeurs de cuisson enfermées à l'intérieur de retomber en se condensant. Ainsi les sels minéraux du légume ne s'évaporent pas, mais reviennent baigner l'aliment en cours de cuisson. Le tajine est en terre cuite émaillée comme l'étaient autrefois tous nos plats à four traditionnels.

Vous pouvez aussi opter pour le système chinois : les aliments sont placés dans de petites corbeilles de bambou et cuits à la vapeur (celles-ci s'achètent dans les quartiers chinois et même dans les grands magasins).

Dans les restaurants sino-vietnamo-thaïlando-indonésiens (etc.

!) on commence à voir apparaître une très fine spécialité : le poisson cuit à la vapeur dans une feuille de bananier. Si l'on n'a pas toujours un bananier sous la main le jour où l'on veut manger du poisson, l'idée est à retenir (et on peut même remplacer la feuille exotique par une feuille de vigne -farciée à la grecque ou non).

Et si vous n'avez que des casseroles en aluminium ? Personne ne vous empêche de cuire vos aliments au bain-marie, isolés dans un plat en verre à feu chauffé par l'eau bouillante de la casserole... en attendant de pouvoir renouveler votre équipement culinaire.

Dans certaines provinces, on vend des « diables », plats à four en terre cuite réfractaire, munis d'un couvercle, qui assurent une bonne cuisson à « l'étouffée ». Pour ceux qui veulent vraiment échapper à la dictature de la marmite alu, les solutions ne manquent pas.

De toute façon, les Chinois, qui utilisaient surtout la porcelaine et le bambou, le savaient bien : « Le fer gâte les aliments », disaient-ils. L'alu, et plus encore, son cousin l'acier inoxydable, gâtent la matière alimentaire. Quant aux poêles Tefal, elles sont néfastes : un certain nombre d'analyses ont prouvé que le revêtement du fond des poêles finit peu à peu par migrer dans les aliments eux-mêmes, introduisant dans le tube digestif des molécules de synthèse qui sont cancérogènes.

Les lectures de Cayce font découvrir autre chose : qu'il est très mauvais de faire bouillir un aliment sans couvrir la casserole ou la marmite. Avec la vapeur s'échappent tous les éléments nutritifs. En couvrant, on économise gaz et électricité, puisqu'on

peut ainsi cuire à très petit feu, ce qui sauvegarde les vitamines. En même temps la vapeur, emprisonnée sous le couvercle, permet de sauvegarder les oligo-éléments.

« À MIDI, CHOISISSEZ PLUTÔT DES LÉGUMES FEUILLES OU BIEN CEUX QUI SE PRÉSENTENT EN BULBE, MAIS CEUX-LÀ, IL FAUT LES CUIRE BIEN COMPLÈTEMENT ET SEULEMENT DANS LEUR PROPRE JUS (COMME DANS LA CUISSON EN PAPILOTTE). »  
(LECTURE 1484-1)

La prescription ci-dessus est donnée à un adolescent de treize ans, affecté d'un psoriasis. Or Cayce dit ailleurs de cette maladie qu'elle est due à un amincissement de la paroi intestinale. Celle-ci, devenue perméable, ne retient pas les déchets destinés à être évacués ; ils sont donc remis en circulation à travers les réseaux qui irriguent l'intestin, ce qui provoque une intoxication chronique du sang. Le corps tout entier travaille à éliminer les déchets par où il peut ; dans le cas du psoriasis (et de toutes les dermatoses), ce sera la peau.

Le petit consultant n° 1484 est fragile sur le plan digestif : ses parents doivent donc cuire les légumes avec le plus grand soin. La cuisson à l'eau bouillante n'est jamais très recommandée par Cayce. Il préfère que l'on mette le moins de liquide possible au fond de la casserole (un demi-verre... ou même rien du tout) :

« PRENEZ PLEIN DE LÉGUMES CUIITS DANS LEUR PROPRE JUS ; C'EST BIEN PRÉFÉRABLE, PLUTÔT QUE D'Y AJOUTER DES GRAISSES OU DES VIANDES. ET JAMAIS DANS L'EAU (BOUILLANTE), NI DANS UN

RÉCIPIENT SANS COUVERCLE. MAIS DANS LEUR PROPRE JUS, COMME DANS LA CUISSON EN PAPILOTTE ! » (LECTURE 459-9, POUR UNE CONGESTION PULMONAIRE SUITE À UN COUP DE FROID.)

Les conseils diététiques des grands journaux féminins recommandent souvent de cuire fruits et légumes à grande eau. Certains sont même cuits à deux eaux (« blanchis »), comme le chou. L'opinion communément admise est que cela permet d'éliminer les pesticides. Oui, mais... on élimine aussi les sels minéraux et les vitamines ! La pauvre chose qui arrive au fond de votre assiette est ainsi expurgée de tout ce qui la rend nourrissante. C'est donc à proscrire.

Vous avez donc le choix : pesticides *ou* vitamines ! Mais c'est un faux dilemme quand on est informé des possibilités de l'agriculture biologique. La peine et le prix sont justifiés... Cayce, en son temps, n'avait en face de lui que des consultants qui, dans cette époque de relative innocence agricole, mangeaient « bio » sans s'en douter.

En résumé :

« JAMAIS DE FRITURE ! JAMAIS, D'AUCUNE SORTE ! PLUTÔT CUIRE AU FOUR, GRILLER, BOUILLIR... MAIS CE QUI EST MIEUX QUE TOUT, C'EST DE CUIRE LES LÉGUMES DANS LEUR PROPRE JUS, PAR EXEMPLE, EN PAPILOTTE OU BIEN À LA VAPEUR. CAR, DE CETTE FAÇON, ON GARDE LEURS VITAMINES ET LEURS SELS MINÉRAUX. ET IL EST PLUS SAIN DE NE PAS LES MÉLANGER POUR LES CUIRE. » (LECTURE 906-1)

Je ne voudrais pas terminer ce petit chapitre sur les modes de cuisson sans évoquer le four à micro-ondes. Cayce, bien sûr, n'en avait pas parlé, puisque le procédé n'existait pas à son époque. Il faut savoir qu'il produit dans les aliments des « micro-cassures » qui dégradent profondément leur valeur alimentaire. Les tests de « cristallisation sensible » ou « thésigraphie » et la bioélectronique du professeur Louis-Claude Vincent permettent actuellement de mesurer les dégâts, c'est-à-dire la perte de vitalité des aliments : ils sortent complètement « morts » du four à micro-ondes<sup>[38]</sup>.



# Les sels de la vie

Triste, la cuisine sans sel... Heureusement, peu de gens y sont condamnés !

Tous les sels de table (chlorure de sodium) sont de « mer », bien sûr. Mais il y a mer et mer : des mers fossiles, d'où l'on extrait le sel en carrière et des salines où la mer vivante dépose un sel qui l'est aussi. Celui-ci est bien plus riche en oligo-éléments nutritifs (salines de Guérande, de l'île de Ré, du Languedoc, de Corse, etc.). La « fleur de sel » en provenance de l'île de Ré par exemple, au goût de violette, protège du cancer : elle contient beaucoup de magnésium<sup>[39]</sup>. Si le sel en excès est mauvais, il est aussi, à doses modérées, un médicament. Voici deux lectures sur ce thème :

« *Est-ce que le sel est mauvais ?*

EN EXCÈS, OUI. IL Y A DU SEL DANS LE SANG, DANS LES LARMES, DANS TOUTES LES SÉCRÉTIONS DU CORPS, CE QUI INDIQUE BIEN QUE C'EST UN OLIGO-ÉLÉMENT INDISPENSABLE, À CONDITION QUE CE SOIT À DOSE RAISONNABLE. » (LECTURE 404-6)

« LE SOIR, QUAND VOUS ALLEZ DORMIR, METTEZ UNE PINCÉE DE SEL DE TABLE BIEN SEC SUR LA LANGUE. LAISSEZ-LE SE DISSOUDRE ET AVALEZ. ENSUITE SEULEMENT BUVEZ UN VERRE D'EAU. FAITES CELA TOUS LES SOIRS AVANT DE VOUS COUCHER ! » (LECTURE 2153-1)

Cette dernière lecture, donnée pour une petite fille de douze ans

sujette à des crises d'épilepsie, ne veut pas dire pour autant, bien entendu, que l'on puisse guérir cette terrible maladie avec seulement une pincée de sel sur la langue... comme on attraperait un oiseau ! Les lecteurs savent bien que les lectures de Cayce étaient personnalisées : la citation ci-dessus n'est qu'un élément du régime alimentaire prescrit à cette pauvre gamine, la consultante n° 2153.... Les lectures comportent en général plusieurs pages de prescriptions diverses, mais toujours des conseils diététiques très précis, qui doivent aider à la guérison.

Comme nous l'avons vu, Cayce recommande parfois du sel iodé pour compenser une carence :

« DANS VOTRE RÉGIME, N'UTILISEZ PAS D'AUTRE SEL QUE DU SEL IODÉ, C'EST-À-DIRE CONTENANT DE L'IODE. CAR LE MANQUE DE CET OLIGO-ÉLÉMENT EST L'UNE DES CAUSES DE VOTRE MALADIE. » (LECTURE 4600-1, POUR UNE FEMME DE VINGT-CINQ ANS ATTEINTE D'UN GOITRE.)

Le remède est d'ailleurs bien connu : de l'iode sous toutes ses formes, y compris en balnéothérapie : bains de mer, bains d'algues, cures de thalasso, plus un régime à base de poisson, *etc.*

Quant au poivre, de fortes présomptions de culpabilité pèsent sur lui aujourd'hui. Certaines écoles de pensée nutritionnelle le rejettent complètement et lui préfèrent le piment. Là encore, Cayce était un précurseur :

« PAS TROP DE VIANDES, NI DE SUCRES [ON RECONNAÎT LA PRESCRIPTION CAYCIENNE DE BASE CONTRE LE CANCER !], MAIS SURTOUT DES LÉGUMES !

POUR CE MALADE, PAS DE TOMATES, NI D'AUTRES FRUITS ACIDES, MAIS TOUS LES AUTRES VÉGÉTAUX ! DONNEZ-LES-LUI À TOUR DE RÔLE, POUR QUE SON ORGANISME BÉNÉFICIE DE LA GAMME COMPLÈTE DE LEURS INFLUENCES ÉNERGÉTIQUES. CUISEZ-LES BIEN, MAIS SURTOUT SANS GRAISSE. ASSAISONNEZ-LES BIEN AUSSI, MAIS PAS DE POIVRE NOIR POUR LUI, SEULEMENT DU SEL ET DU POIVRE DE CAYENNE. » (LECTURE 3751-6)

Ainsi Cayce désapprouve-t-il non seulement la cuisson des légumes avec les corps gras, mais encore, de façon générale, la cuisson en soi des condiments, des épices, des huiles végétales et du beurre. Il recommande toujours de les ajouter après coup dans l'assiette :

« ASSAISONNEZ AVEC DU BEURRE OU QUELQUE CHOSE COMME ÇA [IL VEUT PROBABLEMENT PARLER DE LA CRÈME], PLUTÔT QUE TOUTE AUTRE FORME DE CORPS GRAS. » (LECTURE 2937-1)

« DES LÉGUMES BIEN CUIITS, MAIS PAS AVEC UN CORPS GRAS. » (LECTURE 3751-6)

Cayce recommande beaucoup l'assaisonnement à l'« huile d'olive » (Lecture 2092-1), crue bien sûr, ajoutée, façon italienne, sur la table au dernier moment :

« DANS VOTRE RÉGIME, PRENEZ DES ALIMENTS QUI RECONSTITUERONT VOTRE SANG (...). VOUS DEVRIEZ AJOUTER DE L'HUILE D'OLIVE À LA PLUPART DE VOS PLATS ! » (LECTURE 484-1)

Cayce n'est pas opposé à la mayonnaise pour assaisonner : il la recommande quelquefois. Elle est plus digeste qu'on ne le croit, puisqu'en principe, lorsqu'elle est faite « maison », c'est du tout cru (jaune d'œuf, huile de première pression extraite à froid, éventuellement moutarde, etc.). Elle n'est lourde qu'avec des huiles chauffées et extraites par solvants chimiques, émulsionnées dans de mauvais œufs de batterie :

« À MIDI, FAITES UN REPAS ENTIER DE LÉGUMES VERTS : ÉPINARDS, LAITUES, CÉLERIS, CAROTTES, POIS (...). VOUS POUVEZ Y AJOUTER DES HARICOTS CUIITS OU DES BETTERAVES ET, COMME ASSAISONNEMENT, DE LA MAYONNAISE. » (LECTURE 480-3)

Un autre malade demande :

*« Est-ce que c'est bon pour moi de prendre de l'huile d'olive et du jaune d'œuf ? »*

C'EST TRÈS BON. SURTOUT AVEC DES LÉGUMES VERTS, SI VOUS PRÉFÉREZ. »

Cayce lui avait précisé auparavant :

« L'HUILE D'OLIVE EN PETITES QUANTITÉS EST TOUJOURS BONNE POUR L'ENSEMBLE DES INTESTINS. PAR CONTRE, IL NE FAUDRAIT PAS EN PRENDRE D'ÉNORMES QUANTITÉS. » (LECTURE 846-1)

Quant au vinaigre, il n'est pas supporté par tout le monde :

« MÉFIEZ-VOUS DE CE QUI CONTIENT DE L'ACIDE ACÉTIQUE, EN PARTICULIER, DU VINAIGRE. » (LECTURE 2186-3, DONNÉE À UNE JEUNE FEMME

ANÉMIE.)

Il répond à quelqu'un d'autre qui demande :

« *Est-ce que le vinaigre est bon pour moi ?*

TRÈS NOCIF POUR VOTRE ORGANISME ! » (LECTURE 555-11)

Encore une fois, il s'agit de cas particuliers, chaque malade réagissant différemment. Il ne s'ensuit donc pas que le bon vinaigre bio soit un poison pour tout le monde. (Mais, s'il provient d'un vin traité industriellement, il l'est pour les raisons plus générales dont nous avons parlé plus haut à propos de la pollution chimique.)

Toutes les maladies d'intoxication par encrassement se soignent aux légumes : rhumatismes, troubles hépatiques, constipation et troubles digestifs, maladies O.R.L., maladies du sang et de la circulation, troubles rénaux et même cancers ! J'ai une avalanche de lectures sur les miracles accomplis dans ce domaine par nos braves légumes « des familles ».

## **Vert, jaune, brun, rouge : à chaque « vertu », sa couleur !**

Cayce fait une distinction dans ses prescriptions entre :

- les légumes *verts*, c'est-à-dire dont les feuilles et autres parties consommées de la plante poussent au-dessus du sol (le vert, c'est la vie...)<sup>[40]</sup> ;
- les légumes *jaunes* (ils ont des « vertus » différentes des légumes verts !) ;
- les *légumes-racines*, poussant au-dessous du sol, qui apparaissent en général de la couleur de la terre (comme la plupart des racines brunes ou marron) avant d'être épluchés : nous allons voir que leurs qualités sont très spécifiques.

### *a. Les légumes verts ou légumes-feuilles :*

Ils emmagasinent énormément d'énergie solaire, et sont donc très revitalisants :

« LES LÉGUMES-FEUILLES CONTIENNENT UNE GRANDE QUANTITÉ D'ÉLÉMENTS ÉNERGÉTISANTS, ILS TIRENT LEUR FORCE VITALE DE LA LUMIÈRE SOLAIRE. » (LECTURE 1564-3)

Ils sont donc particulièrement conseillés dans le régime des cancéreux :

« MANGEZ SURTOUT DES LÉGUMES-FEUILLES ET LE MOINS POSSIBLE DE VIANDES ! » (LECTURE 1967-1)

« POUR VOUS, LES LÉGUMES-FEUILLES SONT PRÉFÉRABLES (...). LES LÉGUMES VERTS FRAIS SONT BONS TANT QU'ILS NE SONT PAS RECOLORÉS AVEC DES ADDITIFS CHIMIQUES. » (LECTURE 1206-9)

Les feuilles vertes soignent tout ! Encore trois lectures pour des malades dont le sang a besoin d'être nettoyé et revitalisé :

« DES LÉGUMES VERTS, COMBINÉS EN SALADE DE PRÉFÉRENCE ! » (LECTURE 4178-1)

« D'AVANTAGE DE VITAMINES DANS VOTRE ALIMENTATION, C'EST NÉCESSAIRE POUR RECONSTRUIRE VOTRE SYSTÈME NERVEUX ET VOTRE SANG : UNE NOURRITURE ALCALINE, C'EST-À-DIRE DES LÉGUMES VERTS. » (LECTURE 890-1)

« TOUT VOTRE RÉGIME DOIT ÊTRE CONÇU DANS LE BUT DE NETTOYER ET RÉGÉNÉRER VOTRE SANG. PAS TROP DE VIANDES (...), MAIS AUTANT DE LÉGUMES VERTS QUE VOUS POUVEZ EN CONSOMMER (ET AVEC LE MOINS DE VINAIGRE POSSIBLE DEDANS !). » (LECTURE 5739-1)

*b. Les légumes jaunes :*

Ce sont de véritables réservoirs de vitamine B :

« MANGEZ TOUT CE QUE VOUS POUVEZ CONTENANT DE LA VITAMINE B ET DU FER. CAR IL VOUS FAUT RECONSTITUER VOTRE SYSTÈME NERVEUX ET LES PROPRIÉTÉS COAGULANTES DE VOTRE SANG. POUR

## CELA, DES LÉGUMES DE COULEUR JAUNE EN GRANDE QUANTITÉ ! » (LECTURE 2538-1)

Poivrons jaunes, citrouilles et courges, pâtissons, maïs, oignons, les jaunets couleur d'or ne sont pas si nombreux. Il faudra leur ajouter quelques fruits : melons, prunes, citrons, raisins, pommes, poires, et même... quelques fleurs de capucine et de courgette !

« *Quelle est la meilleure source de vitamine B ?*

B ET B1 : TOUT CE QUI EST JAUNE PARMI LES VÉGÉTAUX (...).

— *Et quelle quantité doit-on en manger par semaine ?*

À JOURS RÉGULIERS, PAR PÉRIODES. OU MÊME UN PEU CHAQUE JOUR, CAR CETTE VITAMINE NE SE STOCKE PAS COMME SES CONSŒURS A, D, C OU G. ELLE DOIT ÊTRE RENOUVELÉE TOUS LES JOURS. » (LECTURE 1158-31, POUR UNE PERSONNE RHUMATISANTE.)

Cayce a été parmi les premiers à attirer l'attention sur l'extrême importance des vitamines. Pour lui, la vaccination<sup>[41]</sup> est inutile : on se protège bien mieux en mangeant des crudités.

### *c. Les légumes-racines :*

Ce qui m'a beaucoup étonnée, lorsque j'ai commencé à étudier les prescriptions de Cayce sur les légumes, c'est l'attention qu'il porte à leur situation «anatomique». Et je veux parler de l'anatomie de la plante, des « pieds à la tête », c'est-à-dire des racines aux parties les plus aériennes. Cayce fait une distinction



entre légumes-racines, légumes-feuilles, légumes-fruits ; et nous pourrions y ajouter pour nous autres Européens, légumes-fleurs, car nous en consommons aussi : choux-fleurs, choux-brocolis, fleurs d'artichaut et d'acacia, sommités fleuries de marjolaines, de thym, de menthe, *etc.* (sans oublier les violettes confites de Toulouse !) :

« IL SERAIT MEILLEUR POUR VOUS, LE SOIR, DE MANGER DES LÉGUMES, DANS UN RÉGIME BIEN ÉQUILIBRÉ ENTRE CE QUI POUSSE AU-DESSUS DU SOL ET CE QUI POUSSE AU-DESSOUS ! » (LECTURE 203-1)

Cayce fait une distinction entre les parties souterraines des plantes, plus difficiles à digérer (bulbes, rhizomes, tubercules) et les parties aériennes, plus digestes. Chaque « étage » a ses vertus, ses propriétés, son secret thérapeutique :

« N'HÉSITEZ PAS À CONSOMMER UNE GRANDE QUANTITÉ DE LÉGUMES CRUS, TELS LE CHOU, LA LAITUE, LE CÉLERI, LA CAROTTE ET TOUTES LES SORTES DE CRESSON. MAIS LES LÉGUMES VERTS, EN FEUILLES, SONT POUR VOUS PRÉFÉRABLES AUX LÉGUMES-RACINES. » (LECTURE 5169-1)

Pourquoi ? Parce que les uns et les autres ont des propriétés différentes. Il ne faut trop abuser, semble-t-il d'après Cayce, des « légumes-racines » (oignons, navets, betteraves, radis, pommes de terre dont on fait aujourd'hui une hyperconsommation). Il répète ainsi au consultant n° 39, qui tend à s'arrondir du ventre :

« PAS TROP DE POMMES DE TERRE. PLUTÔT DES LÉGUMES VERTS, TOMATES, CÉLERIS EN BRANCHES,

LAITUES, LENTILLES ET VERDURE DE TOUTE NATURE.  
» (LECTURE 39-1)

À une jeune femme de vingt-deux ans qui lutte, elle aussi (déjà !), contre l'obésité, il dira :

« LE SOIR, PRENEZ DES LÉGUMES CUIITS MAIS PAS DE POMMES DE TERRE, NI TUBERCULES, NI RACINES D'AUCUNE SORTE, MAIS DES LÉGUMES VERTS CUIITS. SI VOUS PRENEZ DES LÉGUMES SECS, SEULEMENT DE CEUX DONT ON MANGE LES PARTIES AÉRIENNES ET CUIITS. PEU OU PAS DE BEURRE. » (LECTURE 2096-1)

À un malade bronchiteux, Cayce suggère que sa bronchite est liée à une constipation chronique (comme l'indique la langue espagnole où... « constipado » veut dire enrhumé !). Il en sortira en se purgeant à la verdure :

« LE SOIR, PRENEZ DES LÉGUMES BIEN CUIITS. MAIS PAS N'IMPORTE LESQUELS, PAS CEUX QUI POUSSENT SOUS LA TERRE. SEULEMENT CEUX QUI POUSSENT AU-DESSUS ! » (LECTURE 4293-1)

Car ceux dont on mange l'oignon, la racine, le tubercule ou le rhizome sont « plus difficiles à digérer », dit-il encore dans la même lecture. C'est la raison pour laquelle les rhumatisants doivent, sauf exception, manger beaucoup de verdure :

« FANES DE CAROTTES ET FEUILLES DE RADIS, CÉLERIS-BRANCHES, LAITUES, TOUS LES JOURS. » (LECTURE 3138-1)

« ATTENTION AUX ALIMENTS PRODUISANT DES ACIDES

DANS LE TUBE DIGESTIF. DONC PAS TROP DE VIANDES, NI DE LÉGUMES-RACINES. PRÉFÉREZ CEUX QUI SONT FEUILLUS OU À COSSES QUI SERONT LES MEILLEURS POUR VOUS, AINSI QUE LES AGRUMES ET LE RAISIN. ATTENTION À CEUX QUI CONTIENNENT BEAUCOUP DE GRAINES : ÉVITEZ-LES. » (LECTURE 4172-1)

La famille « à cosses », c'est la famille pois, pois chiches, haricots, fèves, *etc.* De nature «aérienne», ils pèsent moins sur l'estomac que les légumes « tubéreux », que nous avons vus plus haut. Il est certain que les racines comestibles, contrairement aux étages ensoleillés, demandent un travail de préparation : il faut les déterrer, les laver, les brosser, les éplucher, les hacher... Beaucoup d'opérations qui traumatisent l'être vivant qu'est la plante.

« Presque tous les aliments vivants subissent une préparation avant d'être consommés. Quelques principes nutritifs, tels que les vitamines B, C et E et certains minéraux, sont éliminés à un degré variable au cours de ce processus, si bien que les pertes dues à la cuisson domestique peuvent être plus importantes que celles résultant de la préparation industrielle. Il est important de réduire ces pertes (de principes nutritifs) autant que possible, particulièrement lorsqu'on cuisine pour les très jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, les malades et ceux qui ont peu d'appétit. Avant de faire cuire un aliment, il faut le préparer, peut-être en le coupant ou en l'épluchant, deux opérations qui peuvent conduire à une perte de principes nutritifs. Manipuler et couper en tranches brutalement ou

râper, diminue la teneur en vitamine C<sup>[42]</sup>. »

Le saviez-vous ? Voilà pourquoi Cayce recommande de ne pas éplucher, si possible, les végétaux, prescription qui doit être mise à jour aujourd'hui. S'il s'agit des légumes de votre jardin ou d'un jardin bio, en effet, c'est bien meilleur : beaucoup de vitamines sont concentrées sur la peau. Mais s'il s'agit de légumes achetés au marché et cultivés industriellement par n'importe qui, c'est différent. Le lavage seul ne suffit pas à éliminer les pesticides, il faut enlever aussi l'écorce et la peau (par exemple, pour éliminer le diphényle sur les citrons...). Mais on peut aussi renoncer à ces affreux citrons industriels que nous envoie l'Espagne, pays dont la législation est beaucoup moins stricte que la nôtre en matière d'additifs alimentaires !

Aux légumes-feuilles et fruits, on peut très souvent épargner l'opération de lavage, par exemple, lorsqu'ils proviennent d'un jardin que l'on connaît, cultivé en bio. On peut les couper plus simplement en les hachant à la main. On peut les croquer sur l'arbre (miam...). Moins on manipule, plus c'est vivant, plus c'est sain – comme le prouvent les tests d'analyse vibratoire appelés « cristallisations sensibles<sup>[43]</sup> ».

Les végétaux, ces vivants mal connus, ne sont pas à mélanger sans discernement. La proportion des uns et des autres varie selon les malades :

« LE SOIR, UN RÉGIME DE LÉGUMES BIEN ÉQUILIBRÉ. SUR TROIS LÉGUMES, VOUS EN PRENDREZ UN DONT ON MANGE LA PARTIE AÉRIENNE, CONTRE DEUX DONT ON MANGE LA RACINE. » (LECTURE 1137-4)

Pour d'autres personnes, la proportion peut être inversée ; on a, par exemple, le cas de ce rhumatisant auquel, à la différence du précédent, Cayce ne prescrit que de la racine :

« NOUS TROUVONS QUE POUR CE MALADE PARTICULIER, IL FAUT CONSIDÉRER COMME BÉNÉFIQUE TOUS LES VÉGÉTAUX QUI POUSSENT SOUS LA TERRE. TOUS CEUX QUI SE PRÉSENTENT SOUS LA FORME DE RHIZOMES, OUI. MAIS IL FAUT LES PRÉPARER DE TELLE SORTE QUE LEURS ÉNERGIES VIBRATOIRES PUISSENT ÊTRE ASSIMILÉES PAR LE CORPS. DONC, LES CUIRE ABSOLUMENT DANS LEUR PROPRE JUS, AFIN QUE LEURS PROPRES SELS MINÉRAUX PUISSENT ÊTRE CONSERVÉS ET CONSOMMÉS POUR FORTIFIER L'ORGANISME (COMME DANS LA CUISSON À L'ÉTOUFFÉE DANS LE PAPIER DE PATAPAR).

ALORS (...) DANS CE TYPE DE VÉGÉTAUX, CONSOMMEZ LE TOPINAMBOUR, LE NAVET, LE RADIS (CELUI-LÀ PEUT ÊTRE CRU, IL NE S'AGIT PAS DE TOUT CUIRE), LA POMME DE TERRE, LE SALSIFIS, ETC. CE N'EST PAS QU'IL FAILLE ABANDONNER COMPLÈTEMENT LES LÉGUMES-FEUILLES, MAIS CEUX-LÀ, PRENEZ-LES PLUTÔT CRUS. » (LECTURE 1334-2)

Notez que Cayce mentionne ici deux réprouvés : le topinambour et le salsifis. Ces deux malheureux sont « politiquement incorrects » chez nous, à cause du souvenir de la dernière guerre où ils symbolisaient les restrictions alimentaires !

## Braves petits légumes, priez pour nous !

Après la revue détaillée des fruits que j'avais donnée dans le tome III, voici une présentation générale des légumes (qui se disent *vegetable* en anglais, autrement dit « de l'herbe » !). C'est bien simple, Cayce leur attribue toutes les vertus et recommande de se placer sous leur protection !

Chaque espèce de légume suit un « plan » bien déterminé pour sa croissance. (Rupert Sheldrake dirait un « champ morphogénétique » et les voyants de Findhorn un « deva »<sup>[44]</sup>.) La tradition celtique, encore vivace il y a quelques siècles dans nos campagnes, attribuait à chaque espèce végétale un « esprit de la Nature », chargé de veiller sur elle. Chaque fleur, chaque arbre, chaque herbe avait pour fonction, dans le plan primitif de la Création, de matérialiser de façon visible une vertu de Dieu ! C'était aussi la pensée de certains botanistes et médecins de la Renaissance, dont Paracelse, qui soulignait la spécificité de chaque plante en relation avec un organe humain qui lui ressemble par la forme ou la couleur. Par exemple, les dattes (appelées « doigts de lumière », *deglet nour*, dans la tradition arabe), qui sont, en effet, excellentes pour les problèmes affectant les mains. Les plantes à jus jaune-vert, comme la bile, soignent le foie (exemple : l'artichaut).

Si cette théorie a pu paraître infantile au « Siècle des Lumières », elle refait surface aujourd'hui avec le renouveau des études de botanique médicinale. Et plus personne ne se moque actuellement de Paracelse !

« Que l'aliment soit ton médicament », répétait le vieil Hippocrate, autre grand médecin d'autrefois. Cela peut se traduire en langage caycien par : « Que les petits légumes te guérissent de tous tes bobos ! » En cela, Cayce est le précurseur de toutes les écoles nutritionnistes actuelles (dont l'une des plus convaincantes est celle de la Suissesse Catherine Kousmine citée plus haut).

Pour en revenir à Cayce, il a donné des centaines de prescriptions diététiques pour encourager ses malades à consommer davantage de verdure. Les prescriptions de Cayce concernant les légumes sont si variées que l'on ne peut les donner ici. Chaque malade ayant son propre problème de santé doit retrouver la ou les plantes spécifiques qui l'en guériront. Dans la perspective caycienne, les légumes sont un puissant outil thérapeutique. Autrement dit, nos légumes sont des médicaments ! Il ne faut pas oublier que notre pharmacopée est encore en grande partie issue des plantes. À force de vanter les mérites de nouvelles molécules, on oublie les immenses résultats positifs obtenus depuis toujours par la phytothérapie. Parmi les «simples», ces « herbes qui guérissent », beaucoup sont aussi des légumes – tellement quotidiens qu'on n'y prête plus attention : oignon, chou, pissenlit, poireau, ail, *etc.* Mais à vrai dire, tous et toutes ont leurs vertus.

Voici un homme qui a la « pierre », c'est-à-dire des calculs rénaux (comme le pauvre Napoléon III !). Toute la question est de dissoudre ces concrétions à l'intérieur du rein, pour éviter les risques d'une opération :

*« Est-ce qu'il faut que je prenne pour cela un produit appelé*

*“Minéral Food” ?*

PAS NÉCESSAIREMENT. PLUTÔT QUE DE FAIRE APPEL À UN MÉDICAMENT OU À UN COMPOSÉ (CHIMIQUE) DU COMMERCE, VOUS Feriez MIEUX DE CONSOMMER DES LÉGUMES FRAIS : ILS CONTIENNENT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN. OUTRE LES VITAMINES NÉCESSAIRES QU’ILS APPORTERONT À L’ORGANISME, ILS RÉTABLIRONT L’ÉQUILIBRE DE VOS FORCES VITALES, BEAUCOUP MIEUX QUE NE LE FERAIENT DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES COMME CELUI DONT VOUS ME PARLEZ. » (LECTURE 843-7)

Ce fragment de lecture, trop court, ne précise pas que parmi les « légumes frais » recommandés, figure l’oignon, grand ami des reins, que l’on peut aussi employer par voie externe sous forme de cataplasmes.

La cure de légumes est-elle active contre le cancer ? Beaucoup de lectures le laissent penser. La maladie faisait déjà des ravages au temps d’Edgar. Voici le cas d’une dame de quarante-quatre ans, dont le cancer n’est pas encore nettement déclaré : sa tumeur au sein n’est pas « maligne », mais en passe de le devenir :

« QUE VOTRE RÉGIME EN GÉNÉRAL SOIT ÉNERGÉTISANT ; PAS DE VIANDES, SEULEMENT UN PEU DE VOLAILLE OU DE POISSON. ET SURTOUT DES LÉGUMES : ILS ÉLIMINERONT [LA TUMEUR] ET RAMÈNERONT VOTRE ORGANISME À SON ÉQUILIBRE NORMAL.

— *Est-ce que cette excroissance que j’ai à la poitrine est*



*cancéreuse ?*

NON. C'EST UNE TUMEUR ENCORE "BÉNIGNE".

— *Est-ce que je peux m'en débarrasser sans me faire opérer ?*

OUI, C'EST POSSIBLE, SANS OPÉRATION. COMME ON VOUS L'A DIT, ELLE EST DUE À UN DÉSÉQUILIBRE DES FONCTIONS GLANDULAIRES, QUI, À TRAVERS TOUT LE CORPS, ONT RÉAGI EN REPOUSSANT UN AGRÉGAT DE CELLULES QU'ELLES ONT TENTÉ (EN VAIN) DE REJETER À L'EXTÉRIEUR. ET CES SÉCRÉTIONS SE SONT FIXÉES SUR LES GLANDES MAMMAIRES.

DONC, SI VOUS SUIVEZ CETTE PRESCRIPTION COMME NOUS VOUS L'AVONS INDIQUÉ, VOUS REVITALISEREZ VOTRE SANG POUR L'AIDER À ÉLIMINER CETTE TUMEUR, QUI SERA ABSORBÉE ET REJETÉE HORS DE L'ORGANISME. » (LECTURE 683-3)

Autre cas de cancer, précoce, celui d'un garçon de vingt-quatre ans :

« NE MANGEZ PAS DE VIANDES EN GROSSES QUANTITÉS. TENEZ-VOUS-EN PLUTÔT À UN RÉGIME DE LÉGUMES À BASE DE FEUILLES VERTES. » (LECTURE 1967-1)

Dans la lecture 1539-1, Cayce explique le pourquoi de ce choix :

« C'EST À CAUSE DES INFLUENCES VIBRATOIRES DONT VOUS AVEZ BESOIN. CE SONT LES FORCES DE LA TERRE ELLE-MÊME QUE PORTENT EN EUX CES TYPES DE LÉGUMES. »

La plupart des lectures de Cayce font une distinction entre ce que le malade doit manger le matin, à midi ou le soir. Au dîner, il faut une nourriture plus légère car on assimile moins bien. « Picotin le matin, tout dans le crottin, Picotin le soir, tout dans le fessoir... » disent les éleveurs de chevaux. Autrement dit, un dîner copieux passe beaucoup plus mal qu'un déjeuner équivalent, c'est aussi une explication à l'épidémie d'obésité qui nous frappe actuellement.

Cela rappelle le grand principe de la médecine ayurvédique : ne pas manger après le coucher du soleil. Les Romains, d'ailleurs, dinaient vers dix-huit heures, comme cela a longtemps été le cas chez nous. Dans mon enfance, on sonnait la cloche du dîner à six heures et demie le soir en hiver, et à sept heures l'été, ce qui laissait le temps d'aller faire une promenade pour regarder le soleil se coucher après le dîner, facilitant ainsi la digestion !

J'avais donné dans le tome III des extraits de lectures détaillées concernant chaque fruit. Je ne peux pas ici détailler chaque légume, faute de place. Ceux qui s'intéressent à la question peuvent se reporter aux légumes dont j'ai déjà parlé dans les tomes I et III, ou bien acheter un guide de botanique médicinale. Tous les libraires en vendent actuellement. Cette question est bien développée chez nous, car de nombreuses recherches scientifiques ont été faites en France depuis des siècles et se poursuivent encore à l'heure actuelle. Dans ce domaine de la phytothérapie, nous sommes beaucoup plus avancés en Europe qu'aux États-Unis.

Nos légumes nationaux sont des armoires à pharmacie très complètes. L'erreur la plus répandue est de les consommer si

rarement frais, crus et bio ! Le chou, le citron, le poireau, l'oignon, l'ail, la laitue, les épinards, la tomate, le radis, le céleri, l'artichaut, la pomme de terre, toutes les formes de courge, la carotte, le navet, la betterave, etc., sont d'extraordinaires médicaments polyvalents et reconnus comme tels depuis toujours. Ils ont été étudiés par des centaines de chercheurs et ces travaux ont été très vulgarisés. Des manuels de botanique avec de belles photos sont en vente un peu partout. Tous les libraires et grandes surfaces en vendent, il est facile de s'en procurer. Des revues entières, consacrées à la santé, ont popularisé leurs vertus. Quant aux livres sur les végétaux alimentaires, il s'en publie tous les jours<sup>[45]</sup> ! Et la plupart sont largement en accord, pour chaque légume, avec ce qu'en dit Edgar Cayce.

## SUIVEZ L'ŒUF !

Dans le tome III de ce même ouvrage, j'avais donné l'essentiel des lectures de Cayce sur la viande. Pour en terminer avec les aliments d'origine animale, nous allons voir ici ce qui concerne les œufs, les laitages et le miel.

Cayce a toujours prescrit à la plupart de ses malades de consommer peu de viande, voire même pas du tout ! Il justifiait l'absence de viande – ou son usage très modéré – par le fait qu'elle contient beaucoup de graisses, dont la surcharge est difficile à éliminer : elle serait responsable d'une grande partie de nos maladies. Elle contient aussi un autre poison : l'adrénaline, sécrétée par les animaux à l'agonie sous l'effet de la peur.

Que dirait Edgar aujourd'hui ! De son temps, l'élevage en batterie n'existait pas. Or, aujourd'hui, la majorité des viandes, des produits lactés et des œufs est produite de cette façon...

# **L'œuf concentrationnaire**

À

cause du phénomène récent de l'exode rural et des concentrations urbaines, les exploitations petites et moyennes se sont trouvées incapables de pourvoir à la demande par les méthodes d'élevage traditionnel. Ainsi sont nées les industries agro-alimentaires, qui ont inventé l'élevage accéléré « hors sol ». L'éleveur cherche à produire beaucoup de chair en peu de temps, à partir d'un minimum de nourriture. Pour cela, il sélectionne les animaux, les prive de mouvement, souvent également de lumière naturelle et leur donne une alimentation

artificielle à base de farines industrielles. Cette technique a d'abord été utilisée pour les poulets. Les poussins d'un jour sont mis dans des enclos à raison de 25 par mètre carré. Ils sont nourris avec des aliments industriels et

atteignent un poids de 2 kg en 45 jours. « 40 000 bêtes et plus sont groupées en batteries », précise le Dr Kousmine, qui fait autorité en matière de nutrition. Elle remarque en outre :

« L'élevage intensif a rendu plus accessible aux bourses modestes la viande de porc et de volaille et cette dernière est même devenue la plus avantageuse, alors qu'il y a cinquante ans, c'était une denrée de luxe (...). Cependant, la forte concentration des animaux dans ces élevages intensifs sur un espace minimal les rend fragiles.

Les simples mesures d'hygiène, même draconiennes, ne suffisent pas à les protéger. Pour lutter contre les maladies, pour accélérer la croissance, l'éleveur utilise de plus en plus de médicaments : vitamines, antibiotiques, hormones, mais aussi tranquillisants, *etc.* (...). De plus, les volailles en batterie sont nourries avec des farines d'équarrissage... comme les vaches "folles" !<sup>[46]</sup> »

Et

c'est cela que nous retrouvons dans notre assiette ! Visitez un élevage en batterie et vous comprendrez ! À une époque, j'avais voulu acheter des pattes de poulet pour en faire un bouillon. Le boucher osait à peine me les vendre, tant elles dégageaient une odeur infecte. J'ai passé deux heures à débarrasser les pattes des déjections qui s'y étaient incrustées, réalisant que les malheureux volatiles, immobilisés dans un espace minuscule pendant des jours et des mois, pataugeaient dans leurs propres crottes. Le poulet de plein air court dans la campagne et vous pouvez facilement le laver. Les pattes du poulet de batterie, condamné à l'immobilité, sont couvertes d'escarres et ses blessures permanentes barbotent dans l'humidité et les détergents. L'animal tout entier finit par en être intoxiqué... J'ai essayé de cuire ces abattis torturés : cela sentait si mauvais que j'ai dû tout jeter, navrée d'un tel gâchis.

« Aujourd'hui, la

biologie dirigée, à laquelle sont soumis les animaux, entraîne chez eux des déviations métaboliques qui confinent à la maladie. Dans les élevages intensifs industriels de veaux, d'agneaux et surtout

de porcs, est apparue une nouvelle maladie caractérisée par (...) des paralysies. L'animal ainsi affaibli

s'infecte facilement (...), le muscle est flasque, gonflé et coule du pus de façon anormale. Les os sont devenus friables. La valeur nutritive de telles viandes en souffre d'autant<sup>[47]</sup>. »

Le

Dr Kousmine, aujourd'hui disparue, fut en son temps l'une des personnalités marquantes du paysage médical. J'ai connu en Suisse des personnes qu'elle avait guéries du cancer, uniquement par la correction de leur régime alimentaire. La grande dame de Lausanne n'avait cessé de répéter (comme Cayce !) que la cause essentielle de nos maladies réside dans nos erreurs alimentaires. Kousmine a fait école : son enseignement ne cesse de s'imposer toujours plus largement à l'heure actuelle, pour les principes de base du moins. Et c'était AVANT la sinistre découverte du prion responsable des drames de la « vache folle ».

## Nous courons à la famine

Bien entendu, les œufs n'échappent pas au désastre : la poule de batterie, malade et stressée, ne peut plus produire d'œufs sains. C'est un problème mondial qui vient de l'exploitation à l'échelle planétaire des ressources alimentaires. Celle-ci procède d'un schéma égoïste qui surproduit dans les pays riches en pillant les pays pauvres.

Le Dr Kousmine parle du tonnage de manioc, d'arachide et de soja que ces pays riches (par le jeu de l'offre et de la demande) obligent les pays pauvres à fournir, aux dépens de leurs propres cultures vivrières et de leurs propres besoins alimentaires.

« Par exemple, une énorme proportion des œufs, des volailles, des porcs, des veaux étant aujourd'hui produits "hors sol", la fabrication des aliments pour bétail est devenue une industrie très importante. En 1977, la CEE en a fourni 70 millions de tonnes. Elle a importé (pour cela) en 1978, 6 millions de tonnes de manioc, soit 17 fois plus qu'en 1968 (...). L'Europe des Neuf utilise ainsi de plus en plus les terres et le fruit du travail des paysans sous-payés du Tiers Monde pour produire toujours plus de protéines animales. Sans le savoir, le paysan thaïlandais ou brésilien se trouve intégré aux ateliers d'élevage français, allemands, belges, hollandais. Cela revient à une nouvelle forme de colonisation, d'exploitation des pays pauvres par les pays riches<sup>[48]</sup>. »

Mes lecteurs ne sont pas... des moutons ! Ils ne se croient pas obligés de faire ce que la télé leur dit de faire, parce qu'ils ont



choisi un itinéraire de progrès personnel, ce qui demande un certain courage. Ils estiment qu'à l'heure actuelle, fermer les yeux sur un pareil problème est d'une très grande malhonnêteté. Si l'on veut bien faire quelque chose pour le Tiers (et le Quart !) Monde, que l'on commence donc par balayer devant sa table. Et d'abord chez l'épicier : que Ton ait le courage de ne pas acheter n'importe quoi. Il faudrait faire refluer, en sens inverse, la loi de l'offre et de la demande.

Voilà pourquoi j'ai choisi l'agriculture et l'élevage biologiques... Pendant vingt ans, j'ai encaissé les sarcasmes de ceux qui ignoraient et veulent toujours ignorer la question : c'est tellement plus confortable, n'est-ce pas, de faire comme tout le monde et d'aller acheter ses œufs de batterie à la supérette du coin. Et le paysan, le malheureux, il peut crever, il est loin, donc pas déranger ! Jusqu'au jour où cette monstrueuse misère finira par nous rattraper : Cayce parle dans ses prophéties de la faim qui sévira à la fin de ce siècle, même aux États-Unis<sup>[49]</sup>.

Alors dans ce chapitre, lorsque je parle d'œufs, c'est bien entendu d'œufs produits dans des élevages au sol et non pas en batterie, horreur qui n'existait pas du temps de Cayce (entre 1901 et 1944). D'ailleurs, les consommateurs commencent à y voir clair. Après avoir été lentement empoisonnés pendant des années, beaucoup d'entre eux se réveillent et ne veulent plus de ces œufs. Il faut donc scrupuleusement lire les étiquettes et préférer les œufs d'élevage « bio » dont nous avons parlé plus haut. Le Dr Jacqueline Bousquet<sup>[50]</sup>, « endocrinologue de la reproduction », qui fut l'une des premières et des rares scientifiques à dénoncer tout ce qui nous a menés au désastre de la vache folle disait :

« Un animal égorgé en pleine conscience et qui agonise pendant dix minutes se retrouve dans nos assiettes avec cette mémoire. Hélas pour ceux qui incorporent ce vécu dans leur chair (...).»

Ou encore :

« Comment considérer les œufs issus de ces malheureux volatiles ? Certains les nomment “œufs de la souffrance”, “œufs de la honte”. Si les consommateurs pouvaient voir les photos de ces poules dont la détresse physiologique est incommensurable, ils se détourneraient avec dégoût d’un tel produit porteur de mort<sup>[51]</sup>. »

Lorsque j’étais aux États-Unis, personne ne voulait plus consommer d’œufs : ils étaient accusés par la presse de donner du cholestérol. Une mode, comme la jupe-culotte ou le caleçon à fleurs ! L’année d’après, des articles médicaux (payés par le syndicat national des aviculteurs sinistrés ?) apparurent dans certains magazines de santé pour expliquer aux chers lecteurs que, finalement, les œufs avaient tout de même du bon ! À mon avis, les œufs ne sont ni meilleurs ni pires que la viande dont se gavaient les gens que j’ai vus là-bas. De toute façon, étant donné la basse qualité des produits agricoles aux États-Unis, depuis qu’ils ont inventé ces immondes camps de concentration que sont les élevages en batterie, les œufs sont devenus, comme le reste, franchement toxiques. Plus personne, Outre-Atlantique, ne sait maintenant quel goût délicieux avait autrefois l’œuf frais tout chaud pondu. Quant à notre coq gaulois, assez stupide pour avoir emboîté le pas à l’Amérique, reniant notre fierté nationale, pourra-

t-il réagir ? Nos enfants savent-ils encore qu'il faut une poule pour produire un œuf ? Déjà, parmi les clients de Cayce, certains ne savaient plus très bien qui fait quoi et comment... Témoin la question posée par une dame citadine (et puritaine – cachez ce sang que je ne saurais voir !) :

*« J'ai appris que les œufs ne sont pas bons à manger parce qu'ils sont, en fait, les règles de la poule. Est-ce vrai ? »*

MAIS L'ŒUF EST UN PRODUIT DU CORPS, TOUT COMME CHEZ LES HUMAINS L'EMBRYON DANS LE PROCESSUS DE LA CONCEPTION OU LE FOETUS APRÈS CONCEPTION ! ET ON NE PEUT PAS DIRE QUE CEUX-CI SOIENT UNE MENSTRUATION ! » (LECTURE 1703-2)

Comme quoi, l'ignorance est la mère de toutes les frustrations... Si chaque œuf (stérile) est la « fausse-couche » d'une poule, telle que l'a prévu la Nature, c'est plutôt une bonne affaire pour nous...

L'élevage « hors sol » n'est pas le seul facteur qui dénature les œufs : tout produit, qu'il soit végétal ou animal, est aujourd'hui affecté par la pollution. L'œuf que vous mangez aujourd'hui n'est plus celui que mangeait votre grand-mère, il y a cent ans. On trouve aujourd'hui des pesticides dans toutes les graisses animales. L'air que respire la poule est moins propre. Comme nous l'avons vu, ce qu'elle mange est farci de substances toxiques incorporées dans la farine par le fabricant d'aliments pour bétail. Et même si vous élevez vous-même la volaille, dans les meilleures conditions biologiques, vous ne pouvez plus éviter certaines contaminations... Les propos que tiennent les médecins honnêtes sont, à l'heure actuelle, quelque peu inquiétants.

J'ai entendu, par exemple, le Dr Jacqueline Peker, lors d'une conférence donnée au *Navire Argo*<sup>[52]</sup>, raconter l'histoire suivante. En visite en Pologne, elle parle avec le chauffeur du car qui la conduit à Cracovie.

« C'est étrange, savez-vous ? lui dit ce dernier. Ma mère vit à la campagne à deux cent cinquante kilomètres à l'est. Elle élève depuis toujours des lapins. Bien sûr, dans une portée, tous les petits ne sont pas également réussis : il y a toujours un ou deux faiblards dans le tas ! Mais ce qui nous surprend le plus, depuis quelques années, c'est que notre élevage produit maintenant des monstres : des lapins sans pattes ou qui n'ont pas de peau sur le ventre, par exemple. À chaque fois, il y en a trois ou quatre sur la douzaine de lapinots qui naissent en même temps de la même mère ! »

Le Dr Peker lui demanda alors : « Depuis quand exactement ces malformations sont-elles apparues ?

— Depuis quatre ans, à peu près, répond le chauffeur.

— Quatre ans... c'était Tchernobyl, vous vous souvenez ?

— Ah mais oui, dit le chauffeur. Je n'avais pas fait le rapprochement. Ma mère habite à la frontière de l'Ukraine, donc pas si loin de Tchernobyl... Je comprends tout maintenant. Nous avons été irradiés ! »

Et Jacqueline Peker d'ajouter : « Bien sûr, c'était en Pologne. Heureusement, rien de tel chez nous : le nuage de Tchernobyl s'est arrêté à la frontière, par ordre du président de la République<sup>[53]</sup>... ».

La santé générale des gens a beaucoup baissé depuis trois ou

quatre ans : voilà ce que l'on entend dire un peu partout chez les médecins, eux qui voient des centaines de patients et dont c'est le métier de faire des diagnostics. Pourquoi ce constat pessimiste, alors que la presse est plutôt triomphaliste ? On peut objecter que les médecins ne voient que des malades ! Mais les statistiques semblent leur donner raison :

« La somme de milliers de comportements individuels erronés a amené, d'une part, une grave altération de la santé publique et cela jusqu'au niveau de notre capital génétique et, d'autre part, une aggravation de la misère et de la faim dans le Tiers Monde. Il y a actuellement urgence de corriger notre comportement alimentaire. Notre dégradation sanitaire devient un problème de salut public. Un Occidental sur deux est constipé, ce qui entraîne une intoxication chimique, source d'une foule d'autres désordres. Un individu sur deux est hypertendu ou allergique. Un sur trois ou quatre est ou sera cancéreux. Un sur deux est obèse. Un sur vingt est diabétique. Le pourcentage des enfants malformés ou des couples stériles a augmenté, *etc.* À quoi vient se rajouter encore la menace du SIDA<sup>[54]</sup>. »

Alors, que faire ? Renoncer à manger des œufs ? Je n'en suis pas encore là. Se donner le mal de choisir des œufs sains, c'est-à-dire le moins possible pollués ? Je crois que le choix en vaut la peine. D'abord parce que le goût en est incomparablement meilleur et que le plaisir a des vertus curatives. Ensuite, préventivement, pour ne pas accumuler les déchets toxiques dans l'organisme.

Lorsque j’habitais la bonne ville du Chesnay dans les Yvelines, nous avions des poules. Rustiques, de très bonne composition, elles vivaient leur vie sans me donner trop de soucis. Je les nourrissais de restes et elles se jetaient sur tout ce qui arrivait : pommes de terre, poissons, soupes, céréales, tout y passait. Elles me pondaient tous les jours de ravissants œufs tout chauds, avec une petite plume blanche collée dessus en signature.

Revenu à Paris, mon fils Gil me dit un matin, au petit-déjeuner : « C’est bizarre, maman, les œufs, ici, ont mauvais goût. Qu’est-ce qu’on leur met dedans ? Ça ne ressemble pas du tout à ceux qu’on mangeait au Chesnay. » Il avait raison. Je fis une enquête pour savoir d’où venaient les œufs. C’était la production d’un immense élevage industriel où des centaines de galériennes à plumes survivaient enchaînées à leur « atelier ». Ce que nous mangions, c’était le goût du désespoir, de la misère, de la torture infligée à des êtres qui n’ont pas la parole pour se plaindre et auxquels nous ne reconnaissons aucun droit ! Quand je pense à mes poules libres qui se perchaient sur les arbres pour se raconter des coups, qui jouaient à saute-mouton avec leur coq et à jojo-mets-ta-laine avec leurs poussins... Elles nous aimaient bien, parce que nous les trahions avec amitié. Voilà pourquoi leurs œufs étaient un délice !

Mais si vous avez la possibilité d’avoir un petit élevage ou si vous trouvez de bons œufs, pondus par des « poules heureuses », comme on dit en Suisse, c’est-à-dire d’élevages où l’animal vit relativement librement au sol, nourri de grains, alors ces lectures sont pour vous !

## Une mine d'or et une armoire à vitamines !

Le saviez-vous ? L'œuf est une pépite. Il contient beaucoup d'or, oligo-élément absolument indispensable à la vie, et dont la carence favorise l'apparition de diverses maladies :

« EN MATIÈRE DE RÉGIME (...), CHOISISSEZ DE PRÉFÉRENCE DES ALIMENTS CONTENANT DU PHOSPHORE ET CES AUTRES OLIGOÉLÉMENTS QUI SONT NÉCESSAIRES À LA SANTÉ, (...) PAR EXEMPLE CEUX QUI CONTIENNENT DE L'OR.

— *Quels sont les aliments qui contiennent de l'or, (...) et du phosphore ?*

IL EN EXISTE TOUTE UNE VARIÉTÉ. LE JAUNE D'ŒUF, PAR EXEMPLE, MAIS PAS LE BLANC. » (LECTURE 1000-2 POUR UNE FEMME DE QUARANTE ANS ATTEINTE DE DÉPRESSION.)

Le jaune, c'est la couleur de la joie, du soleil, de la vie !

Comme vient de le dire Cayce ci-dessus, l'œuf est aussi une mine de phosphore, de fer, de soufre, de calcium :

« *Dois-je ajouter des jaunes d'œufs à mon repas ?*

LES JAUNES D'ŒUFS SONT EXCELLENTS. ILS PEUVENT FAIRE PARTIE DE VOTRE PETIT DÉJEUNER. ILS SONT TRÈS BONS POUR VOUS, BIEN CUIITS, PUIS ÉCRASÉS ET MÉLANGÉS À CE QUI VOUS PARAÎT BON. DANS VOTRE

CAS, ILS SONT UNE SOURCE DE SOUFRE TOUT À FAIT SOUHAITABLE. » (LECTURE 1206-9)

— « *Devrai-je éviter les œufs ?*

CELA DÉPEND DE LA FAÇON DONT VOUS ÉQUILIBREZ LES MENUS EN Y APPORTANT LES OLIGOÉLÉMENTS QUI VOUS SONT NÉCESSAIRES. CERTAINS SE TROUVENT SURTOUT DANS LES ŒUFS, PAR EXEMPLE LE SOUFRE. CEPENDANT, LE BLANC D'ŒUF, QUI EST ÉGALEMENT RICHE EN OLIGOÉLÉMENTS DIVERS, PEUT ÊTRE MAUVAIS POUR VOUS. » (LECTURE 5399-1)

Le professeur Robert Lombardi résume ainsi la pensée de Cayce (et de bien des nutritionnistes !) sur les œufs : « Mangez des œufs (si possible frais et fécondés !). Il est préférable de les cuire à la coque (gardant ainsi le jaune liquide). Le blanc est parfois déconseillé à certains malades, le jaune jamais. Attention aux œufs d'élevage industriel, surtout en Belgique : ils contiennent tellement d'antibiotiques, parfois, qu'on devrait les vendre en pharmacie<sup>[55]</sup> ! » Propos prophétiques : le scandale des poulets à la dioxine n'avait pas encore éclaté...

Une jeune femme de vingt-neuf ans, souffrant de déminéralisation (manque de calcium), demanda :

« *Suggérez-moi, Monsieur Cayce, un régime pour conserver mes dents.*

MANGEZ DES ŒUFS ! ILS SONT PARTICULIÈREMENT INDiquÉS POUR PROTÉGER LES DENTS, CAR ILS CONTIENNENT BEAUCOUP DE CALCIUM ET CELA AIDERA VOTRE GLANDE THYROÏDE À RÉTABLIR



## L'ÉQUILIBRE, VOYEZ-VOUS ? » (LECTURE 1523-3)

Et les vitamines ? Plutôt que de les prendre sous forme de pilules roses qui font la fortune des géants de l'industrie pharmaceutique, allez les chercher dans votre assiette :

« IL VOUS FAUDRAIT, POUR VOUS AIDER, UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉNERGÉTIQUE, AVEC DES VITAMINES B1, DU FER, DE LA VITAMINE G. CE TYPE DE COMBINAISON EST EXCELLENT POUR VOUS. CE SERA PLUS EFFICACE DE PRENDRE CE SUPPLÉMENT VITAMINIQUE SOUS LA FORME D'UN ALIMENT, PLUTÔT QUE DANS UNE PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE (...). AJOUTEZ DONC TOUS LES JOURS, AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR, UN JAUNE D'ŒUF. » (LECTURE 1770-7)

Un jeune handicapé souffrait de troubles moteurs : il ne pouvait marcher normalement à vingt et un ans. Cayce lui dit :

« VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE DOIT COMPORTER BEAUCOUP D'OLIGO-ÉLÉMENTS, CALCIUM, FER ET PLUS PARTICULIÈREMENT LE COMPLEXE VITAMINIQUE B, NOTAMMENT B1. C'EST CELA QU'IL VOUS FAUT.

VOUS TROUVEREZ CE SUPPLÉMENT VITAMINIQUE DANS VOTRE ALIMENTATION, PLUTÔT QU'EN CONSOMMANT LES VITAMINES SOUS FORME MÉDICAMENTEUSE (...). AU MOINS TROIS FOIS PAR SEMAINE, VEILLEZ-Y. VOUS NE TROUVEREZ PAS CES VITAMINES, C'EST SÛR, DANS TOUS LES ALIMENTS : VOILÀ POURQUOI VOUS DEVRIEZ, LE MATIN, PRENDRE UN JAUNE D'ŒUF<sup>[56]</sup>. » (LECTURE 2873-1)

Les parents d'un petit garçon de dix ans, handicapé par un accident durant l'accouchement, demandent :

*« Faut-il ajouter des aliments de complément comme de l'huile de foie de morue, des prescriptions pharmaceutiques à base de fer ou des complexes vitaminés pour aider à la croissance ? »*

CES ÉLÉMENTS DOIVENT FAIRE PARTIE DE SON RÉGIME ALIMENTAIRE HABITUEL, À CONDITION DE DONNER LES ALIMENTS NÉCESSAIRES EN QUANTITÉ SUFFISANTE. PAR EXEMPLE, DE BONNES CÉRÉALES COMPLÈTES TOUS LES JOURS. CELA RÉPONDRA AUX BESOINS DE L'ENFANT. SI VOUS Y AJOUTEZ UN JAUNE D'ŒUF QUOTIDIEN, CE SERA SUFFISANT. CE RÉGIME SERA BIEN MIEUX ASSIMILÉ PAR SON ORGANISME QUE LES VITAMINES (ACHETÉES EN PHARMACIE) QUE VOUS LUI DONNERIEZ POUR LE FORTIFIER ! » (LECTURE 2780-2)

## **Œuf quotidien et petit déjeuner angloïde**

Voilà une série de cas d'anémie, de gens dévitalisés, déminéralisés, de convalescents ou de grands fatigués, quelle qu'en soit la raison. Cayce leur recommande les œufs comme source de vitamines indispensables et comme fortifiant. Il les prescrit très souvent le matin, parce que l'organisme utilise alors les énergies du Soleil montant qui facilitent le travail digestif :

« LE MATIN, CE SERAIT BIEN QUE VOUS PRENIEZ UN OU DEUX JAUNES D'ŒUFS BATTUS SOIT DANS DU LAIT, SOIT DANS DU MALT.

PRENEZ CELA AU PETIT DÉJEUNER, ACCOMPAGNÉ DE CÉRÉALES COMPLÈTES. » (LECTURE 501-1)

Nul n'ignore que la force des armées britanniques résidait tout entière dans l'assiette matinale de porridge, alors fabriqué à partir d'une céréale : l'avoine. Celle-ci était traditionnellement consommée complète et bio. Ce qui n'est plus le cas aujourd'hui.

Pour illustrer cette lecture de Cayce, on peut une fois de plus se référer au Dr Kousmine, éloquente sur ce sujet. Nous devrions manger tous les matins, au petit déjeuner, « des céréales complètes, fraîchement moulues et crues (au choix : gruau d'avoine, orge mondé, riz complet, sarrasin) », ou n'importe quelle céréale crue, moulue dans le moulin à café (blé ou seigle), à condition de n'y être pas allergique. Elle prescrit à tous, malades ou bien portants, « de consommer quotidiennement des céréales complètes en potages ou sous forme de bouillies, employées entières ou concassées ou fraîchement moulues », et donne de

nombreuses et excellentes recettes (dont la célèbre « crème Budwig », pratiquée par une grande partie des Suisses)<sup>[57]</sup>. La plupart des nutritionnistes actuels lui donnent en grande partie raison. Mais il ne s'agit pas d'acheter des céréales précuites, préparées industriellement. Il faut aussi tenir compte des cas d'intolérance digestive au blé et au seigle fraîchement moulus.

Le petit déjeuner de type anglais, recommandé autrefois par Cayce, a complètement dégénéré aujourd'hui. La grande difficulté était, autrefois, de se procurer des céréales crues et bio. Mais cela est devenu beaucoup plus facile, à l'heure actuelle, car comme nous l'avons vu plus haut, le grand public, alarmé par l'invasion des organismes génétiquement modifiés (O.G.M.) sur les marchés s'intéresse de plus en plus au bio.

Or on a demandé une fois à Cayce :

*« Est-ce que je dois prendre quelque chose au petit déjeuner, en plus des jus d'agrumes que vous m'avez conseillés ?*

RIEN DU TOUT, CE SERAIT MIEUX. CEPENDANT, PARFOIS, AU PETIT DÉJEUNER OU AU DÎNER, AJOUTEZ UN ŒUF COQUE, MAIS TOUT SEUL, SANS RIEN D'AUTRE, À L'EXCEPTION D'UNE TRANCHE DE PAIN AUX CÉRÉALES COMPLÈTES (ORGE, BLÉ OU AVOINE). »  
(LECTURE 1419-5)

L'actuel petit déjeuner «aux céréales complètes», pratiqué aujourd'hui dans les grands hôtels n'a rien à voir avec la diététique selon Cayce. Il ne peut être qu'un leurre, si les céréales ne sont pas bio, ni complètes (ce qu'elles ne sont jamais). Pire encore, dans ce cas, elles sont incompatibles avec le jus

d'agrumes. La prescription suivante ne peut donc être suivie que chez soi :

« TOUS LES MATINS, PRENEZ UN JUS D'AGRUMES. PLUS TARD, VOUS MODIFIEREZ CE RÉGIME : TRENTE OU QUARANTE MINUTES APRÈS, VOUS Y AJOUTEREZ UN JAUNE D'ŒUF - SANS LE BLANC - AVEC UNE CÉRÉALE (COMPLÈTE). EXCELLENT COMME PETIT DÉJEUNER ! » (LECTURE 404-2, POUR UNE FEMME SOUFFRANT DE PROBLÈMES INTESTINAUX AVEC CONSTIPATION.)

Si certains se voient prescrire un œuf tous les jours (ou plus), d'autres ne doivent en consommer que deux ou trois fois par semaine. À d'autres encore, la lecture leur en recommande seulement « À l'occasion ». C'est que les prescriptions de Cayce sont très personnalisées. Si, par recoupement, on peut en tirer des lois générales, il faut toujours les appliquer en les adaptant à chaque cas concret.

Quant à la constipation que veut soigner ici Cayce, elle a de multiples causes : l'une d'elles est l'affaiblissement de la tonicité digestive par une accumulation de poisons dus aux graisses animales, aux céréales et même aux fruits mal accompagnés. Si le régime est équilibré avec des aliments sains, le problème disparaît : nous en reparlerons abondamment plus loin.

## Les jaunes jouent et gagnent

Blanc ou jaune ? C'est selon les cas. Pour certains, le blanc est déconseillé :

« *Est-ce que les oeufs ne m'aiment pas, monsieur Cayce ?*

EN EFFET, ILS NE SONT PAS BONS POUR VOUS À L'HEURE ACTUELLE. CEPENDANT, APRÈS DEUX SEMAINES DE CE TRAITEMENT OSTÉOPATHIQUE QUE L'ON VOUS A PRESCRIT, VOUS POURREZ REVENIR PROGRESSIVEMENT AUX ŒUFS. MAIS NE CONSOMMEZ JAMAIS LES BLANCS : UNIQUEMENT LES JAUNES, LÉGÈREMENT CHAUFFÉS SOUS LA FORME D'ŒUFS MOLLETS. » (LECTURE 2426-1)

« *Monsieur Cayce, dois-je éliminer les blancs d'œufs de mon régime ? Et si c'est le cas, pourquoi ?*

LE BLANC D'ŒUF PRODUIT DE L'ACIDITÉ PAR SA TROP GRANDE RICHESSE ÉNERGÉTIQUE. CEPENDANT, DANS UN ŒUF COQUE, C'EST MOINS LOURD ET, LORSQUE VOUS IREZ MIEUX, AVEC LES CHANGEMENTS POSITIFS QUE NOUS ESPÉRONS, VOUS POURREZ ALORS CONSOMMER L'ŒUF TOUT ENTIER ET CE SERA TRÈS BON POUR VOUS - À CONDITION TOUTEFOIS QUE CE SOIT À LA COQUE OU BROUILLÉ, C'EST-À-DIRE TRÈS PEU CUIT. » (LECTURE 567-8)

Nous avons vu au chapitre précédent les problèmes posés par l'excès d'acidité. Voici une autre malade, plus âgée (cinquante-

trois ans), souffrant de troubles digestifs :

*« Pourquoi est-ce que certains aliments me causent une sensation si pénible d'oppression au niveau du cœur ?*

VOTRE ORGANISME N'ARRIVE PAS À LES DIGÉRER À CAUSE DU BLANC, QUAND IL Y EN A BEAUCOUP. LE JAUNE N'A PAS CET EFFET. » (LECTURE 843-1)

Autre cas, un enfant asthmatique :

« À MIDI, NE LUI DONNEZ JAMAIS DE CONFITURES, NI DE CONSERVES, RIEN DE SEMBLABLE ! PAR CONTRE, DES JAUNES D'ŒUFS (SANS LES BLANCS !) SUR DES SANDWICHES. IL FAUT LES FAIRE BOUILLIR JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT DURS, LES ÉCRASER ET LES MÉLANGER AVEC LA SAUCE, MAIS NI VINAIGRE, NI CORNICHONS ! » (LECTURE 5682-2)

La vinaigrette aux jaunes d'œufs, c'était bien bon pourtant... Mais nous avons, dans la cuisine française d'autres recettes où seul le jaune d'œuf, cru ou dur et écrasé, est utilisé, comme par exemple, l'aïoli, la sauce mousseline, la béarnaise, la sauce « enragée », etc. La mayonnaise est souvent recommandée par Cayce.

Et voici un cas très grave : une jeune fille de vingt-six ans, paralysée :

« NE MANGEZ PAS LE BLANC D'ŒUF, MAIS SEULEMENT LE JAUNE, UNE OU DEUX FOIS PAR JOUR. VOUS POUVEZ, POUR QUE CE SOIT MEILLEUR AU GOÛT, LE BATTRE DANS UNE BOISSON OU DANS UN

PLAT. DEUX JAUNES D'ŒUFS, AU MOINS, PAR JOUR ! »  
(LECTURE 3694-1)

On voit par cette lecture que Cayce considère le jaune d'œuf comme un véritable médicament, une mine de vitamines et d'oligo-éléments que l'on ne devrait jamais négliger. La thérapie par l'alimentation, même dans les cas graves, cela existe, mais trop peu de gens le savent ! De toute façon, le seul fait de corriger un mauvais régime alimentaire amène, en général, un spectaculaire redressement de l'état général. Voici, par exemple, le cas d'un enfant grognon, parce qu'il a des vers et qu'il a pris froid :

« PAS DE SUCRERIES PENDANT UN TEMPS. PLUTÔT UN TOUT PETIT PEU DE LAIT AVEC DES ŒUFS, SURTOUT LE JAUNE ET LE MOINS POSSIBLE DE BLANC, POUR DÎNER. » (LECTURE 203-1)

Chacun sait que les vers intestinaux ne prolifèrent que sur un « terrain » déséquilibré, c'est-à-dire acide en excès : la correction du régime alimentaire rééquilibre donc l'ensemble de l'organisme.



# **Les conséquences d'un empoisonnement collectif**

Autre drame, rare au temps de Cayce et malheureusement devenu très courant aujourd'hui : l'obésité. Voici le conseil qui est donné à ce malade :

« AVANT CHAQUE REPAS, BUVEZ UN JUS DE PAMPLEMOUSSE FRAIS, TROIS MINUTES AVANT DE PASSER À TABLE. LE MATIN UN JAUNE D'ŒUF, À LA COQUE, MAIS JAMAIS FRIT À LA POÊLE. » (LECTURE 2315-1)

Le problème de l'obésité, à l'heure actuelle, dépasse largement les cas individuels. Les obèses sont victimes d'un empoisonnement chimique à l'échelle mondiale et qui ne fait que s'aggraver. Voici ce que raconte le Dr Kousmine à propos de la généralisation des antibiotiques et des produits hormonaux administrés par les éleveurs :

« La nocivité de cette pratique étant apparue, les services sanitaires ont cherché à en limiter l'usage par des règlements. Mais le contrôle de leur application s'est révélé très difficile et les abus continuent. Ainsi, lisons-nous dans un quotidien français du 31 juillet 1982 que 16.000 animaux de boucherie ont été contaminés par du méthyl-thio-oracile et des anabolisants. Cinq tonnes ( ! ) du premier de ces produits ont été vendues par un pharmacien du Nord de la France au cours de ces trois dernières années à une centaine d'éleveurs.

Or, le méthyl-thio-oracile est un produit qui freine l'activité de la thyroïde, ralentit les combustions, abaisse le métabolisme basal, provoque l'apparition d'un empâtement des tissus appelé myxœdème et, de ce fait, favorise la prise de poids<sup>[58]</sup> ».

Et, continue le docteur, quand on s'en est aperçu, « les trois quarts des animaux ainsi traités avaient déjà été abattus et débités dans les différentes boucheries ». Le pauvre consommateur, une fois de plus, a été le dindon de la farce...

De tels empoisonnements collectifs étaient rares au temps de Cayce. Comment se protéger ? se demande le Dr Kousmine et, avec elle, de plus en plus de médecins : « La seule façon sûre de se défendre contre ces pratiques nocives est de restreindre la consommation de viande », ajoute-t-elle. Là, elle est moins suivie par l'ensemble du corps médical, très divisé à ce sujet. Mais l'enseignement de Cayce abonde totalement dans ce sens, et insiste sur la nécessité de limiter la consommation de protéines animales, facteur d'obésité<sup>[59]</sup>. En ce qui concerne les œufs, si le blanc d'œuf est mal toléré par nombre d'obèses, c'est qu'il est plus riche en protéines animales que le jaune, qu'il soit cru ou cuit.

L'un des drames de notre époque est l'envahissement de notre alimentation par la « cuisine » américaine (si l'on peut employer ce terme). Manger trop de produits animaux en provenance d'animaux maltraités, manger trop gras, des produits dénaturés chimiquement par l'industrie, voilà le modèle désastreux issu de l'*american way of life* que l'on cherche à nous imposer.

Il faut comprendre la nature profonde du puritanisme anglo-saxon qui nous envahit. Principe numéro un, il est « péché » de

s'occuper de son corps. Donc pas d'élégance (la beauté est un « super péché »), pas de plaisir en amour (la chair n'est pas « clean ») et enfin pas de bonne table (on mange le plus mauvais possible pour éviter tout goût de péché). Je peux vraiment dire que tout ce que j'ai mangé dans l'Amérique profonde était infâme, à l'exception des restaurants branchés (où le chef était français). Ces derniers se multiplient à New York, dans les grandes villes et dans la restauration haut de gamme internationale. Mais hélas, les « fast-foods » façon yankee se multiplient aussi.

## **L'œuf coque... et coquin !**

Grave question ici encore, le mode de cuisson des œufs. Mon père, Philippe Koechlin-Schwartz, connaissait plusieurs centaines de façons de les accommoder. Mais Cayce ne recommande pas les œufs cuisinés (ici aussi, approbation totale du Dr Kousmine). Premier prix au concours international de l'aliment indigeste, l'œuf frit :

« JAMAIS AUCUN ŒUF FRIT ! POUR VOUS, PAS TROP D'ŒUFS ET SEULEMENT À LA COQUE ! » (LECTURE 1303-1)

De toute façon, j'ai toujours vu Cayce partir en guerre contre l'huile bouillante qui attaque notre forteresse digestive et nos remparts immunitaires :

« NE JAMAIS MANGER DE FRITURE, D'AUCUNE SORTE, JAMAIS ! ET PLUS PRÉCISÉMENT, JAMAIS D'ŒUFS FRITS ! » (LECTURE 1586-1)

Domage. C'était bien bon, les omelettes croustillantes et les œufs au plat rissolés ! Du coup, j'ai revendu ma friteuse électrique. Je ne fais plus rien « revenir » à la poêle... Mon foie m'a dit « merci ». Ce n'est pas que j'ignore que, dans certains pays du Sud comme l'Espagne, on fait tout « revenir » dans l'huile... Et moi, j'en « reviens » chaque fois malade. Par contre, en Italie, où l'huile d'olive, présentée sur la table, est ajoutée crue, la cuisine est plus saine. Si bien des peuples méditerranéens ont survécu à la friture pendant des siècles, c'est qu'ils vivaient près de Dame

Nature et tout bio ; aujourd'hui encore, lorsqu'ils restent proches des habitudes traditionnelles, ils sont épargnés par le cancer de l'obésité. L'expression « *mediterranean diet* » a été introduite en 1975 par A. Keys dans un livre publié à New York<sup>[60]</sup> :

« La “nutrition méditerranéenne” n’a pas de définition très stricte. Elle correspond à des habitudes alimentaires spécifiques des régions du pourtour de la Méditerranée : peu de graisses saturées, plus de glucides complexes et naturels sous forme de fruits, légumes et plus de protéines végétales avec les céréales et les légumineuses (...). Des études (...) soulignent que les régimes méditerranéens riches en fibres, céréales, légumes verts, réduisent de façon significative les risques de cancer du sein des femmes, dont les tranches d’âge sont variables (...). Les équipes d’unités de l’INSERM 63 et 265 de Lyon ont montré que chez des personnes ayant un risque de récurrence d’insuffisance cardiaque et de maladie cardiovasculaire, la fréquence de ces accidents était réduite de 75 % chez les patients consommant une alimentation de type méditerranéen (réduction des acides gras saturés et consommation importante de fruits, légumes, légumineuses et pain)<sup>[61]</sup>. »

Comment cuire les œufs ? En omelette basquaise ? Durs, en salade niçoise ? Ou incorporés dans les nouilles ? « Plutôt coque », répond Cayce. C’est une pratique française, si peu répandue Outre-Atlantique (gens pressés s’abstenir...), que Cayce est obligé d’en expliquer la recette à ses malades :

« MANGEZ DES ŒUFS À LA COQUE, MAIS SEULEMENT

LE JAUNE ! ET SURTOUT JAMAIS FRITS À LA POÊLE ! VOILÀ COMMENT LES FAIRE À LA COQUE : LORSQUE L'EAU SERA BOUILLANTE, VOUS PLONGEREZ L'ŒUF DEDANS ET L'Y LAISSEREZ CUIRE CINQ MINUTES, APRÈS AVOIR RETIRÉ L'EAU BOUILLANTE DU FEU, CAR IL NE S'AGIT PAS DE LAISSER L'ŒUF BOUILLIR : IL DEVIENDRAIT DUR. » (LECTURE 711-3, DONNÉE POUR UNE PETITE FILLE DE ONZE ANS, TRÈS ANÉMIQUE.)

Trois, quatre ou cinq minutes pour un œuf coque ? J'ai été élevée dans la religion du sablier serré à la taille pour trois minutes. Et puis, je me suis aperçue qu'à la montagne, à mille mètres d'altitude et plus, il en fallait souvent quatre. Qu'il y avait aussi une question de température de l'œuf (sorti du réfrigérateur ou non) et de la nature de la coquille, épaisse ou papier pelure, suivant la santé de la poule pondeuse... Finalement, je me suis demandée si la latitude jouait aussi un rôle (Dunkerque ou Tamanrasset ?), ou encore la nature de l'eau du robinet, voire l'âge du capitaine ? Voilà pourquoi je pratique l'œuf coque au pendule<sup>[62]</sup>... C'est le seul truc qui marche vraiment impeccablement à la seconde près !

Mode d'emploi : vous préparez une casserole d'eau bouillante, (jamais en alu, bien entendu). Quand ça bout, vous plongez l'œuf dans l'eau avec une cuiller pour qu'il descende en douceur. Et puis vous sortez votre pendule trois minutes après, avec la question : « On y va ? » Dès que le pendule tourne positif, c'est adjugé. Mon mari, que j'ai initié à la radiesthésie, s'amuse beaucoup et ne rate plus jamais un œuf coque !

Encore un malade soigné à l'œuf coque (et guéri par Cayce !), un

petit diabétique de onze ans :

« DES ŒUFS COQUE ! L'ŒUF COMPLET, OUI. S'IL EST PRÉPARÉ À LA COQUE, IL PASSERA MIEUX. CELA NEUTRALISERA LES ACIDES QU'IL CONTIENT. IL FAUT LE PLONGER DANS L'EAU BOUILLANTE, LE RETIRER DU FEU ET LE LAISSER REPOSER QUATRE MINUTES ET DEMIE. CE SERA BIEN. AJOUTEZ DU PAIN, MAIS SEULEMENT DU PAIN COMPLET BRUN. » (LECTURE 674-1)

Ce n'est pas qu'il faille, quand tout va bien, exclure la moindre omelette, mais tout est Hans l'appréciation du degré de santé de chacun.

# **Ne mettez pas tous vos œufs dans le même panier !**

Mal mariés, avec d'autres aliments qui ne les aiment pas, les œufs créent un excès d'acidité dans la voirie digestive : attention !

La lecture suivante ouvre le chapitre des « mauvais mélanges », dont a si souvent parlé Cayce. Voici ce qu'il recommande à une jeune fille qui digérait mal :

« L'ŒUF DOIT ÊTRE PRIS ENTRE LES REPAS. »  
(LECTURE 421-2)

C'est ce que recommandent aussi les Tibétains<sup>[63]</sup>. Cayce répond à un jeune homme qui lui demande :

*« Je voudrais vous demander de m'indiquer ce que je dois éviter dans mon régime alimentaire et ce que je dois manger. »*

ÉVITEZ LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES QUI PRODUISENT DE L'ACIDITÉ DANS LE SYSTÈME DIGESTIF. IL NE S'AGIT PAS D'ÉLIMINER ENTIÈREMENT TOUTE ACIDITÉ, MAIS DE RESPECTER L'ÉQUILIBRE ENTRE LES ACIDES ET LES BASES<sup>[64]</sup>. PAR EXEMPLE, ÉVITEZ DE MÉLANGER DES ALIMENTS GRAS COMME LE BLANC D'ŒUF AVEC UN CORPS GRAS, TELS LA CRÈME OU LE BEURRE, OU ENCORE AVEC DES FÉCULENTS. » (LECTURE 1710-10)

Encore un exemple d'adaptation nécessaire des lectures : mes lecteurs ont lu dans le Tome I de cet ouvrage que Cayce dénonçait



comme très mauvaise la combinaison alimentaire des agrumes et des céréales, *sauf* – à la rigueur – si celles-ci sont complètes. C'est bien ce qui est sous-entendu ici. Voici une lecture encore plus stricte où il n'y a pas de *sauf* :

« LE MATIN, PRENEZ SURTOUT DES CÉRÉALES OU BIEN DES AGRUMES, MAIS ATTENTION, PAS ENSEMBLE AU MÊME REPAS ! ET POUR ÉQUILIBRER VOTRE PETIT DÉJEUNER, AJOUTEZ-Y DES ŒUFS À LA COQUE, EN CONSOMMANT SURTOUT LE JAUNE. CELUI-CI CONTIENT DES RESSOURCES ÉNERGÉTIQUES QUI TONIFIERONT VOTRE ORGANISME, EN L'AIDANT NOTAMMENT À LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION. CE SERA EXCELLENT AUSSI POUR LE SANG. » (LECTURE 1131-2)

L'œuf contient déjà beaucoup de corps gras. Inutile d'en rajouter sous forme d'exquises «mouillettes» beurrées (hélas pour les gourmands !). À une grand-mère atteinte d'eczéma qui demande :

« *Est-ce que les œufs sont mauvais pour moi ?*

NON, SI VOUS EN PRENEZ MODÉRÉMENT ET POURVU QUE VOUS N'Y AJOUTIEZ PAS DE CORPS GRAS ! » (LECTURE 3823-4)

Le pain, les céréales, les féculents en général, (nouilles, etc.) contiennent eux aussi des corps gras qui sont parfois mal supportés si on leur ajoute huile, beurre ou crème (le germe de blé, le maïs, le soja, *etc.* sont gras, ils donnent de l'huile). Cela crée un excès d'acidité à l'intérieur des organes très complexes du

circuit digestif.

Cependant les prescriptions de Cayce concernant les vertus curatives des œufs sont seulement indicatives. Nos lecteurs et lectrices pourront s'en inspirer pour leur cas personnel. Toutefois, attention : en aucun cas, il ne s'agit ici de prescription absolue !

## FAUT-IL RENONCER AUX PRODUITS LAITIERS ?

### **Les produits laitiers en accusation**

Il

existe actuellement tout un courant de pensée qui les accuse d'être responsables des «maladies de civilisation». Les produits laitiers laisseraient dans l'organisme une surcharge de déchets, d'où l'engorgement chronique des différents organes. Si la prolifération des « maladies de dégénérescence »

(cancer, rhumatismes, troubles cardio-vasculaires, désordres nerveux, affections cutanées, etc.) est due en grande partie à notre alimentation, les laitages sont certainement coupables... et responsables. Plus ou moins que d'autres aliments ? C'est à voir.

En

médecine, comme ailleurs, une mode chasse l'autre : au temps de Molière, on saignait et on purgeait. Plus tard, on a couru sus aux microbes. Maintenant, on craint davantage les effets pervers de la pollution chimique. Certaines maladies nouvelles pourraient aussi s'expliquer par l'emploi d'ondes électromagnétiques, conçues

s'expliquent par l'emploi d'armes électromagnétiques conçues actuellement en laboratoire (les armes Tesla)... Est-ce à dire que toutes les modes médicales soient stupides ? Elles correspondent à un besoin du moment, à une vibration de l'époque. Des maladies apparaissent, tuent, et finissent elles-mêmes par être vaincues, on ne sait pas toujours pourquoi.

Mais

aujourd'hui, une nouvelle menace pèse sur les consommateurs de produits bovins.

Les grandes multinationales agro-alimentaires ont empoisonné depuis plus de vingt ans des millions de vaches avec des farines d'équarrissage à base de carcasses d'animaux morts, entraînant chez les vaches l'encéphalopathie spongiforme bovine, surnommée « maladie de la vache folle<sup>[65]</sup> ». Celle-ci se transmet à l'homme par un agent, le « prion », qui n'est même pas un virus.

Officiellement, seuls ceux qui mangent la viande des vaches malades risquent d'être contaminés. Mais le lait ? Nos civilisations bâties sur le gruyère, le roquefort, la crème et le yaourt sont-elles menacées par ce désastre nouveau que nous avons créé nous-mêmes ? Il semble que la Nature venge ainsi les pauvres vaches privées d'air, de lumière, de soleil, et contraintes – elles qui n'aiment que l'herbe ! – à manger les restes de leurs semblables. À cela s'ajoute l'empoisonnement dû à tous les déchets toxiques de l'industrie (plomb, mercure, etc.) et aux pesticides accumulés dans le sol, l'eau et l'air, qui se concentrent peu à peu dans les graisses animales au fil des années. Absorbés par l'homme – qui ne se doute de rien ! – ces poisons paralysent les mécanismes

naturels d'élimination des toxines – d'où la maladie. À cet égard, le lait et ses dérivés sont sûrement aussi pollués que la viande. Comment pourrait-il en être autrement ?

Peut-on

faire une différence entre les deux types de produits, la viande et le lait, en provenance du même animal malade ? Au contraire de la viande, le lait n'était pas – en théorie – obtenu par la violence : on ne tuait pas la vache pour obtenir son lait. Mais aujourd'hui, on élève des vaches laitières dans des conditions tellement honteuses que l'on peut parler de violence à leur propos. Nous avons déjà évoqué l'élevage industriel où les animaux élevés pour leur viande sont parqués dans des conditions indignes ; considérés comme des « outils de production », regroupés en « batteries », entassés dans des « ateliers », ils souffrent intensément. Il est absolument certain que leur souffrance se transmet à leur triste viande, à leur pauvre lait. «Aujourd'hui, les hommes découvrent que la mémoire présente dans toute matière se transmet tout au long de la chaîne alimentaire au bout de laquelle est l'homme<sup>[66]</sup>. »

Le

manque de respect envers la Nature se paie, de toute façon, et se paiera de plus en plus ! La Terre cessera un jour de se prêter à l'égoïsme humain. Et malheureusement, les produits laitiers, au même titre que la viande que nous mangeons, sont actuellement obtenus par des méthodes où le respect de l'animal n'entre plus en ligne de compte. L'animal qui a peur sécrète de l'adrénaline,

qui se répand dans sa chair, sa viande et son lait. Pour l'homme consommateur, cette substance toxique qui s'accumule peu à peu au fil des années, serait, selon certaines études scientifiques, la principale cause du vieillissement et des maladies.

Mon

confrère Christophe Moreau, journaliste à *L'Action zoophile*, écrit : « Certains croient que les vaches “produisent spontanément” du lait, qu'il existe des “vaches laitières”, que l'Homme fait preuve de générosité envers la vache lorsqu'il la traite, car il soulage la pauvre bête (...). Or, la triste réalité est que l'industrie laitière doit fournir des quantités phénoménales de lait pour répondre à tant de désirs humains... Ceux qui diront “ce n'est pas vrai”

pourront toujours aller discuter avec plusieurs éleveurs au prochain Salon de l'Agriculture (...). La vache ne produit pas “spontanément” du lait. Comme tous les mammifères, la vache doit avoir un petit pour ensuite « produire » du lait.

Elle est donc régulièrement inséminée pour avoir un veau, puis ce dernier est éliminé pour commercialiser le lait (il ne faut surtout pas qu'il boive le lait de sa mère, puisque c'est une source de revenus pour l'éleveur !). Comment le veau est-il éliminé ?

Quelques jours après sa naissance, il est séparé de sa mère et envoyé soit directement à l'abattoir, soit dans des élevages en batterie où il subira un long calvaire que vous n'ignorez pas (...). Les éleveurs honnêtes peuvent témoigner des hurlements et des pleurs de ces mères ignorées (...). Après cinq ou six ans de grossesses à répétition, la vache est à son tour envoyée à

l'abattoir (...). N'oublions pas non plus les heures de transport pour arriver jusqu'à l'abattoir, ni les violences que subissent les animaux lors des chargements et déchargements<sup>[67]</sup>. »

L'auteur

de cet article fait allusion aux énormes problèmes soulevés au niveau européen par le transport d'animaux vivants dans des conditions presque toujours atroces. La réglementation européenne, à ce jour, autorise les transporteurs de bestiaux à rouler vingt-quatre heures sans les ravitailler, ni même les faire boire ! La mortalité est élevée chez ces animaux en état de détresse profonde.

Les manifestations britanniques pour bloquer le départ des veaux anglais de leur pays, et leur arrivée à Dieppe dans des conditions lamentables, ont été ridiculisées par la grande presse. Mais le Parlement européen a fini par s'en émouvoir et propose une nouvelle réglementation pour écourter le transport. La Grande-Bretagne, qui compte actuellement 40 % de végétariens (contre 8 % de la population en 1945 !) est à la pointe de ce combat, ayant compris qu'une viande ainsi stressée ne peut en aucune façon être bonne pour le consommateur. Bien entendu, le lait des vaches ainsi transportées est tout sauf sain. Nos journaux ont accusé les Anglais de « sensiblerie », alors qu'ils ont une conscience plus aiguë que nous de la toxicité des viandes d'élevage (après avoir eu la primeur de la « vache folle » !).

Aussi

le lait et ses dérivés sont-ils devenus, à l'heure actuelle, des

aliments suspects. Bien des médecins commencent à penser, par exemple, que manger viande et fromage au même repas est une hérésie : on accumule ainsi trop de poisons à la fois.

Cependant,

si je suis personnellement entièrement d'accord pour rejeter la viande, j'avoue avoir encore une faiblesse pour le fromage et les produits laitiers ! Certains de mes amis ont fait le choix de s'en passer et affirment se sentir mieux : je les crois tout à fait. Mais il n'est pas toujours facile de renoncer totalement au beurre, à la crème, au roquefort ou au yaourt... On limite les dégâts, certes, en les achetant directement aux vrais producteurs « bio » (dont j'ai parlé plus haut). Mais c'est sans illusion : le « bio » pure laine vierge (de toute pollution) n'existe plus nulle part sur la planète. Même les ours blancs du pôle Nord sont pleins de pesticides, et leur lait aussi ! Edgar Cayce, précurseur en tout, avait déjà attiré l'attention de ses malades sur les dangers insoupçonnés des laitages. Il l'avait fait discrètement, mais la relecture de ses prescriptions à la lumière des événements actuels montre à quel point il avait été prophète !

Ce

chapitre présente donc quelques-unes des lectures sur les produits laitiers conseillés – ou déconseillés – dans divers cas de maladies qu'il a soignées.



## Lait cru ou lait cuit ?

Du point de vue diététique, il faut bien distinguer le lait d'avec les laitages : le degré de tolérance ou d'intolérance digestive varie énormément d'un produit à l'autre, et d'un malade à l'autre.

À l'époque de Cayce (du début du siècle jusqu'en 1945), le lait cru non pasteurisé, s'il provenait de vaches malades, pouvait transmettre toute une série de vilains microbes à ceux qui le consommaient sans le faire bouillir. Cayce en parle, mais c'est quelque chose que nous avons oublié, puisqu'aujourd'hui le lait est pasteurisé, stérilisé, traité aux ultra-violets, irradié, homogénéisé, écrémé, enrichi, *etc.* Quant à celui qui est vendu en France sous la dénomination de « lait cru », il fait néanmoins l'objet de contrôles sanitaires qui portent sur la flore microbienne – mais pas forcément sur les « prions »... ni sur les molécules toxiques d'origine chimique...

Le lait est, de façon générale, rassemblé dans les coopératives, où il subit ces traitements industriels destinés à l'assainir et à le conserver – mais, chemin faisant, il y perd son goût (et une grande partie de ses vertus). Même dans un pays d'alpages comme la Suisse, le lait ordinaire n'est plus qu'un jus blanc sans saveur et sans odeur. Si l'on veut retrouver un peu le goût du lait « d'autrefois », il faut réclamer du « lait de laiterie », c'est-à-dire un petit peu moins traité – mais le parfum qu'il avait en sortant du pis tout chaud est relégué au grenier du folklore... Bref, la vache, la pauvre, n'est plus ce qu'elle était – et son lait non plus !

Si bien que, aujourd'hui, beaucoup de gens ne supportent plus

le lait de vache, qu'il soit cru ou cuit. Plus faciles à digérer sont les laits fermentés : lait ribot<sup>[68]</sup>, kéfir, yaourt, *etc.* Cayce leur accorde une assez grande place dans ses prescriptions.

Quant aux laits condensés, concentrés (sucrés ou non), ils sont « morts » : parfois plus faciles à digérer, ils peuvent être un apport de calcium indispensable. Mais leur valeur énergétique est faible comparée au lait cru (dont ils n'ont plus, en particulier, les vitamines). Et puis, on ne sait plus ce qu'il y a dedans : ils sont surchargés d'additifs (édulcorants, par exemple, dont on sait qu'ils sont très toxiques<sup>[69]</sup>).

Voici une série de lectures de Cayce à remettre dans le contexte des années 1930 :

*« Dois-je prendre du lait au cours de mes repas de légumes crus ?*

OUI, VOUS POUVEZ LE FAIRE. MAIS DE PRÉFÉRENCE, PAS DE LAIT CRU. PRÉFÉREZ PLUTÔT UN LAIT QUI A ÉTÉ CHAUFFÉ SUFFISAMMENT POUR PRÉCIPITER LA CASÉINE, QUE VOUS DIGÉREZ DIFFICILEMENT. »  
(LECTURE 1158-1)

À un malade fragilisé par le paludisme :

« POUR VOUS, TOUT LAIT DOIT ÊTRE CHAUFFÉ, BOUILLI OU STÉRILISÉ. » (LECTURE 4281-12)

## **Le lait frais : médicament ou poison ?**

Lorsqu'il vient de vaches saines, Cayce considère souvent le lait comme un médicament pour ses malades – en particulier les tuberculeux :

« DONNEZ-LUI TOUT LE LAIT FRAIS QUE VOUS POUVEZ. MAIS ASSUREZ-VOUS AUPARAVANT QUE L'ANIMAL AIT ÉTÉ CONTRÔLÉ SANITAIREMENT. » (LECTURE 1324-1, EN 1937)

« DÈS QU'IL VA FAIRE BEAU, SORTEZ DANS LA CAMPAGNE, AU GRAND AIR, AU MILIEU DES EAUX COURANTES ET PROFITEZ DES BONNES NOURRITURES NATURELLES. N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE PLEIN DE BON LAIT FRAIS COMPLET (DE VACHES QUI ONT ÉTÉ CONTRÔLÉES SANITAIREMENT) (...). IL FAUT QUE CE SOIT DU LAIT CRU COMPLET, ENCORE TOUT CHAUD DE LA CHALEUR DE LA VACHE, VOYEZ-VOUS ? » (LECTURE 5053-1)

« FAITES ATTENTION À NE PAS MANQUER DE CALCIUM : VOUS EN AVEZ BESOIN POUR CONSTRUIRE VOS OS ET VOTRE TISSU MUSCULAIRE ! VOUS TROUVEREZ LA PLUS GRANDE PART DE CE DONT VOUS AVEZ BESOIN DANS LE LAIT CRU ! » (LECTURE 540-7)

Le lait est donc un excellent médicament... pour certains. À d'autres, il est déconseillé temporairement, ou autorisé par Cayce à très petites doses seulement. Enfin, il y a des gens (de plus en

plus nombreux, comme nous le verrons par la suite) pour lesquels il est carrément un poison.

*« Dois-je prendre du lait ? »*

POUR VOUS, UN PEU DE LAIT, OUI, MAIS PAS TROP, JUSQU'À CE QUE VOTRE POIDS DIMINUE. » (LECTURE 2988-1, POUR UN OBÈSE.)

Cayce conseille par ailleurs à une jeune femme enceinte de boire du lait à petites doses – et très lentement :

« AVALER TROP PRÉCIPITAMMENT LA NOURRITURE ET LES LIQUIDES, CELA PRODUIT PLUS DE RHUMES QU'AUCUNE AUTRE ERREUR ALIMENTAIRE ! MÊME LE LAIT DOIT ÊTRE AVALÉ À PETITES GORGÉES, ET EN UN SENS « MÂCHÉ », DEUX OU TROIS FOIS AVANT D'ARRIVER À L'ESTOMAC. C'EST CELA QUI PERMETTRA AUX SUCS GASTRIQUES DE L'IMPRÉGNER POUR QU'IL SOIT BIEN DIGÉRÉ ENSUITE PAR LE DUODÉNUM. » (LECTURE 508-3)

Il y a des cas où Cayce déconseille totalement le lait ; pour donner raison à ses actuels détracteurs, voici une malade qui ne le supporte guère :

*« Devrais-je boire du lait ? »*

MIEUX VAUDRAIT POUR VOUS NE PAS BOIRE DE LAIT TOUT SEUL. PLUTÔT DES PLATS PRÉPARÉS AVEC DU LAIT. » (LECTURE 5647-1)

Les différents médecins qui m'ont soignée lorsque j'habitais en Suisse m'avaient déconseillé le lait, ce qui m'avait beaucoup

étonnée dans un pays dont c'est pourtant la fierté nationale. Que ce soit le Dr Gérard Métrailler à Chapelle-sur-Oron, le Dr Daouk à Lausanne ou le Dr Gérard Pilloud à Fays dans le Jura, ils étaient tous extrêmement réservés sur les bienfaits du gruyère ou du « séré ».

J'ai voulu savoir pourquoi. Or, en cherchant dans les publications scientifiques récentes, je suis tombée sur un livre écrit par un médecin, que j'ai déjà cité, le Dr Raphaël Nogier. Sa thèse est la suivante :

« Tout un faisceau d'arguments tirés de ma pratique médicale, de mes voyages et de mes relations, me laissent penser que le cancer du sein est en grande partie dû à une hyperconsommation de laitages, lait, fromage, yaourts, crème<sup>[70]</sup>. »

Citant à l'appui de sa thèse un très grand nombre de statistiques comparées, il montre que le cancer du sein frappe beaucoup moins les pays qui ne consomment pas de laitages, comme la Chine, le Mali, la Gambie...

« Certaines peuplades ne consomment pratiquement pas de lait. J'ai eu la chance de me rendre en Inde et au Népal en 1984, pour y faire en trek le tour de l'Annapurna. Lors de ces randonnées d'un mois (...) le touriste doit se nourrir chez l'habitant. J'ai été extrêmement étonné de constater la pauvreté de l'alimentation en laitages. Au Népal, on consomme de temps en temps, peut-être une fois par semaine, du beurre de yack (...). Et pourtant, les Népalais sont des gens forts et endurants : il suffit de se balader entre

Népal et Tibet pour croiser ces fameux sherpas qui portent sur leur dos, à l'aide d'une sangle attachée au front, des charges pouvant atteindre 80 kg. Ces sherpas peuvent marcher dix heures par jour et monter leur fardeau jusqu'à 4 000 mètres d'altitude sans en être affectés<sup>[71]</sup>. »

Et l'auteur d'ajouter plus loin qu'ils sont pratiquement végétariens ! Les pays les plus frappés par le cancer du sein sont les gros consommateurs de laitages : États-Unis, Canada, France, Italie, Suisse, Suède, Grande-Bretagne, Australie, Nouvelle Zélande. L'auteur s'est posé d'autres questions :

« Le cancer est-il lié à la race ? Au climat ? À la géographie ? À l'hérédité ? À l'urbanisation ? Toutes les statistiques montrent que c'est surtout la tradition alimentaire qui fait la différence. Aux États-Unis, l'incidence du cancer du sein diffère d'une ethnie à l'autre. Dans le comté de Los Angeles, ce sont les femmes blanches les plus frappées – 85,5 cancers du sein pour 100 000 femmes par an ; ensuite les femmes noires (73,1), les Japonaises qui, sur place, prennent les habitudes alimentaires américaines (72,7), puis les femmes blanches d'origine espagnole et les Philippines (52), les Chinoises (48,7), puis tout au bas de l'échelle, les Coréennes (16,9) (...). Les Japonaises qui vivent au Japon connaissent une incidence très faible (entre 17 et 25) de cancer du sein. Mais lorsqu'elles vont s'installer aux États-Unis, à Los Angeles, le taux passe à 73 (...). »

Et le Dr Raphaël Nogier de donner une explication culturelle :

« Certains peuples vivent en vase clos à l'étranger. Les Chinois en constituent un exemple frappant. Ils gardent donc en partie les habitudes (alimentaires) de leur pays d'origine (...). Ce n'est pas le cas des Japonais qui (...) adoptent très vite le style du pays d'immigration. Ainsi, à Los Angeles, les Japonaises ont environ 2 fois plus de risque d'avoir un cancer du sein que les Chinoises (pourtant de la même race), alors que dans leurs pays respectifs, l'incidence de cette maladie est sensiblement la même<sup>[72]</sup>. »

Tout cela, après tout, est logique :

« Nous savons que la consommation de viande est en relation significative avec la fréquence des cancers du côlon et du rectum. Contrairement à une idée reçue, la viande (même si elle est “maigre”) est très riche en graisses (...). Et notre civilisation occidentale véhicule beaucoup d'idées reçues, en particulier que la viande procure une force particulière<sup>[73]</sup>. »

On a vu plus haut le cas des sherpas végétariens. On pourrait aussi citer les Japonais qui, chez eux, ont toujours privilégié le poisson. Or, le lait est lui aussi un produit animal très riche en graisses : pas étonnant qu'il ait les mêmes inconvénients que la viande.

Le Dr Nogier compare la consommation de laitages dans deux archipels au climat comparable : les îles Hawaï (américaines) et la Martinique (française) : « À Hawaï, les verres de lait sont distribués dans les écoles et, le climat aidant, chaque famille consomme chaque jour une ou deux crèmes glacées à base de lait. La consommation de produits laitiers y est extrêmement

importante. » En revanche, « Les Martiniquais consomment, par tradition, très peu de laitages. En outre, chez eux, les prix des laitages sont prohibitifs. Les Martiniquais mangent très peu de glaces à base de lait, mais apprécient beaucoup les sorbets à base de fruits. La consommation de fromage y est 20 fois moins importante qu'en France<sup>[74]</sup>. »

Résultat : trois fois moins de cancers du sein en Martinique qu'à Hawaï ! (28,2 contre 100 !)

Le Dr Nogier répond également à la critique des idées à la mode qui voudraient que les femmes âgées puissent éviter l'ostéoporose (et la fracture du col du fémur) en consommant beaucoup de laitages. Là encore, les statistiques ne vont pas, semble-t-il, dans ce sens !

Voilà pourquoi Cayce, très en avance sur son temps, avait essayé de détourner nombre de ses malades du lait de vache. Interdire totalement les laitages dans le contexte américain de l'époque eût été difficile, voire impossible. Aussi conseillait-il à ses consultants d'en restreindre l'usage, voire de remplacer le lait cru par du lait en poudre.



## **Laits en conserve (lait en poudre, lait condensé, etc.)**

À certains adultes en manque de calcium, Cayce avait recommandé – s'ils désiraient boire du lait – de le préférer en poudre ou concentré :

*« Est-ce que le lait est bon pour moi ?*

PAS TRÈS BON SOUS SA FORME HABITUELLE. VOUS FERIEZ MIEUX DE PRENDRE DU LAIT TRAITÉ PAR ÉVAPORATION, PAR EXEMPLE DU NESTLÉ. » (LECTURE 2843-44, POUR UNE FEMME SOUFFRANT D'ANÉMIE, EN 1943.)

À l'heure actuelle, il existe beaucoup de marques de laits en poudre (pour bébés) en pharmacie et sur le marché. Dans la mesure où ils sont écrémés, la plus grande partie des résidus de pesticides part théoriquement avec les graisses. Mais... on en revient au problème bien connu de cette pollution généralisée à laquelle nul n'échappe, pas même les vaches de l'Appenzell, ni la firme suisse citée plus haut ! Par ailleurs, il faut savoir aussi que Nestlé n'est plus ce qu'il était au temps de Cayce !

« À LA PLACE DU LAIT CRU, VOUS DEVRIEZ CONSOMMER DU LAIT EN POUDRE, QUE CE SOIT EN BOISSON OU DANS LA PRÉPARATION DES PLATS. CAR LE LAIT CRU, PROCHE DE L'ANIMAL, N'EST PAS BON POUR VOUS ; PAR CONTRE S'IL EST STÉRILISÉ ET DÉSHYDRATÉ, IL VOUS AIDERA À RÉCUPÉRER VOTRE

SANTÉ. » (LECTURE 1023-1)

« AU MILIEU DE LA MATINÉE, À 9 H 30 OU 10 HEURES, VOUS DEVRIEZ PRENDRE DU LAIT EN POUDRE AVEC UN ŒUF - EN BATTANT LE JAUNE (OU BIEN L'ŒUF ENTIER) DANS DU LAIT. » (LECTURE 428-7, DONNÉE EN 1932 COMME FORTIFIANT À UN ADULTE.)

« *Est-ce que je peux ajouter du lait et des laitages à mon régime ?*

OUI, VOUS POUVEZ EN AJOUTER PEU À PEU. CEPENDANT, VOTRE ORGANISME SUPPORTERA MIEUX LE LAIT EN POUDRE QUE LE LAIT CRU. AUJOURD'HUI, BEAUCOUP DE GENS FONT SI FACILEMENT UNE OBSESSION SUR LE LAIT, BIEN QU'IL Y AIT TANT D'AUTRES PRODUITS MEILLEURS POUR LA SANTÉ ! TRÈS PEU DE LAITS, AUJOURD'HUI, SONT EXEMPTS DE BACILLES DE LA TUBERCULOSE, TRÈS PEU SONT ASSEZ SAINS POUR NE PAS IRRITER LE TUBE DIGESTIF. PAR CONTRE, SI VOUS CONSOMMEZ UN LAIT PASTEURISÉ OU EN POUDRE, SACHEZ QUE CELUI-CI EST AU MOINS AUSSI BON POUR LA PLUPART DES GENS QUE LE LAIT CRU. » (LECTURE 480-42)

Cette lecture, donnée en 1937, montre bien qu'à l'époque, aux États-Unis (et dans le monde entier), l'état sanitaire des vaches posait de sérieux problèmes. On voit ici un Cayce pas du tout fanatique de la consommation de lait, qui préfère les laits en poudre de l'époque (encore assez artisanaux) au lait cru, véritable bouillon de culture où barbotent les bacilles de tout poil.

Je ne suis pas sûre que les nombreuses lectures de Cayce sur le

lait soient applicables à l'heure actuelle, tant la nature du produit a changé. C'était il y a soixante-dix ans et dans un pays qui n'a jamais particulièrement brillé par la qualité de ses produits agricoles – mais la pollution chimique y était encore peu répandue.

Il y a aussi la question des bébés que leur mère ne peut pas allaiter. À ceux-là, on donne du lait en poudre parce qu'ils ne toléreraient pas le lait de vache cru. Voici le cas d'une petite fille de vingt jours, qui est née en juin et ne supporte pas la canicule de juillet. Mal en point, elle ne digère pas le lait de sa mère :

« OUTRE LES EFFETS DE LA CHALEUR, IL Y A LES PROBLÈMES DIGESTIFS DUS AU FAIT QUE VOTRE LAIT CONTIENT TROP DE CASÉINE ET DE CORPS GRAS, ET PAS ASSEZ D'ÉLÉMENTS DIGESTES POUR VOTRE BÉBÉ.

D'OÙ LES TROUBLES DIGESTIFS AGGRAVÉS PAR TEMPS CHAUD, PROVOQUANT DE VIOLENTES ÉRUPTIONS CUTANÉES SUR SON PETIT CORPS ; CELA RISQUE DE S'AGGRAVER SI VOUS NE LUI CHANGEZ PAS SON ALIMENTATION ; PURGEZ-LA, NETTOYEZ SES VOIES DIGESTIVES DE FAÇON À ÉLIMINER L'EXCÈS DE DÉCHETS. DONC, NOUS CHANGERIONS DE LAIT : NE PLUS LUI DONNER DU LAIT DE LA MÈRE, MAIS DU LAIT EN POUDRE, QUI EST PLUS LÉGER À DIGÉRER. » (ET CAYCE D'INDIQUER UNE MARQUE LOCALE DE LAIT POUR BÉBÉS ; LECTURE 1635-1, DONNÉE EN 1938.)

« POUR CET ENFANT, SON RÉGIME DEVRAIT FAIRE UNE LARGE PLACE AU LAIT. MAIS ATTENTION, AU LAIT EN

POUDRE PLUTÔT QU'AU LAIT DE VACHE. IL FAUDRA VOIR EN FONCTION DE L'ÉVOLUTION DE LA MALADIE, MAIS LE LAIT EN POUDRE PEUT AIDER À RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE NORMAL, EN CALMANT LES PERTURBATIONS DU SYSTÈME DIGESTIF. » (LECTURE 608-5, POUR UN BÉBÉ DE DEUX ANS SOUFFRANT D'IRRITATION DU CÔLON, DONNÉE EN 1937.)

## **Lait de chèvre : la réhabilitation de biquette !**

« VOUS POUVEZ PRENDRE DU LAIT DE CHÈVRE, OU DU LAIT DE JUMENT, EN PETITES QUANTITÉS, SI VOUS LE SUPPORTEZ. VOTRE ORGANISME PEUT L'ASSIMILER, À CONDITION QUE CE SOIT À PETITES DOSES. SI VOUS EN PRENEZ TROP, CELA NE PASSERA PAS ! » (LECTURE 5714-2)

Ceux qui soutirent d'une intolérance aux laitages ordinaires (fabriqués à partir de lait de vache) peuvent essayer de se mettre au lait de chèvre, dont on trouve partout d'excellents yaourts et fromages. Outre le fait que sa composition est différente du lait de vache, le lait de chèvre est aussi moins pollué : on n'a pas encore réussi à coincer les chèvres dans des batteries ! Les élevages caprins français sont encore relativement traditionnels ; beaucoup d'entre eux sont véritablement « bio ».

J'avais trouvé à Virginia Beach une coopérative d'agriculteurs et d'éleveurs « biodynamique », où l'on me vendait un assez bon lait de chèvre. C'était un magasin tenu par des hippies barbus et imbus de leur mission écologique au point de se prendre pour les « Saints des Derniers Jours ». J'ignore ce que leurs biquettes pensaient de l'Apocalypse, mais cela m'amène à vous présenter quelques lectures de Cayce sur ce type de lait :

*« Quelle quantité de lait doit-on faire boire chaque jour à ce malade ?*

DU LAIT DE CHÈVRE OU DU LAIT DE JUMENT SERAIENT MEILLEURS. ET S'IL NE VOUS EST PAS POSSIBLE D'EN TROUVER, NOUS PRÉFÉRERIONS DU LAIT EN POUDRE (...). CE SERAIT BIEN MEILLEUR QUE LE LAIT CRU (...), QUI N'EST PAS BON POUR CE QUE VOUS AVEZ. » (LECTURE 4320-3, DONNÉE EN 1931 À UN JEUNE HOMME DE 20 ANS DANS UN ÉTAT DE GRANDE FAIBLESSE.)

« EN CE QUI CONCERNE LE LAIT, IL N'EST PAS TOUJOURS BIEN SUPPORTÉ PAR VOTRE ORGANISME ; IL PRODUIT DES FERMENTATIONS DANS VOTRE SYSTÈME DIGESTIF ET C'EST MAUVAIS. CES INCONVÉNIENTS PEUVENT S'ATTÉNUER SI VOUS PRENEZ DU LAIT DE CHÈVRE - À L'OCCASION, LE MATIN, AU PETIT DÉJEUNER, AVEC DES CÉRÉALES. » (LECTURE 5545-1, POUR QUELQU'UN QUI SOUFFRE D'ULCÈRES À L'ESTOMAC.)

« BUVEZ BEAUCOUP DE LAIT, CHAQUE FOIS QUE C'EST POSSIBLE ! AU DÉBUT, LE LAIT DE CHÈVRE SERA TOUT SPÉCIALEMENT BON POUR CET ORGANISME. » (LECTURE 3687-1, POUR UNE JEUNE FEMME DE VINGT-QUATRE ANS, TUBERCULEUSE, EN 1944.)

## **Les laits fermentés (yaourts, lait ribot, kéfir)**

Cette fois, Cayce est lyrique. Le yaourt, il aime ! Alors, allons-y gaiement ! Bien entendu, il s'agit de yaourt de lait de vache, mais comme on trouve sur tous les marchés de France, de Belgique et de Suisse, d'excellents yaourts de brebis, vous pouvez adopter la prescription suivante :

« NOUS VOUS CONSEILLONS DE VOUS PROCURER LE PLUS VITE POSSIBLE DU YAOURT. CELA EMPÊCHERA L'ACTIVITÉ DES BACILLES DANS VOTRE CÔLON. ILS PROLIFÈRENT DANS LES MATIÈRES QUI STAGNENT DANS VOTRE INTESTIN AU LIEU DE CIRCULER ! »  
(LECTURE 1045-5)

Si Cayce donne cette prescription à une jeune femme tuberculeuse, c'est qu'il estime (et il reviendra souvent là-dessus !) que les blocages intestinaux sont à l'origine de la plupart des maladies. Pour lui, les toxines entassées dans les intestins finissent par s'infiltrer dans le sang et circuler à nouveau avec la circulation sanguine. Ces déchets empoisonnent donc le corps entier, au lieu d'être évacués. Il met sans cesse en garde ses malades contre la constipation : « Surveillez l'évacuation des déchets », répète-t-il sur tous les tons. La paresse intestinale, le découragement du côlon surmené affaiblit l'organisme, qui ne peut plus se défendre contre les virus et microbes divers.

Ici, il s'agit du bacille de Koch, responsable de la tuberculose. La première démarche vers la guérison est le nettoyage du tube

digestif. Le yaourt, à l'origine lait additionné de « ferment bulgare », semble dans certains cas le médicament-miracle :

« LE YAOURT, S'IL EST BIEN PRÉPARÉ, PEUT PERMETTRE À L'INTESTIN DE MIEUX ABSORBER LES SUBSTANCES NUTRITIVES.

ET, DANS CES CONDITIONS D'INACTIVITÉ GÉNÉRALE (LA MALADE EST PROBABLEMENT ALITÉE), IL PEUT RÉTABLIR LA COORDINATION ENTRE LES FONCTIONS DU FOIE, DE LA RATE, DU PANCRÉAS, DES POUMONS, DES REINS. C'EST À CAUSE DE CE DÉSORDRE QUE VOUS ÊTES MALADE. » (LECTURE 1045-9, DONNÉE UN PEU PLUS TARD POUR LA MÊME PATIENTE, EN 1936.)

« IL FAUDRAIT QUE VOUS CONSOMMIEZ DU YAOURT, DANS LES QUATRE À CINQ SEMAINES À VENIR AU MOINS, CAR C'EST UN ANTISEPTIQUE DES INTESTINS. ET CELA, ENCORE RÉGULIÈREMENT. » (LECTURE 3154-1)

Autre cas, en 1922 :

« PRENEZ DU YAOURT, TROIS FOIS PAR JOUR. » (LECTURE 5703-1)

Bien sûr, la tuberculose fait aujourd'hui beaucoup moins de ravages : on connaît le médicament qui la combat efficacement. Mais, d'autres maladies sont apparues depuis : cancers, sida, rhumatismes, affections respiratoires et cardiaques, *etc.* Le grand public croit qu'elles sont très différentes les unes des autres ; or Cayce estime, au contraire, qu'elles ont toutes la même cause



initiale : l'encrassement de l'organisme par les déchets toxiques qui, peu à peu, l'empoisonnent. Il n'est pas le seul à l'affirmer et la médecine moderne lui donne raison.

La première démarche pour sauvegarder la santé est donc de lutter contre la constipation et les désordres intestinaux. En voici quelques cas, tous justifiables du traitement par le yaourt :

« NOUS PRENDRIONS, ENTRE LE REPAS DE MIDI ET CELUI DU SOIR, UN LAIT FERMENTÉ. PAR EXEMPLE, DU LAIT RIBOT OU DU YAOURT, VOYEZ-VOUS ? » (LECTURE 1186-3)

« VOUS POUVEZ PRENDRE DU LAIT, MAIS DE PRÉFÉRENCE DU LAIT RIBOT OU BIEN DU YAOURT DE TYPE BULGARE. C'EST TRÈS BON POUR VOUS. » (LECTURE 91-2)

« IL FAUDRAIT QUE VOUS PUISSIEZ BOIRE DU LAIT, QUI VIENT D'ÊTRE TRAIT, AVEC ENCORE LA CHALEUR DE LA VACHE ! OU BIEN, SI C'EST IMPOSSIBLE, DU LAIT FERMENTÉ DE TYPE BULGARE. » (LECTURE 81-2)

Et voici quelqu'un qui souffre de colite et demande à Cayce :

« *Est-ce que vous me conseillez le fromage ?* »

CELA N'EST PAS TRÈS BON POUR VOUS (...), À MOINS QU'IL NE SOIT FRAIS (...). IL VAUDRAIT MIEUX QUE VOUS CONSOMMIEZ DU YAOURT OU D'AUTRES TYPES DE LAIT FERMENTÉ, QUI, EN SOMME, NE SONT JAMAIS QUE LA MATIÈRE PREMIÈRE DU FROMAGE !

CE SERAIT BIEN MEILLEUR POUR VOS PROBLÈMES

## INTESTINAUX.

— *En attendant que je sois guérie, qu'est-ce que je peux faire lorsque j'ai la migraine ?*

OH, SI VOUS SUIVEZ LA PRESCRIPTION CI-DESSUS, VOUS N'AUREZ PRESQUE PLUS DE MIGRAINES ! CELLES-CI SONT PROVOQUÉES JUSTEMENT PAR CETTE PRESSION SUR LE CÔLON. » (LECTURE 846-1)

Voici quelques prescriptions complémentaires qui vont vous donner envie de fabriquer vous-même votre yaourt (ce n'est pas très difficile, on trouve des « yaourtières » qui en facilitent la confection !).

« *Comment doit-on préparer le yaourt pour cette maladie ?*

LE YAOURT SE PRÉPARE EN FAISANT UN CAILLÉ QUI, ENSUITE, EN PASSANT DANS LES CIRCUITS DU SYSTÈME DIGESTIF, AIDE À L'ÉLIMINATION DES DÉCHETS. DONC, FAITES CAILLER LE LAIT, DONT VOUS PRENDREZ DE TRÈS PETITES QUANTITÉS (...).

DANS LE YAOURT, LA CASÉINE DU LAIT - QUI PEUT ÊTRE INDIGESTE À L'ÉTAT FRAIS - EST TRANSFORMÉE DE FAÇON À DEVENIR UNE AIDE POUR LE TRANSIT INTESTINAL. » (LECTURE 1045-8)

« NOUS INSISTONS POUR QUE VOUS AJOUTIEZ DU YAOURT À VOTRE RÉGIME, CAR C'EST UN NETTOYANT TRÈS ACTIF DU CÔLON ET, D'AILLEURS, DE TOUS LES INTESTINS. NON SEULEMENT CELA PURIFIERA VOTRE CANAL DIGESTIF, MAIS ENCORE CELA VOUS

APPORTERA L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE À LA RESTAURATION DE VOS FORCES VITALES.

AINSI, VOUS RETROUVEREZ PEU À PEU UN FONCTIONNEMENT NORMAL.

CELA PERMETTRA AUSSI DE NETTOYER VOTRE SYSTÈME CIRCULATOIRE ET VOUS RENDRA LA FORCE DE RÉSISTER AUX AGENTS INFECTIEUX QUI PERTURBENT VOTRE CIRCULATION SANGUINE, VOS POUMONS, VOTRE SYSTÈME LOCOMOTEUR ; CELA RENFORCERA ÉGALEMENT VOTRE SYSTÈME NERVEUX ÉPUISÉ. » (LECTURE 1542-1)

Pas brillante, la malade ci-dessus : un pauvre rafioteur qui fait eau de partout ! Cayce ne désespère pas et commence le traitement par une cure de yaourt.

Gagnée par l'optimisme de Cayce, je vais aller dimanche matin acheter des yaourts de brebis au marché bio du boulevard Raspail à Paris, ou à celui d'Issy-les-Moulineaux le mercredi après-midi. J'y retrouve tous les braves copains que j'ai connus autrefois aux premiers salons « Marjolaine » : de très, très courageux gaillards qui militent contre vents et marées depuis des années pour imposer leurs excellents produits. Et, contrairement à ce que l'on raconte, pas tellement plus chers que les autres, parfois moins... puisque c'est souvent sans intermédiaire : le producteur vend directement au consommateur. Demain donc, je ramènerai des caisses de yaourts au lait bio (de brebis), fabriqués par des gens qui laissent leurs bêtes se nourrir dans la Nature. Ces producteurs n'ajoutent ni arômes artificiels, ni additifs d'aucune

sorte, ni colorants dans leurs produits : cela se sent tout de suite au goût. Voici encore quelques lectures :

« DE TELLES ACCUMULATIONS DE TOXINES EXIGENT QUE L'ON PRENNE DES MESURES EFFICACES. SINON, LEUR EFFET SUR LE SYSTÈME NERVEUX VA SE RÉPERCUTER SUR TOUTES LES ACTIVITÉS DE L'ORGANISME. CELUI-CI S'ANÉMIE ; IL NE PEUT PLUS ASSIMILER LA NOURRITURE ET REFUSERA LA PLUPART DES ALIMENTS.

TOUT CELA VIENT D'UNE SORTE DE DÉPRESSION NERVEUSE, QUI PERTURBE LES FONCTIONS DIGESTIVES, DE TELLE SORTE QUE L'ESTOMAC LUI-MÊME NE MARCHE PLUS ; IL N'EST PAS PARALYSÉ, MAIS IL N'AGIT PLUS COMME IL DEVRAIT, AUSSI SE PRODUIT-IL DES FERMENTATIONS INDÉSIRABLES. D'OÙ UNE QUANTITÉ DE GAZ À TRAVERS LE DUODÉNUM ET LA PORTION SUPÉRIEURE DU JÉJUNUM ; LES INTESTINS GROGNENT, ET TOUT CELA FINIT PAR PERTURBER PROFONDÉMENT L'ORGANISME : VOILÀ POURQUOI VOUS ÊTES SI FATIGUÉE, SI FAIBLE - EN PARTICULIER APRÈS LES RÈGLES ; VOILÀ POURQUOI VOUS AVEZ MAL À LA TÊTE, ET MÊME LA NAUSÉE. QUEL DÉSORDRE !

ALORS, POUR VOUS FORTIFIER ET RECONSTRUIRE PEU À PEU VOTRE SANTÉ : LE YAOURT ! » (LECTURE 5210-1 POUR UNE JEUNE FEMME DE VINGT-DEUX ANS.)

Passons à un autre type de lait fermenté conseillé par Cayce : le

lait ribot, dit « *buttermilk* » en anglais :

« *Est-ce que le lait ribot est bon pour moi ?* »

CELA DÉPEND DE LA MANIÈRE DONT IL EST PRÉPARÉ. CELUI QU'ON TROUVE COURAMMENT VOUS DONNERAIT DES GAZ INTESTINAUX. MAIS LE LAIT FERMENTÉ DE TYPE BULGARE EST BON - AVEC MODÉRATION. N'EN PRENEZ PAS TROP. » (LECTURE 404-6)

« LE BUTTERMILK ET AUTRES LAITS [FERMENTÉS] COMME LE LAIT BULGARE SERONT EXCELLENTS POUR FAVORISER CHEZ VOUS LA FLORE INTESTINALE, QUI FACILITERA LE TRAVAIL DU SYSTÈME DIGESTIF. »

La consultante n° 404 demande alors (en 1932, époque où tous les laits sortant de la vache n'étaient pas encore pasteurisés comme aujourd'hui) :

« *Est-ce que le lait pasteurisé est bon pour moi, et que pensez-vous du buttermilk fait à partir de lait pasteurisé ?* »

LE LAIT CRU SERAIT, BIEN SÛR, MEILLEUR POUR VOUS. MAIS LE LAIT PASTEURISÉ AURAIT BESOIN QUE L'ON Y AJOUTE DE QUOI STIMULER VOS SUCS GASTRIQUES, VU LES DÉSORDRES EXISTANT DANS VOTRE SYSTÈME DIGESTIF ! VOILÀ POURQUOI LE LAIT FERMENTÉ AVEC LE FERMENT "BULGARE" VOUS APPORTERA LES FORCES VITALES NÉCESSAIRES POUR STIMULER LES SUCS GASTRIQUES DE VOTRE ESTOMAC ! » (LECTURE 404-2)

« TOUTES LES SORTES DE YAOURTS ET DE LEVURES SONT BONNES POUR VOUS. NATURELLEMENT, IL FAUDRA AUSSI QUE VOUS PRENIEZ DU LAIT RIBOT. TOUT CELA CONTIENT DES ÉLÉMENTS QUI ÉLIMINERONT LES GERMES INFECTIEUX DE VOTRE SYSTÈME INTESTINAL ! » (LECTURE 538-57)

« VOTRE RÉGIME DEVRA CHANGER SOUVENT, DE FAÇON À PERMETTRE À VOTRE SYSTÈME DIGESTIF D'ASSIMILER LES ALIMENTS. PRENEZ AUTANT DE LAIT RIBOT QUE VOUS POURREZ : CE SERA TOUJOURS BON POUR VOUS ! » (LECTURE 67-1, POUR UNE PERSONNE FATIGUÉE.)

« VARIEZ VOS MENUS DU SOIR ; DE TEMPS EN TEMPS, PRENEZ UN VERRE ET DEMI DE LAIT RIBOT FRAIS (ATTENTION QU'IL NE SOIT PAS TROP VIEUX). AJOUTEZ-Y DU PAIN COMPLET. » (LECTURE 1419-5, POUR UN ORGANISME PROFONDÉMENT DÉLABRÉ.)

On peut très bien faire du lait ribot soi-même : j'en ai assuré la production maison pendant des années ! Il faut se procurer le ferment (qui ressemble à un gros champignon blanc), le mettre au fond d'un bocal, si possible une «dame-jeanne» en verre comme pour le vinaigre, avec un ou deux litres de lait... et après, cela se fait tout seul !

On ajoute de temps en temps du lait frais, en attendant que cela fermente. Cayce a raison : lorsque le lait est encore frais, et donc légèrement fermenté, le lait ribot a un goût piquant extrêmement tonique et désaltérant. Mais si on le laisse vieillir,

c'est-à-dire fermenter un peu trop longtemps sans renouveler le lait, il s'alcoolise et devient beaucoup moins digeste.

Le problème du lait ribot, c'est celui de tout élevage d'animaux domestiques : ça se nourrit, ça se surveille – et ça veut être aimé ... Toute absence prolongée est vécue comme un abandon, c'est-à-dire la catastrophe !

Un jour où j'étais partie dix jours en vacances, j'ai retrouvé, au retour, mon champignon devenu énorme (il avait dévoré tout le lait !) – mais Dieu merci, il était encore vivant. Cette fois-là, j'ai pu le sauver en le nourrissant à nouveau de lait frais et de bonnes paroles. Et nous sommes repartis pour un tour, lui et moi.

Jusqu'aux vacances suivantes – les grandes, malheureusement ! Ne sachant trop quoi faire de lui en mon absence, je confiai le travailleur à une voisine, avec moult recommandations. Hélas... Pas du tout « bio », elle n'avait pas compris qu'elle était dépositaire d'un objet précieux. Elle partit aussi en vacances, à l'improviste, et un peu trop longtemps. Moi-même, entreprenant de déménager avec mes trois enfants et débordée, je n'eus pas le temps, ni le courage de me remettre en quête de cet oiseau rare ; et depuis, j'achète mon lait ribot en laiterie bio, avec le regret du temps où je l'obtenais moi-même sans aucune peine, grâce à un champignon de bonne volonté !

Voici un cas d'obésité, où Cayce précise :

« DU LAIT RIBOT À L'OCCASION. MAIS, ATTENTION DE NE PAS LE CONSOMMER AVEC TROP DE LÉGUMES. »  
(LECTURE 2096-1)

En Bretagne, nous buvions le lait ribot avec des galettes de

sarrasin – céréale complète (et autrefois bio ! ). Ici, pour un ulcère du duodénum et une appendicite, c'est comme dans la tradition bretonne :

« PRENEZ PLUTÔT DU LAIT RIBOT AVEC DU PAIN (DE MAÏS OU DE BLÉ COMPLET) ÉMIETTÉ DEDANS. »  
(LECTURE 481-4)

Ou encore :

« AU DÎNER, PRENEZ AUSSI DU LAIT RIBOT, S'IL EST FRAIS, OU BIEN DU LAIT FERMENTÉ BULGARE. CE SERA EXCELLENT ! » (LECTURE 5682-2, POUR UNE PETITE FILLE SOUFFRANT DE CRISES D'ASTHME.)

Voici une autre prescription, à un diabétique :

« PRENEZ TOUT PLEIN DE LAIT RIBOT EN MÊME TEMPS QUE LES REPAS, TOUS LES JOURS, VOYEZ-VOUS ? DE PRÉFÉRENCE, DU LAIT RIBOT FRAIS : IL CONTIENT DES ÉLÉMENTS UTILES À INTRODUIRE DANS VOTRE SYSTÈME INTESTINAL, ÉTANT DONNÉ VOTRE ÉTAT DE SANTÉ. » (LECTURE 2040-1)

En revanche, dans ce cas d'arthrite, le malade ne doit pas prendre de lait ribot avec ses « crêpes dentelles » :

« UN PEU DE LAIT RIBOT DE TEMPS EN TEMPS, ENTRE LES REPAS – PAS AVEC ! » (LECTURE 932-1)

Pour terminer, il est intéressant de savoir qu'en cas de cancer, le lait ribot peut contribuer au redressement général de l'organisme.



« SURTOUT PAS DE GRANDES QUANTITÉS DE VIANDE !  
PAR CONTRE, BUVEZ PLUS DE LAIT RIBOT ! » (LECTURE  
1967-1)

À tous ses malades touchés par le cancer, Cayce fera toujours cette même recommandation : pas de viande, remplacez-la par un laitage fermenté. Le fétichisme de la viande nous tue ; comme le dit encore le Dr Kousmine :

« La nourriture Spartiate des soldats grecs était surtout composée de figues, de noix, de pain d'orge et de fromage. À cette nourriture a correspondu une résistance physique et une capacité d'efforts remarquables. Les Grecs gagnèrent des guerres, s'enrichirent et se mirent à consommer beaucoup de viande. Les soldats devinrent moins endurants et furent vaincus par les Romains, qui se nourrissaient à l'époque de pain d'orge, de millet, de lentilles et d'huile. Puis les Romains subirent la même évolution, devinrent faibles et furent vaincus par les Barbares<sup>[75]</sup> »

Saisissant raccourci de l'Histoire vue à travers l'alimentation. Si les civilisations du sud de l'Europe mangeaient traditionnellement davantage de fromage de chèvre et de brebis que de viande, il y a ceux qui ne mangent même pas de laitages :

« Les paysans japonais de l'intérieur des terres sont essentiellement végétariens. Ils ne mangent du poisson qu'une ou deux fois par mois. Ils ne disposent pas de produits lactés, mais les remplacent par du soja. À cette nourriture correspond une capacité d'effort musculaire inconnue chez nous. Ainsi, des coolies japonais peuvent facilement couvrir

en courant quarante kilomètres par jour pendant trois semaines consécutives, en se nourrissant de riz, de gruau concassé, de pommes de terre, de châtaignes et de racines. Au cours d'un tel effort, ils évitent la viande qui les rend, disentils, moins agiles. Certains coolies sont capables de courir 110 kilomètres en quatorze heures et demie !<sup>[76]</sup> »

## **Un étranger pas encore naturalisé : le lait de soja**

C'est en s'inspirant du modèle oriental que certains nutritionnistes ont proposé de remplacer le lait animal par le lait de soja, et les fromages par du tofu. Je ne suis pas sûre que l'idée soit aussi géniale que certains le croient. D'abord, parce que nous ne sommes pas des Orientaux, et que le soja n'est pas (ou encore pas vraiment) une plante de chez nous. Or, Cayce conseille toujours de se nourrir avec ce qui pousse sur le sol où l'on vit. Ensuite, parce que la culture industrielle du soja, sa transformation et sa commercialisation, actuellement, le privent de ses atouts naturels (vitamines, oligoéléments...). De plus, même dans les meilleures conditions,

« LE LAIT DE SOJA NE RÉUSSIT PAS À TOUT LE MONDE ; S'IL N'EST PAS ASSIMILÉ, IL PEUT PROVOQUER DES RÉACTIONS DIGESTIVES QUI PÈSENT SUR LE SYSTÈME CARDIAQUE » DIT CAYCE. (LECTURE 1206-6)

Dans une lecture plus tardive donnée pour la même petite fille de quatorze ans, Cayce insiste :

« LE LAIT DE SOJA, OU LES PRODUITS ISSUS DU SOJA, SERAIENT TRÈS BONS POUR CET ORGANISME. MAIS N'EN ATTENDEZ PAS TOUT ! » (LECTURE 1206-11)

Or, la majorité des prescriptions de lait de soja, dans les lectures, sont données pour des enfants – pas pour des adultes :

« LE MATIN, PLUTÔT DU LAIT DE SOJA. » (LECTURE

2153-2, POUR UNE PETITE ÉPILEPTIQUE DE DOUZE ANS.)

« *Est-ce qu'il faut du lait de soja à la place du lait de vache ?*

POUR CET ORGANISME, CE SERAIT TRÈS BON. »  
(LECTURE 1188-6, POUR UN PETIT GARÇON DE HUIT ANS.)

Je n'ai trouvé qu'une seule lecture pour un adulte :

« *Est-ce que la malade devrait boire du lait de soja ?*

CELA DÉPEND BEAUCOUP DE SES ACTIVITÉS. SI ELLE FAIT ASSEZ D'EXERCICE PHYSIQUE, SI ELLE Y DÉPENSE SUFFISAMMENT D'ÉNERGIE, [LE LAIT DE SOJA] SERA PLUS FACILEMENT ASSIMILÉ, DONC C'EST BON. SINON, SI ELLE DÉPENSE PLUS D'ÉNERGIE MENTALE QUE PHYSIQUE, CE NE SERA PAS SI BON QUE ÇA ! » (LECTURE 1158-18, POUR UNE FEMME DE QUARANTE-HUIT ANS.)

On voit par là que l'engouement pour le lait de soja n'était pas partagé par Cayce : il ne faudrait pas en faire systématiquement un produit de remplacement du lait. Une autre lecture – encore une fois donnée pour un enfant – montre le peu d'enthousiasme du cher Edgar pour cet aliment. Et encore, le soja du temps de Cayce n'était-il pas transgénique...

# La crème fraîche de Normandie

Il existe chez nous une infinité de recettes agrémentées de crème fraîche (sauces, soupes, purées, nouilles, desserts, etc.), qui n'ont pas d'équivalents aux États-Unis ; voilà pourquoi j'ai trouvé si peu de lectures concernant l'usage de la crème fraîche.

On trouve cependant le cas de la mère d'une petite fille de treize ans gravement atteinte sur le plan digestif :

*« Est-ce qu'il vaudrait mieux que notre petite malade ne mange pas de produits laitiers – mis à part le beurre et la crème ? Et faudrait-il les remplacer par du lait de soja ? »*

POUR LE MOMENT, CE SERAIT MIEUX POUR CET ORGANISME.

À MIDI, PRENEZ DU LAIT EN POUDRE, PAS DU LAIT FRAIS – ET SURTOUT PAS DE CELUI QUI A ÉTÉ BOUILLI. VOILÀ POURQUOI NOUS NE VOUS CONSEILLONS PAS LES GLACES. » (LECTURE 461-1)

Si celles-ci se disent *ice-cream* (« crème glacée » en français), c'est qu'à l'origine, il y avait bien dedans de la crème fraîche, *etc.* À ceux qui supportaient les laitages, Cayce les a conseillés :

« DONNEZ-LUI DONC DES GLACES OU DES CRÈMES GLACÉES, CELA LE FORTIFIERA ! » (LECTURE 2299-13 POUR UN PETIT GARÇON DE QUATRE ANS TRÈS ANÉMIÉ.)

À condition que la glace soit réellement faite à base de vraie crème fraîche, ce que l'on voit de plus en plus rarement ! Un autre

bébé, âgé de trois ans, atteint de paludisme, a besoin d'un reconstituant :

« DONNEZ-LUI UNE NOURRITURE FACILE À ASSIMILER. DES CRÈMES GLACÉES ET DES SORBETS, CE SERA TRÈS BON POUR LUI. » (LECTURE 402-1)

À une jeune femme constipée :

« *Monsieur Cayce, faites-moi un régime à suivre !*

CHOISISSEZ PLUTÔT DES ALIMENTS QUI CRÉERONT DE L'ALCALINITÉ DANS VOTRE TUBE DIGESTIF, DE FAÇON GÉNÉRALE.

ATTENTION, PAS TROP DE SUCRERIES À LA FOIS ; RIEN D'AUTRE QUE DES CRÊPES AU PETIT DÉJEUNER, AVEC DES SIROPS. À PART ÇA, ÉVITEZ LES DESSERTS SUCRÉS - AVEC CEPENDANT UNE TOLÉRANCE POUR LES GLACES ET CRÈMES GLACÉES - MAIS AVEC MODÉRATION ! » (LECTURE 480-13)

Quand on pense que les « crèmes de beauté » étaient à l'origine, fabriquées à base de crème fraîche... Et que la langue anglaise a repris le terme dans l'industrie cosmétique (« *cold cream* »). Bien entendu, la vache n'y contribue plus depuis longtemps !

Aux États-Unis, on connaît encore la *whipped cream* (« crème fouettée »), garantie tout synthétique, comme le beurre que l'on vous sert dans les hôtels, les restaurants et les avions. La composition indiquée sur l'étiquette annonce un cocktail de gélifiants, de colorants, de conservateurs, d'émulsifiants, d'antimottants, de renforçateurs de goût, ou de « God-knows-what

»... L'important est que ce soit blanc et mousseux (et le plus sucré possible). Malheureusement, cette falsification nous envahit aussi !

D'après les lectures, il semble que les patients de Cayce aient consommé le plus souvent la crème avec son lait sans la prélever :

« POUR VOUS, LE LAIT DEVRAIT ÊTRE VOTRE PRINCIPALE BOISSON, AVEC SA CRÈME, ET SI POSSIBLE QUAND IL EST TOUT CHAUD SORTANT DU PIS DE LA VACHE, JUSTE QUAND ON VIENT DE LA TRAIRE, VOYEZ-VOUS ! (...). IL VOUS AIDERA À RECONSTRUIRE VOTRE POTENTIEL ÉNERGÉTIQUE. »  
(LECTURE 4145-1)

La crème étant normalement la matière première du beurre, je pense que ses indications thérapeutiques sont proches de ce dernier. Elle est en tous cas beaucoup plus digeste crue que cuite.

## Le beurre, l'argent du beurre

... et « la fille de la crèmière pardessus le marché » (ou pardessus la table dans une autre version) ! Expression très répandue pour désigner ceux qui veulent consommer (sans payer), se marier pour le meilleur (et pas pour le pire), bref, manger les marrons (que les autres ont tiré du feu).

J'ai eu beaucoup de mal à trouver du beurre dans l'Amérique profonde. Dans les avions, on me servait un produit étrange, ressemblant de loin à du beurre par la couleur, mais dont la généalogie remontait très nettement à la famille margarine. C'était infect pour des papilles normandes (et sûrement aussi pour l'estomac). Un jour de fête à la Fondation Cayce, j'ai voulu contribuer au festin en apportant une tarte. Il me fallait donc, pour faire la pâte brisée, du beurre, du sel, de l'eau et de la farine. Seule l'eau était « *available* », c'est-à-dire à portée de la main. La farine de blé toute simple n'existait qu'à la coopérative bio ; le sel vendu en ville était industriel au possible, contenant des tas d'additifs. Quant au beurre... personne ne l'employait plus ni sur la table, ni en pâtisserie (ces dames de l'A.R.E. achetaient de la margarine et des fonds de tarte surgelés, déjà tout préparés). J'ai fini tout de même par dénicher du beurre dans un magasin « spécial produits étrangers », ce qui me fit comprendre que c'était un produit localement peu consommé, même au temps d'Edgar Cayce ; voilà pourquoi les lectures le mentionnant sont relativement peu nombreuses.

« *Pourquoi est-ce que j'ai si mal aux épaules, en particulier la*



*droite ?*

CELA EST DÛ À UN MANQUE DE COORDINATION ENTRE LE SYSTÈME NERVEUX ET LE SYSTÈME DIGESTIF, PLUS PRÉCISÉMENT LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL ET LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE. VOILÀ LA RAISON POUR LAQUELLE VOUS NE DIGÉREZ PAS LES CORPS GRAS ET NE DEVRIEZ PAS EN CONSOMMER. CEPENDANT, VOUS POUVEZ FAIRE UNE EXCEPTION POUR LE BEURRE, PARFOIS. C'EST L'ASSAISONNEMENT RECOMMANDÉ AVEC LES LÉGUMES. » (LECTURE 3033-1)

Cayce estimait, en ces temps bénis où l'on ignorait la « vache folle », que, de toutes les graisses animales, c'est le beurre le moins méchant :

« JAMAIS BEAUCOUP DE CORPS GRAS EN MÊME TEMPS. ASSAISONNEZ VOS LÉGUMES AVEC DU BEURRE, ET CE SERAIT MÊME ENCORE MIEUX DE LES CUIRE EN PAPILOTE, DE FAÇON À CE QU'ILS CUISENT DANS LEUR PROPRE JUS ET LEURS SELS MINÉRAUX. SI VOUS LES METTEZ DANS L'EAU, CE QUE L'ON FAIT D'HABITUDE, CES PRÉCIEUX ÉLÉMENTS SERONT PERDUS. CUISEZ VOS LÉGUMES JUSTE COMME CELA, SANS EAU, À L'ÉTOUFFÉE, ET ASSAISONNEZ-LES ENSUITE AVEC DU BEURRE (CRU). » (LECTURE 3095-1)

J'ai déjà parlé dans plusieurs ouvrages de cette cuisson à l'étouffée, ou en papillote, principe que l'on retrouve aussi au Maroc avec les « tajines », où les légumes cuisent à feu très doux

dans leur jus, gardant ainsi sels minéraux et vitamines. Tout le génie de la cuisine française tient à la grande variété des corps gras qu'elle utilise. Or, ils sont très différents les uns des autres, sur le plan de la santé. En Alsace, c'est la graisse de porc, c'est-à-dire le saindoux, alors que dans le Sud-Ouest, c'est la graisse d'oie (ou de canard).

Dans le Midi, nous avons la divine huile d'olive dont Cayce ne cesse de vanter les vertus<sup>[77]</sup>. Dans d'autres régions (Savoie, Dordogne, etc.), on vend de l'huile de noix artisanale sur les marchés. L'huile de noisette se fait aussi, comme l'huile de lin dans le Nord. Mais ce sont les Normands qui ont gagné : la crème fraîche et le beurre d'Isigny font autorité dans tout l'Hexagone ! Battus cependant par les Bretons, lorsqu'il s'agit de beurre salé (je m'étonne toujours, en Suisse, que le beurre n'ait pas ce petit chouya de goût d'embruns qui en fait tout le sel...). Enfin, nous cultivons aussi du tournesol pour son huile et fabriquons de l'huile de pépins de raisin. Edgar Cayce approuve toutes ces huiles végétales, à condition de les consommer crues. Par contre, il reste toujours assez sévère quant à l'usage des graisses animales – à l'exception du beurre cru, pour lequel il est indulgent (à condition que l'on n'en abuse pas) :

« LE SOIR, SI C'EST L'HEURE DU DÎNER, MANGEZ DES LÉGUMES BIEN CUIITS, CE QUI NE VEUT PAS DIRE CUIITS DANS UN CORPS GRAS OU AVEC UN CORPS GRAS... MAIS CUIITS DANS LEUR PROPRE JUS, À LA VAPEUR OU EN PAPILLOTE. VOUS ASSAISONNEREZ ENSUITE AU BEURRE - MAIS SURTOUT PAS AU LARD NI AVEC AUCUNE SORTE DE VIANDE, NI DE GRAISSE

CUITE. »

Pas de frisée aux lardons pour la consultante 844 !

*« Qu'est-ce qui me donne ces névralgies sur les omoplates, sur le côté droit de la colonne vertébrale ?*

C'EST D'ORIGINE DIGESTIVE. IL FAUT PRENDRE PEU DE CORPS GRAS, PAS TROP DE BEURRE, NI DE PRODUITS LAITIERS. » (LECTURE 1770-7, POUR QUELQU'UN QUI N'ASSIMILE PAS LA NOURRITURE.)

Certains de mes lecteurs et lectrices s'étonnent de voir Cayce conseiller le beurre à plusieurs de ses malades. Mais il faut se remettre dans le contexte de l'époque et de ces civilisations anglo-saxonnes qui ont finalement imposé au monde entier leur code alimentaire (avec les maladies qui en dérivent !). Or, l'Amérique du Nord faisait (et fait encore) un très grand usage du porc d'où l'on tire lard et saindoux. Les malades de Cayce consommaient probablement beaucoup de lard (« bacon »), car il n'arrête pas de les mettre en garde contre ces graisses très lourdes à digérer – et essaie de suggérer le beurre pour les remplacer... Un moindre mal !

Les huiles végétales en usage chez nous, dans l'Europe alpine et méridionale, n'étaient guère accessibles aux malades américains de Cayce : huiles de noix, de noisette, de tournesol, d'olive, de lin, d'amande, *etc.* Il aurait été impossible à beaucoup d'entre eux de se procurer ces huiles, surtout vierges et de première pression à froid — sauf l'huile d'arachide, plante cultivée dans le sud des États-Unis. Cayce, réaliste, va droit au moins méchant des corps gras dont disposaient ses malades. Il vaut mieux que la

consultante 3033, qui a certainement l'habitude de manger du bacon frit au petit déjeuner, le remplace par une noisette de beurre cru sur ses légumes !

Car, dans toutes les lectures où Cayce prescrit du beurre, il entend bien qu'il soit cru – et en toute petite quantité. Et puisque l'une des lectures ci-dessus (n° 3095) était donnée pour un cas de sclérose en plaques, mentionnons la théorie du Dr Maschi<sup>[78]</sup> sur cette maladie : elle serait la conséquence d'une série d'agressions de la vie moderne contre le système nerveux ; les malades atteints de sclérose en plaques sont en particulier victimes de la pollution électrique, due à une vie trop éloignée de la Nature : vêtements de nylon, chaussettes trop isolantes, moquettes de fibres synthétiques, voisinage de lignes à haute tension ou d'appareils électro-ménagers électriquement polluants...

## Les fromages

Qu'on ne m'accuse pas « d'antiaméricanisme primaire » : tous ceux qui ont vécu aux États-Unis ont pu constater que le fromage n'était pas dans le génie local. J'ai bien vu à New York et à Washington des magasins de « produits exotiques », où les Européens pouvaient trouver – à prix d'or– quelques fromages arrivés par le dernier métro.

Dans l'Amérique profonde, celle que j'habitais, des amis compatissants eurent la bonté de m'emmener très loin, en voiture, dans un supermarché spécialisé en produits étrangers. Il y avait là de la « fetta » (connue localement à cause de l'importante communauté grecque implantée aux États-Unis), du « Swiss cheese » (gruyère coupé en tranches préemballées), du cheddar anglais, du gouda hollandais et, enfin, UN camembert français (LE « La Fayette », label adapté au consommateur local !) et c'était tout. Mon air déçu étonna beaucoup mes amis : « Vous vouliez du fromage, en voilà ! Qu'est-ce que vous voulez de plus ? » Comment leur dire que leur « Swiss cheese » avait un goût de savon, leur camembert un goût de carton, leur gouda un goût de coton et leur cheddar un goût de rognon...

En désespoir de cause, j'allais me fournir en lait de chèvre à la coopérative bio de la ville pour pouvoir fabriquer moi-même mes fromages. Au lait mis à cailler au soleil, et égoutté dans une faisselle en plastique fabriquée par mes soins, j'ajoutais du sel, des herbes, des épices, etc., si bien que j'arrivais – presque – à me fabriquer un crottin de Chavignol maison !

Tout cela pour vous dire qu'on ne peut attendre de Cayce un discours vraiment complet et performant sur les fromages ! Edgar Cayce s'adaptait à la demande ; il guérissait les gens de son pays, auxquels il tenait le langage de leur culture et pas autre chose. Voici une femme de trente-sept ans atteinte d'obésité (en un temps où celle-ci n'était pas devenue un fléau national) :

« NE PRENEZ PAS TROP DE FROMAGES, QUELLE QU'EN SOIT L'ESPÈCE (...). ET CECI JUSQU'À CE QUE VOUS SOYEZ GUÉRIE DE CE DÉSÉQUILIBRE HORMONAL QUI VOUS A FAIT PRENDRE DU POIDS. » (LECTURE 2988-1)

Mais, une dame de soixante-six ans, anémique et souffrant de néphrite s'entend dire le contraire :

« UNE GRANDE QUANTITÉ DE GRAISSES EST INDIGESTE POUR VOTRE ORGANISME. VOUS LE VOYEZ BIEN, QUE VOUS AVEZ DU MAL À DIGÉRER LES CORPS GRAS ! LES SEULS QUE VOUS POUVEZ VOUS PERMETTRE SONT LES FROMAGES. » (LECTURE 1409-9)

Cependant Cayce ne fait pas la distinction que nous faisons entre fromage gras et fromage maigre, à cause justement du peu de choix dont dispose sa consultante aux États-Unis.

Voici un autre cas, celui d'une diabétique :

« NE MÉLANGEZ PAS LES POMMES DE TERRE ET LE FROMAGE ! QU'ILS NE SOIENT JAMAIS ENSEMBLE AU MÊME REPAS. » (LECTURE 3166-1)

... HÉLAS POUR LE GRATIN DAUPHINOIS ! IL SEMBLE QU'EN GÉNÉRAL « LES FROMAGES, CONSOMMÉS AVEC

LES PROTÉINES, PEUVENT PRODUIRE DES FERMENTATIONS MALSAINES. » (LECTURE 1158-3)

Or, les pommes de terre mentionnées plus haut sont bien des protéines végétales, certes, mais protéines tout de même, comme tout farineux.

Encore une malade qui, elle, souffre de constipation chronique (et le fromage est tout sauf... laxatif !) :

« EN CHANGEANT VOTRE RÉGIME, VOUS ÉLIMINEREZ MIEUX. SOYEZ UN PEU COHÉRENTE DANS VOTRE ALIMENTATION : PAS TROP DE FÉCULENTS, PAR EXEMPLE LES SPAGHETTIS AU FROMAGE. QUOIQU'IL EN SOIT, LE FROMAGE, LUI, VOUS POUVEZ EN CONSOMMER AVEC MODÉRATION, S'IL S'AGIT DE CRÈME DE CHEDDAR. » (LECTURE 459-11)

Deux hommes, d'une cinquantaine d'années souffrant tous deux de déséquilibres glandulaires, demandent :

« *Dois-je manger du fromage ?* »

AH, NON ! LE FROMAGE (POUR VOUS), C'EST TABOU ! » (LECTURE 3276-1)

« ÉVITEZ LES COMBINAISONS DU FROMAGE AVEC LES FÉCULENTS, PAR EXEMPLE LES MACARONIS AU FROMAGE. PRENEZ-LES SÉPARÉMENT, DE TEMPS EN TEMPS, MAIS PAS LES UNS AVEC LES AUTRES. JAMAIS DE GRANDES QUANTITÉS DE GRAISSES, DE TOUTE FAÇON. » (LECTURE 2020-1)

Les deux plats italiens mentionnés ci-dessus – macaronis et

spaghettis au fromage – contiennent bien d'autres ingrédients : des épices, de l'huile d'olive, des tomates, de la farine (pour la sauce), du lard, du jambon, *etc.* Il s'agit de plats complets assez élaborés, très nutritifs, et variant dans leur composition d'une région à l'autre en Italie. Tout dépend donc de ce qu'on met dedans. Bien sûr, une bonne assiette de spaghettis pousse à la sieste. Ma chè ?...

Encore un cas de constipation associée à des problèmes circulatoires :

« ÉVITEZ DE MÉLANGER DE GRANDES QUANTITÉS DE FROMAGE AVEC DU PAIN ET DES SUCRERIES, MAIS FAITES PLUTÔT ATTENTION À RESPECTER LA PROPORTION DE 20% D'ALIMENTS ACIDES CONTRE 80 % D'ALIMENTS ALCALINS. » (LECTURE 1315-6)



## Caillebotte et lait caillé

Compte tenu des réserves générales émises plus haut sur le lait de vache, et des intolérances au lait en général, Cayce recommande néanmoins le caillé à plusieurs de ses malades (les lectures ne disent pas s'il s'agit de lait de chèvre, de jument, de brebis ou de vache).

Dans la tradition française, on appelait « caillebotte » le plat de lait caillé – sucré ou non. On faisait cailler le lait avec trois sortes de plantes, au choix suivant les régions :

- les fleurs de « caille-lait » (ou « gaillet ») en Auvergne ;
- les fleurs de chardon sauvage dans les régions atlantiques ;
- les branches de figuier dans le Midi.

Les fleurs de l'une ou l'autre des deux premières plantes étaient mises dans du lait chaud (en train de refroidir après ébullition, ou en cours de chauffage). On les agitait constamment jusqu'à ce que le lait « prenne ». Quant à la branche de figuier, elle devait être fendue en quatre et utilisée pour remuer le lait chaud.

Dans la version américaine, (« *junket* » dans les textes de Cayce), on ajoute de la gélatine au lait pour le faire prendre, et du sucre – la première aidant beaucoup à faire digérer le dernier. Le problème de la gélatine, c'est qu'elle n'est plus ce qu'elle était du temps de Cayce. Aujourd'hui, le sachet de gélatine que vous achetez chez l'épicier contient des colorants, de l'aspartame (voir plus haut) et divers additifs, sans compter les pesticides et antibiotiques que l'animal a pu stocker dans ses os ou son

cartilage. Et – cerise sur le gâteau ! – les experts se demandent même si le prion de la « vache folle » ne se retrouverait pas *aussi* dans la gélatine fabriquée à partir de l'animal malade... On peut faire la gélatine soi-même en faisant cuire longuement arêtes et cartilages (de poisson), os et cartilages (de volaille ou de mammifère). En laissant refroidir le bouillon, la gelée se forme d'elle-même. Mais, toute la question est de savoir si l'animal d'où elle provient était sain, comme nous venons de le dire.

Aussi toutes les lectures d'Edgar Cayce concernant la gélatine sont-elles à prendre avec prudence :

« SI VOUS AVEZ ENVIE DE LAIT CAILLÉ, SI VOUS AVEZ DE L'APPÉTIT, VOUS POUVEZ EN PRENDRE AINSI QUE DE TOUT ALIMENT À BASE DE GÉLATINE. » (LECTURE 1885-1, POUR UN MALADE DES REINS ET DU FOIE.)

Cependant, il ne faut pas forcer sur le sucre ajouté à ce dessert :

« DU LAIT CAILLÉ, OUI, À CONDITION DE NE PAS Y METTRE TROP DE SUCRE, HEIN ? ET DU SUCRE DE BETTERAVE PLUTÔT QUE DU SUCRE DE CANNE. » (LECTURE 4281-6, POUR UNE PETITE FILLE DE SIX ANS, QUI SOUFFRE DE DÉSDORDRES INTESTINAUX SUITE AU PALUDISME.)

Nous verrons au chapitre suivant les inconvénients du sucre. Pour bien des gens, il serait meilleur de prendre le lait caillé salé (aux fines herbes, par exemple, avec poivre, cumin et paprika).

À un vieux monsieur cancéreux, Cayce conseille :

« DANS VOTRE RÉGIME, FAITES LA PLUS GRANDE PLACE AUX ALIMENTS LIQUIDES ET SEMI-LIQUIDES. LA SEMAINE PROCHAINE, OU LES DIX JOURS PROCHAINS, VOUS POURREZ PRENDRE DU LAIT CAILLÉ. » (LECTURE 1263-1)

Comme la plupart des maladies, le cancer s'installe à la suite d'erreurs alimentaires. Cayce prescrit donc à ses malades un régime qui favorise le travail d'élimination du système digestif. Les malades sont affaiblis, il faut donc leur faciliter la digestion en n'imposant pas de gros travail aux mécanismes digestifs – ce qui permet aux intestins de se reposer. Les liquides, les plats chauds, les aliments déjà fermentés et pas trop gras sont donc plus faciles à assimiler par un organisme affaibli :

« DANS VOTRE RÉGIME, FAITES ATTENTION À CONSOMMER LA PLUPART DU TEMPS DES ALIMENTS QUE L'ON POURRAIT APPELER PRÉ-DIGÉRÉS ! LE CAILLÉ ET AUTRES LAITS FERMENTÉS DE LA SORTE VOUS SONT RECOMMANDÉS EN PRIORITÉ. » (LECTURE 895- 1, POUR UNE MALADE ÂGÉE ET ANÉMIÉE.)

Notre système digestif est une merveilleuse machine, très complexe. Si l'un des organes, l'un des rouages commence à fatiguer par surcharge de travail, il fait la grève... La grève classique, c'est celle des intestins qui se bloquent : état de constipation qui peut aller jusqu'au cas extrême, l'occlusion intestinale. Il faut donc stimuler cette usine fatiguée, lui apporter de l'énergie pour s'auto-nettoyer.

Le même patient, pourtant jeune (quarante-cinq ans), souffre

d'un ulcère d'estomac : protestation d'un organe qui n'en peut plus des excès d'acidité que son propriétaire lui impose. Cayce conseille :

« NE CONSOMMEZ QUE DES ALIMENTS QUI STIMULERONT LES ORGANES DE VOTRE SYSTÈME DIGESTIF MALADE. ENTRE AUTRES, VOUS POUVEZ PRENDRE DU LAIT CAILLÉ, QUI SOUTIENDRA L'ACTION DU FOIE POUR SURMONTER CES DÉSORDRES. »  
(LECTURE 4705-5)

Pour une jeune femme constipée et anémiée :

« DANS VOTRE ALIMENTATION, IL VOUS FAUT DES ALIMENTS STIMULANTS. À L'OCCASION, PRENEZ DU LAIT CAILLÉ, POUR CHANGER, ET PAR LÀ STIMULER L'ACTION DE CETTE PARTIE DU SYSTÈME DIGESTIF ; LÀ, IL FAUT QUE LES ORGANES PUISSENT ENFIN ASSIMILER LA NOURRITURE. C'EST COMME CELA QUE VOUS RETROUVEREZ VOS FORCES. » (LECTURE 5714-2)

N'essayez jamais de faire du lait caillé avec du lait homogénéisé, U.H.T., aromatisé, écrémé, *etc.* Le caillé obtenu avec ces laits de supérette dégage en général une odeur infecte. Ne prenez que du lait cru et bio. Versez-le dans une jatte de terre ou de verre, que vous couvrez et laissez à l'air quelques jours : le lait caille tout seul, à l'abri de sa couverture de crème blonde. Mettez quelques heures au frigidaire et consommez-le frais.

Le Dr Kousmine va même plus loin et pense, comme le Pr Lombardi, que « le cancer, la polyarthrite chronique évolutive (...) et la sclérose en plaques sont trois maladies dégénératives (...) qui

sont des maladies sœurs », s'attaquant à des individus ayant un passé familial et personnel similaire. « Tout se passe comme si, soumis à une même action délétère, chaque maladie choisissait son mode de réaction et lui restait fidèle, la combinaison de deux de ces affections chez un même sujet (du moins sous leur forme grave) étant exceptionnelle (...). Ces trois maladies répondent de façon analogue et bénéfique à un même traitement de base<sup>[79]</sup>. »

## TOUT SUCRE, TOUT MIEL

Les desserts ? Autrement dit, *l'assassin à votre table*<sup>[80]</sup> ! La majorité des lectures conseille d'en limiter l'usage. Haro, donc, sur les petits fours, la « barbe à Papa » et la « poire Belle-Hélène »... Il y en a qui ne s'en consoleront pas (je fais partie du club). Le Tour de France gastronomique comportait quelques étapes-douceurs : les bêtises de Cambrai, les calissons d'Aix-en-Provence, le nougat de Montélimar et la tarte aux quetsches d'Alsace. C'était le charme désuet de la vieille France.

Actuellement, chocolatiers et confiseurs survivent à la crise. Est-ce parce que le crime profite ? Les sucro-dollars sont-ils aussi sales que les narco-dollars ? On a déjà la guerre biologique, la guerre chimique, la guerre météorologique ; faudra-t-il y ajouter la guerre gastronomique ? Et se passer complètement de sucre ? Autant de questions clés auxquelles Cayce avait déjà répondu en son temps... Ses réponses sont-elles encore d'actualité ?

## Les poivrots du sucre

Affrontons avec courage les lectures, parfois dérangelantes, de Cayce sur la question.

Le premier reproche qu'il fait aux sucres, c'est qu'ils dégagent de l'alcool en se décomposant dans la machine à digérer. Or, l'alcool, s'il est un stimulant à petites doses, peut être extrêmement toxique si cette machine digestive fonctionne mal. Les blocages s'aggravent et les déchets s'accumulent – d'où, à coup sûr, la maladie. Voici le cas d'une femme obèse (nous sommes en 1937, il n'y en a pas encore beaucoup à cette époque aux États-Unis) :

« NE COMBINEZ JAMAIS AUCUN FARINEUX AVEC DES SUCRES. NE PRENEZ JAMAIS D'ALIMENTS QUI SE TRANSFORMENT EN ALCOOL DANS VOTRE SYSTÈME DIGESTIF. NOUS NE PARLONS PAS ICI DES "VINS ET SPIRITUEUX", MAIS DES SUCRES. CES DERNIERS, MÊLÉS À CERTAINS FARINEUX, PROVOQUENT DANS LE TUBE DIGESTIF UNE FERMENTATION ALCOOLIQUE. ET C'EST CELA MÊME QUI VOUS FAIT GROSSIR ! »  
(LECTURE 1125-2)

C'est que les farineux, eux aussi, contiennent des hydrates de carbone qui dégagent de l'alcool. Si celui-ci est responsable, bien sûr, d'une partie des cas d'obésité, les farineux et les sucres le sont aussi. L'alcool est un toxique du foie, et de plus en plus rares sont les solides natifs (d'avant-guerre !) dont le foie puisse tout digérer sans histoires. Il faut savoir qu'il y a deux sortes de

sucres.

- Les sucres complexes (hydrates de carbone) « à absorption lente » se trouvent dans les fruits, les céréales, les légumineuses, les noix. Ils se digèrent assez facilement, parce que, dans leur présentation naturelle, ils sont accompagnés d'oligo-éléments, de vitamines, d'eau, de fibres.

- La deuxième sorte, ce sont les hôtes dangereux, dits « sucres à absorption rapide ». Il s'agit des sucres raffinés, « de ces hydrates de carbone que les traitements industriels ont débarrassés de leur cortège de vitamines, d'oligo-éléments... Ces hydrates de carbone, extraits des végétaux par des procédés industriels (de plus en plus pervers !), sont absorbés trop vite par l'appareil digestif, ce qui crée un déséquilibre brutal dans la chimie de nos organes. » C'est contre ceux-là, sournois ennemis de la santé, que Cayce se bat lecture après lecture. « L'une des causes actuelles de l'obésité est la surconsommation de sucres. Le sucre est un irritant de l'estomac et une cause de fermentation intestinale. Il est reconnu comme une des causes essentielles de l'obésité, la cause majeure de la carie dentaire, *etc.* De plus, il existe un lien étroit entre la consommation de sucre et les infections staphylococciques », dit le Pr Henri Joyeux<sup>[81]</sup>.

D'après cet auteur, «la consommation excessive de sucres à absorption rapide favorise également l'apparition de cancers ». C'est aussi l'avis de Cayce – pour qui le principal inconvénient des sucres (surtout à absorption rapide) est de fermenter dans le tube digestif, en produisant de l'alcool, dont l'excès est désastreux. Voici ce qu'il dit à un cancéreux :



« MÉFIEZ-VOUS DE TOUT ALIMENT QUI COMPORTE DE L'ALCOOL. » (LECTURE 2097-1)

Il ne s'agit pas tant de la... dive bouteille, que de ces meurtrières sucreries.

« ÉVITEZ LES ALIMENTS QUI PRODUISENT DE L'ALCOOL. NOUS NE VOULONS PAS TANT PARLER ICI DES BOISSONS ALCOOLIQUES PROPREMENT DITES, QUE DE CES ALIMENTS QUI CRÉENT UNE RÉACTION ALCOOLIQUE DANS LE TUBE DIGESTIF, C'EST-À-DIRE LES BONBONS. » (LECTURE 1985-1)

« NE MÉLANGEZ PAS TROP LES FARINEUX AVEC D'AUTRES ALIMENTS QUI PRODUISENT UNE RÉACTION ALCOOLIQUE, COMME, PAR EXEMPLE, LES BONBONS AVEC N'IMPORTE QUEL FÉCULENT : CELA DONNE UNE FERMENTATION ALCOOLIQUE DANS LE SYSTÈME DIGESTIF. ET C'EST CELA QUI VOUS DÉMOLIT ! » (LECTURE 1315- 77, POUR UNE RHUMATISANTE.)

« MAIS, SOYEZ DONC ATTENTIF À VOTRE RÉGIME ! SI CERTAINS ALIMENTS PASSENT BIEN, IL Y EN A D'AUTRES QUE VOUS DEVRIEZ LAISSER TOMBER : LES SUCRERIES EN EXCÈS, PAR EXEMPLE, ET TOUT CE QUI PRODUIT DE L'ALCOOL COMME LES MÉLANGES AVEC LE PAIN BLANC OU LES DESSERTS. » (LECTURE 1308-1, POUR UN HOMME DE CINQUANTE-SIX ANS, FRAGILE DES REINS.)

Ah, l'ivresse des tartes aux pommes...

Quant aux bonbons, ils se transforment en apéritif dans les

autoroutes digestives : et ce n'est pas ce qu'il y a de meilleur pour la circulation du transit alimentaire !

## Sucre de canne ou sucre de betterave ?

« ATTENTION, N'ABUSEZ PAS DES SUCRERIES, COMME ON VOUS L'A DÉJÀ DIT ! LE MIEL, BIEN SÛR, ÇA PASSE ; OU ENCORE LES PÂTISSERIES FAITES AU SUCRE BRUN. MAIS SURTOUT PAS DE SUCRE BLANC DE CANNE, SI VOUS TENEZ ABSOLUMENT À PRENDRE DU SUCRE ! » (LECTURE 849-55, POUR UN ADULTE CONSTIPÉ ET ARTHRITIQUE... CE QUI VA SOUVENT ENSEMBLE !)

D'innombrables travaux de recherche sur la nocivité du sucre ont été menés dans notre pays. Et cela ne date pas d'aujourd'hui. Robert J. Courtine écrivait en 1969 dans son livre :

« Le consommateur préfère (et paie plus cher) le sucre roux parce que... de canne. Or, il faut préciser d'abord qu'il peut y avoir du sucre de betterave roux, et que l'on peut avoir du sucre de canne blanc. Le sucre roux, non raffiné, ne contient guère plus de sels minéraux et de vitamines que le sucre raffiné, mais au contraire des impuretés indésirables (bactéries, substances organiques). Le sucre blanc, c'est-à-dire raffiné, est du saccharose presque pur (99,8 %). C'est de lui que le Dr Carton a pu écrire qu'il était un "aliment mort". Il ne fut pas le seul contempteur du sucre industriel. (...) Le Dr Banting (qui découvrit l'insuline) le considère comme un aliment dangereux. Nous sommes loin de la propagande officielle ou "quasi-officielle"<sup>[82]</sup> »

Le sucre blanc, d'où qu'il vienne, vaut ce que vaut le pain blanc

ou le riz blanc : pas un clou ! C'est bien ce qu'avaient démontré les études citées plus haut. L'opinion, courante chez nous, veut que le sucre de canne soit meilleur. D'après Cayce, ce n'est pas du tout vrai.

Pendant longtemps, j'ai moi-même acheté du sucre de canne, mais il était roux, c'est-à-dire un peu moins raffiné que le blanc (d'où qu'il vienne). C'est mélanger deux questions : l'origine végétale du sucre et le degré de raffinage. Le sucre blanc, de betterave, de canne ou d'autre chose, est expurgé de tous les oligo-éléments minéraux intéressants. Des expériences très connues, menées dans des écoles en Suisse, avaient conclu à la forte nocivité du sucre blanc, comparé au roux ou au brun (en particulier, les dents cariées apparaissaient plus souvent chez les malheureux écoliers gavés de sucre blanc !). Cayce entre donc en guerre contre celui-ci :

« PAS DE SUCRERIES EN GRANDES QUANTITÉS, ET AVEC DU PAIN BLANC ! DANS VOTRE CAS, VIANDES ET SUCRES NE DEVRONT PAS ÊTRE PRIS ENSEMBLE AU MÊME REPAS. CE N'EST PAS TANT CE QUE VOUS MANGEZ, QUE LES MÉLANGES ALIMENTAIRES QUI VOUS DÉMOLISSENT ! FAITES DONC ATTENTION ! »  
(LECTURE 1151-2)

Autrement dit, pain blanc (ou farine blanche) plus sucre blanc, c'est tout faux ! Les meilleurs spécialistes actuels sont parfaitement du même avis. Cependant, à l'époque de Cayce, lorsque ses patients avaient le choix entre du sucre blanc de betterave et du sucre blanc de canne, c'est toujours ce dernier qu'il déconseillait. Par exemple, voici une petite fille de quatorze

ans, qui suce un peu trop de bonbons au gré de ses parents. Ceux-ci demandent à Cayce :

« *Est-ce qu'elle mange un peu trop de sucreries, ou pas assez ?* »

À L'HEURE ACTUELLE, ÇA VA. MAIS, COMME NOUS L'AVONS DÉJÀ DIT, NE LA LAISSEZ PAS PRENDRE L'HABITUDE DES SUCRERIES EN PERMANENCE. QUE CE SOIT DANS SA TÊTE OU EN RÉALITÉ, CE N'EST PAS BON ; IL Y A DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR L'ÉVITER, EN PARTICULIER AU NIVEAU DE SON ENTOURAGE ! MAIS SI VOUS LUI DONNEZ DES BONBONS, PRÉFÉREZ CE QUI EST FABRIQUÉ AVEC DU SUCRE DE BETTERAVE - PLUTÔT QU'AVEC DU SUCRE DE CANNE. » (LECTURE 1206-11)

Mes lecteurs trouveront facilement dans le commerce, et sur les marchés, des sucres plus ou moins bruns (de canne ou de betterave), qui contiennent encore des éléments nutritifs favorables à la digestion. Il existe aussi des sucres de fruits (par exemple, le « poiré », délicieuse spécialité belge), du sucre de raisin, du sucre de blé, du sirop d'érable, etc., ainsi que les miels (voir plus loin). Mais tous, quels qu'ils soient, deviennent toxiques si on les raffine trop.

## **Mon cousin sucré du Canada**

Le sirop d'érable – le plus beau fleuron de la gastronomie canadienne – dans sa belle robe ambrée serait, en principe, ce qu'il y a de meilleur. Il garde les oligo-éléments de la sève de l'arbre et, par-là, provoque moins de fermentations acides que les autres sucres. Seulement, du principe à la réalité actuelle... il y a un monde : de l'avis des Canadiens eux-mêmes, beaucoup de sirops d'érable sont maintenant dénaturés par les producteurs. Les processus d'extraction et de conservation se sont industrialisés, et certains sirops contiennent des additifs qui ne doivent rien à l'érable. Cependant, l'on trouve encore des sirops d'érable naturels, qui n'ont pas été coupés de sucres industriels ni recolorés (bien lire les étiquettes et s'adresser à un distributeur « bio » sérieux).

« CONSOMMEZ TOUS LES SUCRES QUE VOTRE ORGANISME PEUT ASSIMILER, À CONDITION QUE CE SOIT PAR PETITES QUANTITÉS. CE SERAIT ENCORE MIEUX SI VOUS LES PRENIEZ SOUS FORME DE CÉRÉALES OU DE FRUITS. C'EST-À-DIRE DES SUCRES DANS LEUR CONTEXTE NATUREL, PLUTÔT QUE RAJOUTÉS AUX ALIMENTS. À L'OCCASION, SI VOUS LES AIMEZ, VOUS POUVEZ MANGER DES GÂTEAUX DE RIZ, OU DES GALETTES DE SARRASIN, QUE VOUS ASSAISONNEREZ SEULEMENT AU BEURRE ET AU SIROP D'ÉRABLE, DE PRÉFÉRENCE À TOUT AUTRE SUCRE. CE SERAIT LA MEILLEURE FAÇON, DANS VOTRE CAS, DE CONSOMMER LE SUCRE, PLUTÔT QUE DE VOUS GAVER

DE TONNES DE GÂTEAUX ! » (LECTURE 3535-1, POUR UN JEUNE HOMME TRÈS ANÉMIÉ.)

*« Est-ce qu'un sucre naturel comme le sirop d'érable est mauvais pour moi ?*

VOUS POUVEZ EN PRENDRE, AVEC MODÉRATION ET TÔT LE MATIN. » (LECTURE 1377-3)

## **Les grands sportifs ont-ils besoin de sucre ?**

On le dit... Si tout est, selon Cayce, une question d'équilibre entre acidité et alcalinité, l'exercice physique réduit les excès d'acidité et brûle les déchets. Les sportifs peuvent donc se permettre quelques douceurs de plus : « Pas trop de sucreries pour vous... mais suffisamment TOUT DE MÊME POUR VOUS APPORTER L'ÉNERGIE DONT VOUS AVEZ besoin. Cela dépend de votre niveau D'Activité physique. » (Lecture 877-16, à un gamin qui se dépensait beaucoup.)



## **Le sucre est-il l'ennemi du civilisé ?**

Les sédentaires doivent donc choisir : ou faire de l'exercice... ou diminuer leur ration de sucre (ou parfois les deux). La vie de « civilisé » dans les grandes villes occidentales ne nous aide pas : on ne bouge pas assez et on respire mal !

« POUR COMMENCER, PAS D'EXCÈS DE SUCRERIES. RIEN DE TROP SUCRÉ ; CELA AGGRAVERAIT VOTRE ASTHME EN SURCHARGEANT VOS REINS, VOYEZ-VOUS ? » (LECTURE 90-1)

Et un deuxième cas d'asthme :

« POUR VOTRE RÉGIME, SOYEZ UN PEU PLUS ATTENTIF À CE QU'IL Y A DANS VOTRE ASSIETTE ! LIMITEZ DONC LES SUCRERIES : ELLES RÉAGISSENT SUR VOS MUQUEUSES CONGESTIONNÉES, AU NIVEAU DU DOS, DES BRONCHES ET DE LA TRACHÉE ARTÈRE ; C'EST CE QUI CRÉE UNE PRESSIION LOCALE (D'OÙ LES CRISES D'ASTHME). » (LECTURE 861-1)

« VOUS QUI SOUFFREZ DE TROUBLES DU PANCRÉAS, FAITES ATTENTION À NE PAS CONSOMMER TROP DE SUCRE DANS VOS MENUS ! » (LECTURE 2577-1, POUR UN MALADE DE CINQUANTE ET UN ANS ATTEINT DE BLÉPHARITE, C'EST-À-DIRE D'UNE INFLAMMATION DES PAUPIÈRES LIÉE AUX DÉSORDRES DIGESTIFS.)

« LES SUCRES, VOUS POUVEZ EN CONSOMMER EN TOUTES PETITES QUANTITÉS ; ATTENTION, PAS

D'EXCÈS ! PAS TROP DE DOUCEURS, DE QUELQUE SORTE QUE CE SOIT, SINON VOUS ALLEZ PROVOQUER UN EXCÈS DE FERMENTATIONS QUE VOUS AUREZ DU MAL À ÉLIMINER ! » (LECTURE 757-4, POUR UNE PERSONNE SOUFFRANT D'UN DÉSÉQUILIBRE HORMONAL.)

Et pourquoi le sucre est-il une drogue pour ceux qui ne peuvent plus s'en passer ?

« *Pourquoi est-ce que je ne pense qu'aux sucreries ?*

C'EST À CAUSE D'UN DÉSÉQUILIBRE THYROÏDIEN. »  
(LECTURE 2336-1)

Plusieurs médecins de ma connaissance estiment que le nombre de déséquilibres thyroïdiens a augmenté en Europe depuis Tchernobyl – surtout chez les femmes. En France, c'est la moitié Est de notre pays qui semble la plus touchée. Des travaux scientifiques sont en cours, qui rendraient compte de cette inquiétante progression des affections thyroïdiennes<sup>[83]</sup>.

# **Les édulcorants : attention, ils sont pires encore !**

Pour ceux qui essayent bravement de limiter leur dose de poison quotidien, on a essayé de la remplacer par des « édulcorants », qui en ont l'air... mais pas la chanson, autrement dit, le goût du sucre sans ses inconvénients ! Or, la plupart sont suspects.

Le plus ancien de ces édulcorants est la saccharine (sulfimide benzoïque). Nous avons déjà vu Cayce condamner l'un de ses cousins, le « E 211 » ou « benzoate de sodium ». Selon Antoine Roig, « tous les produits de la famille benzoïque posent des problèmes toxicologiques. Ils sont responsables d'accidents allergiques comparables à ceux des colorants<sup>[84]</sup>. » « Le type même des édulcorants de synthèse est la saccharose vendue sous des noms divers. Ce n'est pas un sucre (...). Les diabétiques devraient s'en abstenir », dit aussi le Pr Robert Tocquet<sup>[85]</sup>.

Un autre édulcorant, le cyclamate, « employé comme édulcorant vers 1951, fut retiré de la liste des substances sans danger pour l'alimentation humaine, en 1969, par la F.D.A. (Food and Drugs Administration) », dit encore le Pr Joyeux<sup>[86]</sup>. On a découvert qu'il provoquait des malformations chez le fœtus et donnait naissance à des monstres.

Ces deux édulcorants, saccharine et cyclamate, sont aujourd'hui considérés comme cancérogènes. Le Pr Tocquet ajoute :

« Les travaux récents de Bernier sur le plan digestif, de

Boudème et de Gounelle sur la croissance et la descendance du rat<sup>[87]</sup> ont confirmé cette conclusion. En outre, une pathologiste britannique, le Dr Ruth Marion Hicks, a montré que 50 pour 100 des animaux d'expériences contractaient des cancers de la vessie après avoir absorbé pendant deux semaines environ des cyclamates ; ils ne se sont ralliés que depuis peu à la position des Français qui, eux, ne les ont jamais autorisés dans les aliments<sup>[88]</sup>. »

Deux édulcorants ont été introduits plus récemment, l'acésulfame potassique et l'aspartame. L'aspartame ou Nutrasweet (ou Canderel) est utilisé partout, « dans les céréales prêtes à l'emploi pour le petit déjeuner, dans les gélatines, dans les yaourts et fromages fiais, dans les préparations instantanées à base de café et de cacao, dans les puddings et les flans, dans les glaçages pour gâteaux, etc.<sup>[89]</sup> », dit le professeur Joyeux. Or nous avons vu que l'aspartame s'est révélé un produit des plus toxiques. On sait que le Coca-Cola contient 550 mg d'aspartame par litre !

« Quant à l'acésulfame potassique (dioxyde d'oxathiarinone), le Comité scientifique de la C.E.E. (Commission européenne) ne l'autorise qu'à la dose journalière de 9 mg par kilo de poids corporel... tandis que la F.D.A. (Food and Drugs Administration) américaine (beaucoup plus optimiste...) en autorise 15 mg<sup>[90]</sup>. »

Les édulcorants existaient déjà du temps de Cayce. La plus ancienne lecture – sur la saccharine ! – date de 1931 :

« LE SOIR, VOUS POUVEZ PRENDRE LES SUCRERIES HABITUELLES, POURVU QU'ELLES NE SOIENT PAS À

BASE DE SUCRE DE CANNE. VOUS POUVEZ AUSSI  
PRENDRE DE LA SACCHARINE. » (LECTURE 1225-1)

Pourquoi Cayce l'autorise-t-il ? C'est que, probablement, à cette époque, la saccharine était moins toxique qu'aujourd'hui.

Autre lecture, pour un cas de tumeur :

« *Quelle dose de sucreries suis-je autorisée à prendre ?*

SI C'EST À BASE DE SACCHARINE, AUTANT QUE VOUS  
VOUDREZ. IL Y A DES PÉRIODES OÙ VOUS EN  
RESSENTEZ LE BESOIN, MAIS NE PRENEZ SURTOUT  
PAS CE QUI EST À BASE DE SUCRE DE CANNE. »  
(LECTURE 889-1)

Dernière lecture, donnée en 1941 :

« LE SUCRE DE BETTERAVE EST PRÉFÉRABLE À CELUI  
DE CANNE. MAIS, POUR VOUS, CE QUI EST  
PRÉFÉRABLE, C'EST LA SACCHARINE. » (LECTURE 1963-  
2)

Pourquoi cette indulgence ? Première explication : la saccharine n'est plus, aujourd'hui, ce qu'elle était du temps de Cayce. La méthode utilisée pour synthétiser la saccharine a évolué – pas pour le meilleur, semble-t-il : on a réussi à en éliminer toutes les impuretés, ce qui en fait aujourd'hui un aliment mort, exactement comme le sucre blanc. Dans d'autres ouvrages sur les prescriptions d'Edgar Cayce, j'avais noté que bien des produits et médicaments qu'il recommandait à son époque avaient changé : la formule n'était plus tout à fait la même. Des colorants, des additifs y avaient été intégrés, ce qui changeait la qualité du

produit. Je pense qu'il en va de même pour la saccharine. Sous un même nom, c'est une autre formule. De toute façon, aux États-Unis, on a pris conscience des dangers de la saccharine puisque « sur les boîtes métalliques de Diet Coke (Coca-Cola), il est écrit : « *This product contains saccharin which has been determined to cause cancer in Laboratory animals. Using this product may be hazardous to your health*<sup>[91]</sup>. »

Bien entendu, les tests sur les animaux de laboratoire sont une horreur – qui conduit insensiblement aux tests sur les êtres humains (mais oui...). Cela fait un certain temps que je vois passer des informations sur les expériences pratiquées sur des humains, à leur insu, aux États-Unis !<sup>[92]</sup> Ces expériences sont d'autant plus inutiles qu'elles pourraient être remplacées dans la totalité des cas par des tests « in vitro » – et pour apprendre quoi ? Des choses que l'on savait déjà, ou dont on se doutait bien... Est-ce vraiment une surprise d'apprendre que les édulcorants sont toxiques ? Le corps médical le savait déjà – mais les industriels n'avaient pas envie de perdre un juteux marché. Ils continuent gaillardement (et malgré les tests) à empoisonner le consommateur...

Pour en revenir à Cayce, je n'ai trouvé que ces trois lectures autorisant la saccharine, dans un esprit de « moindre mal » – c'est-à-dire adressées à des patients tellement déséquilibrés qu'en leur coupant net toute sucrerie, on risquait de les perturber encore plus. La saccharine de l'époque permettait, provisoirement et sans danger, de diminuer les sucres. C'est dans le même esprit que Cayce, pourtant opposé à la consommation de viande, l'autorisait de temps en temps. La désintoxication ne peut être

que progressive – à moins d'un miracle. Cayce ménage des étapes à ses patients. Il lui est impossible de demander à ses contemporains de supprimer d'un seul coup le chocolat, les beignets, les bonbons, le lard frit, les côtelettes de porc, le café au lait, la bière, le whisky, les cigarettes... Cayce s'est sagement contenté de parer au plus urgent, en éliminant le plus toxique.

# **Le chocolat n'est pas toujours l'ami que l'on croit**

Est-ce un ennemi plus sournois encore que les bonbons ? À une dame de cinquante-quatre ans, qui soignait ses misères à coups de truffes, Cayce ordonne :

« DES SUCRERIES À L'OCCASION, OUI, MAIS PAS TROP DE CHOCOLAT ! » (LECTURE 3098-1)

Des misères, d'ailleurs, on en traverse à tout âge ; ainsi prescrit-il à une adolescente de treize ans, éternellement migraineuse et constipée :

« ATTENTION À L'EXCÈS DE SUCRERIES ; ÉVITEZ PARTICULIÈREMENT LE CHOCOLAT ! » (LECTURE 3326-1)

*« Monsieur Cayce, est-ce qu'il est mauvais pour moi et mon futur bébé de manger du chocolat diététique ?*

OUI, DIÉTÉTIQUES OU NON, TOUS LES CHOCOLATS CONTIENNENT LES MÊMES ÉLÉMENTS INDIGESTES POUR VOUS ! ILS RENDENT DIFFICILE LE TRAVAIL DES SUCS GASTRIQUES, SPÉCIALEMENT AU NIVEAU DU DUODÉNUM. » (LECTURE 808-3)

Après une grippe :

« NE MANGEZ PAS TROP DE FARINEUX, EN PARTICULIER DU CHOCOLAT - VU LA FAÇON DONT IL EST FABRIQUÉ AUJOURD'HUI ! ET ATTENTION, ÉVITEZ



## AUSSI LES EAUX GAZEUSES ! » (LECTURE 3622-1)

La lecture date de 1944 ; il faut croire que déjà, à cette époque, la fabrication du chocolat ayant cessé d'être artisanale, celui-ci contenait de nombreux additifs indigestes – ou carrément toxiques. Le chocolat vit sur sa réputation de fortifiant, souvent usurpée ! Le premier jour de mon arrivée en Suisse, je me suis ruée dessus : on en vendait partout, et dans des boîtes ravissantes. Impossible de résister. Cette orgie m'a rendue malade au point de me guérir à jamais des excès chocolatisés. Il a fallu que je quitte définitivement la Suisse pour en retrouver la nostalgie à travers les rondeurs brunes du fondant Nestlé !

*« Et le chocolat noir, Monsieur Cayce ? Est-il plus, ou moins, indigeste que le chocolat au lait ? »*

TOUS LES CHOCOLATS SONT INDIGESTES POUR VOUS À L'HEURE ACTUELLE. MAIS AU FUR ET À MESURE QUE VOTRE SANTÉ SE RÉTABLIRA, VOUS POURREZ EN REPRENDRE – À CONDITION QUE CE SOIT TOUJOURS AVEC MODÉRATION, JAMAIS À FORTE DOSE. »  
(LECTURE 2426-1)

Cette lecture donnée pour une convalescente n'est pas la seule dans son genre : le chocolat n'est pas un fortifiant pour gens fragiles ! Voici deux cas de problèmes respiratoires, dont le premier est un rhume des foins :

*« Que me recommandez-vous comme régime ? »*

NI SUCRERIES, NI TROP DE FARINEUX ! C'EST D'AILLEURS LA COMBINAISON DES DEUX QUI EST MAUVAISE POUR VOUS. ET SURTOUT, PAS DE

CHOCOLAT ! » (LECTURE 5148-1)

« DANS VOTRE RÉGIME, ATTENTION, PAS TROP DE SUCRE. JAMAIS DE CHOCOLAT, NI QUOI QUE CE SOIT QUI EN CONTIENNE, ET PAS TROP DE FARINEUX ! » (LECTURE 3661-1)

Faut-il envoyer au bûcher tous les chocolatiers ? Non, la confrérie n'est pas inutile, il y a des cas où le chocolat est tout de même bon ; Cayce répond ainsi à une malade constipée, qui manque d'énergie par suite d'une mauvaise assimilation :

« PAS TROP DE SUCRES, C'EST SÛR ; MAIS À CERTAINS MOMENTS, DISONS UNE OU DEUX FOIS PAR MOIS, MANGEZ UN PEU DE BON CHOCOLAT. CELA VOUS APPORTERA DE L'ÉNERGIE ET DES HYDRATES DE CARBONE QUI SERONT BONS POUR VOUS. » (LECTURE 2737-1)

Lorsqu'il parle de «bon chocolat», Cayce veut parler de chocolat noir (moins toxique parce que ne contenant pas de sucres industriels), fabriqué artisanalement. Cela existe encore aujourd'hui... Cependant, « le cacao et le chocolat contiennent de l'acide oxalique, qui est contre-indiqué chez les personnes sujettes aux calculs rénaux ; (...) ils se dégradent dans l'organisme en acide urique et sont donc à éviter en cas de goutte<sup>[93]</sup> » Précisons que Catherine Kousmine était Suissesse, donc aux premières loges pour connaître le chocolat !

## Cassez la glace

Au chapitre des glaces, les lectures ont parfois des indulgences :

« LE SOIR, DONNEZ-LUI À MANGER DES CHOSES FACILES À ASSIMILER, DE PRÉFÉRENCE LE SORBET AUX FRUITS. LES GLACES ET LES SORBETS SONT TRÈS BONS POUR CET ENFANT. » (LECTURE 402-1, POUR UN BÉBÉ DE TROIS ANS.)

Bien entendu, la fabrication industrielle des sorbets n'était pas à cette époque (1933) ce qu'elle est devenue aujourd'hui. Il s'agissait encore de sorbets maison, ou du moins artisanaux. L'ennui, c'est que l'on ajoute en général du sucre aux glaces. Voilà pourquoi Cayce n'est pas unanimement enthousiaste. Cependant, certains fruits très sucrés n'ont pas besoin d'être additionnés de sucre. On pense aussi à la glace aux pommes vertes du « trou normand », dont l'acidité fait tout le charme. La « Nouvelle Cuisine » a inventé récemment des sorbets aux légumes qui peuvent avoir leurs amateurs, tout en ayant le mérite de n'être pas sucrés.

Si j'ai bien compris les lectures de Cayce, c'est la présence du fruit – et du fruit frais – dans les fabrications artisanales de l'époque, qui atténue les inconvénients du sucre et de la crème. Cette dernière ne figure pas, en principe, dans les sorbets, qui sont donc plus légers à digérer ; d'où une nette préférence de Cayce :

« LE SOIR, PAS TROP DE GLACES. PRÉFÉREZ LES SORBETS AUX FRUITS, OU LES FRUITS GLACÉS. CELA PASSE ENCORE. » (LECTURE 2315-1, POUR UN OBÈSE.)

Un autre aspect de la glace, du sorbet ou de la crème glacée, c'est le climat : dans les pays très chauds, comme celui qui sévit au sud des États-Unis, la fraîcheur est bienfaisante ; voilà pourquoi, je pense, Cayce les recommandait. Il en va autrement dans nos climats où, en hiver (et l'hiver est long chez nous), les glaces sont indigestes parce qu'elles bloquent les mécanismes digestifs, alors que l'on est en déficit thermique. À un enfant de six ans, touché par le paludisme en été :

« AUTANT DE GLACES QUE VOUS VOUDREZ, GLACES ET FRUITS GLACÉS, C'EST TRÈS BON ; EN PARTICULIER, LES GLACES À L'ANANAS ET À L'ORANGE. » (LECTURE 4281-6)

Autrement dit, cela peut être une façon agréable de désintoxiquer l'enfant avec des jus d'agrumes et d'ananas (particulièrement indiqués pour l'intestin). À deux convalescents :

« À MIDI, DES GLACES AUX FRUITS SERONT EXCELLENTES POUR VOUS, TOUT LE TEMPS. SPÉCIALEMENT LES GLACES À L'ANANAS. » (LECTURE 461-1)

« VOUS POURRIEZ LUI DONNER DES GLACES, À CE PETIT (IL A QUATRE ANS), CELA LE FORTIFIERA. » (LECTURE 2299-13)

Je ne sais pas du tout si Cayce donnerait les mêmes conseils aujourd'hui. À son époque, on ignorait les surgelés : la chaîne du froid n'avait pas encore envahi les magasins et les cuisines. Le sorbet, la glace étaient faits maison, ou produits très artisanalement par le petit pâtissier du coin. Les fruits étaient

frais, et dans ces temps préhistoriques de la consommation, on ignorait colorants, conservateurs, édulcorants et arômes synthétiques.

Ce qui est donné ici n'est donc pas à prendre au premier degré. Aujourd'hui, la pauvre ménagère qui achète ses glaces en grande surface donne à ses enfants un produit mort, dont les éléments naturels ont perdu toute vitalité à force de traîner dans les congélateurs. Il y a tout de même une solution : acheter une sorbetière et faire soi-même ses sorbets – ou ses glaces – avec de bons fruits frais. L'effort en vaut la peine, parce que cette question de l'alimentation est absolument fondamentale.

Le corps médical actuel redécouvre le principe : « Tu creuses ta tombe avec tes dents », auquel on pourrait ajouter : « Et tu creuses tes dents avec tes sucreries » (ce qui rime avec caries !). Les glaces sucrées du commerce font vivre les dentistes... Cependant, selon les écoles, les avis diffèrent dans le détail. C'est pourquoi il est intéressant de voir ce qu'en disait Cayce, lui qui a réussi à guérir des milliers de malades (même des patients considérés comme perdus).

## Quelques desserts pas trop méchants

Cayce passe en revue tout une série de desserts qui avaient la faveur de ses concitoyens de l'époque. Curieusement, le « blancmanger » (qui se dit « *blancmangé* » en américain) semble avoir été très répandu. Alors qu'il n'est pour nous qu'un dessert parmi tant et tant d'autres, il est souvent cité dans les lectures – heureusement, car il revient à la mode dans la Nouvelle Cuisine !

### LE BLANCMANGER

Ingrédients : 500 grammes d'amandes douces et 30 grammes d'amandes amères ; une à deux cuillerées à café d'eau de fleur d'oranger ; 75 grammes de gélatine<sup>[94]</sup> ; 5 décilitres d'eau ; et enfin 350 grammes de sucre (la recette traditionnelle ne précise pas lequel).

Recette : il faut monder les amandes et les écraser dans un moulin à café, en ajoutant l'eau peu à peu (primitivement, la recette se faisait avec un pilon dans un mortier, comme l'ailloli et la rouille). On enferme la pâte ainsi obtenue dans un linge que l'on tord pour exprimer le jus, c'est-à-dire le « lait » d'amandes. (Mais cela peut se faire d'autres façons, puisque la cuisinière dispose aujourd'hui de centrifugeuses, et autres robots divers !). On dissout la gélatine dans de l'eau tiède (dans la proportion indiquée sur le sachet), et on y ajoute le sucre, l'eau de fleur d'oranger et le lait d'amandes. On passe le tout au « chinois » pour éliminer les grumeaux, on verse dans un moule et on met au

réfrigérateur. Pour démouler le gâteau, on réchauffe la base du moule dans de l'eau tiède.

Cette vieille recette est, dans son principe, analogue aux mousses de fruits que l'on voit actuellement au menu de tous les grands restaurants. Cayce est favorable à tous ces plats incluant de la gélatine, laquelle facilite la digestion. Encourageant aussi la consommation de fruits, il est particulièrement favorable aux amandes, qu'il considère comme un médicament important contre le cancer<sup>[95]</sup>. Pas étonnant que Cayce recommande ce type de dessert, malgré le sucre qu'il contient :

« LE SOIR, SI VOUS MANGEZ DU SUCRE, QUE CE SOIT PLUTÔT DU BLANCMANGER, C'EST-À-DIRE UN DESSERT DONT LES SUCRES PEUVENT ÊTRE ASSIMILÉS FACILEMENT PAR LES SÉCRÉTIONS GASTRIQUES DE LA PARTIE SUPÉRIEURE DE L'ESTOMAC (...). CECI À CONDITION TOUTEFOIS QUE VOUS DRAINIEZ COMPLÈTEMENT VOTRE ORGANISME COMME NOUS VOUS L'AVONS CONSEILLÉ. » (LECTURE 882-2)

« VOUS POUVEZ LUI DONNER DU BLANCMANGER, CELA LE FORTIFIERA »

, répète souvent Cayce aux anémiés.

## **Faut-il combiner sucre et viande ?**

On le fait assez rarement en France (à l'exception du gibier, parfois servi avec une confiture d'airelles, par exemple). Il y a bien le canard aux navets glacés (au sucre), la dinde aux marrons, le canard aux pêches (ou à l'orange), le boudin aux pommes, les cailles aux raisins, etc., mais, en général, on n'ajoute pas de sucre à ces fruits, naturellement sucrés, qui accompagnent les viandes.

Dans certains pays (Inde, Maroc, par exemple) on mange couramment des plats de viande sucrés : au miel et aux raisins secs comme la « pastilla », au miel et aux pruneaux comme certains « tajines ». Ce sont des recettes traditionnelles qui n'emploient pas de sucre industriel, mais du miel, des fruits séchés, ou des fruits et légumes confits au miel (oignons du Maroc). Dans ces pays pauvres où les gens sont plutôt sobres dans leur menu quotidien, il s'agit de plats de fête exceptionnels... que l'on fait passer à grandes gorgées de thé à la menthe !

Cayce estime que la viande et les sucres, ensemble, sont difficiles à digérer. Il inclut aussi dans les sucres les farineux et donc les pâtisseries. Or, féculents, céréales, légumineuses, sont des hydrates de carbone, donc des sucres à absorption lente – même si la présentation en est salée (quiche lorraine au jambon, pâtés en croûte, crêpes fourrées, feuilletés aux fruits de mer, vol-au-vent, etc.). Dans notre cuisine traditionnelle, nous en faisons une grande consommation, avec bonne conscience, en ayant l'impression d'être très modérés sur « le sucre » ! Le problème de ces mélanges est l'accumulation d'aliments créant des



fermentations acides. Cayce n'y est pas favorable ; il dit ainsi à une grand-mère très fatiguée :

« NE PRENEZ PAS DE GROSSES QUANTITÉS DE SUCRERIES, DE PÂTISSERIES OU DE TARTES EN MÊME TEMPS QUE DES VIANDES. » (LECTURE 509-2)

Si l'on y ajoute, comme il est d'usage, des corps gras, on aggrave le cas :

« *Ai-je un ulcère d'estomac ?*

NON. C'EST VOTRE THYROÏDE QUI PROVOQUE DES PERTURBATIONS DANS LE MÉLANGE ENTRE LE CHYLE ET LES ACIDES DIGESTIFS. VOS SUCS GASTRIQUES SONT SUPER-ACIDES, C'EST CELA QUI IRRITE LOCALEMENT TOUTE LA ZONE. VOILÀ POURQUOI IL VOUS FAUDRAIT TRÈS PEU DE CORPS GRAS. NE VOUS EN PRIVEZ PAS TOTALEMENT, MAIS DIMINUEZ LA CONSOMMATION DE BEURRE, DE PÂTISSERIES, DE SUCRERIES... SI VOUS LE FAITES, VOS SYMPTÔMES DISPARAÎTRONT. » (LECTURE 2680-1)

Or, la plupart des viandes sont grasses, d'où le mélange difficile avec les sucres. De plus en plus de nutritionnistes pensent que ces deux types d'aliments font « le lit du cancer ». Chaque fois qu'Edgar prescrit un régime alimentaire à un cancéreux, il lui déconseille en tous cas le sucre et la plupart du temps la viande :

« DRAINEZ MIEUX VOTRE ORGANISME, EN MODIFIANT VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE. SOYEZ LOGIQUE : ÉVITEZ LES PÂTISSERIES, LES GÂTEAUX ET TOUT CE QUI Y RESSEMBLE ! » (LECTURE 459-1 [\[96\]](#))

Mais on peut faire encore plus méchant, bien sûr, et tout manger ensemble :

« LES PROTÉINES DEVIENNENT SOUVENT TOXIQUES LORSQU'ELLES SONT PRISES AVEC DES SUCRERIES.»  
(LECTURE 404-4)

Autrement dit, les protéines (animales ou végétales), quand elles sont mariées aux sucres, deviennent alors indigestes pour la plupart des gens, dont le système digestif est déjà trop acide. Si le seuil d'alarme est dépassé, on bascule dans la maladie. Ici, une patiente dont les intestins irrités se révoltent :

« LORSQUE VOUS PRENEZ DU SUCRE, NE MANGEZ QUE CELA ; C'EST-À-DIRE NE MANGEZ PAS TANT D'AUTRES CHOSES AVEC ! LES SUCRES (QUI APPORTENT POURTANT DES ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES À LA SANTÉ) DEVIENNENT DAVANTAGE NUISIBLES LORSQU'ON LES PREND AVEC DES FARINEUX. MAIS SI VOUS TENEZ ABSOLUMENT À PRENDRE DES VIANDES ET DES SUCRERIES AU MÊME REPAS, C'EST TOUT DE MÊME PRÉFÉRABLE AUX VIANDES CONSOMMÉES EN MÊME TEMPS QUE LES FARINEUX. DE TRÈS PETITES QUANTITÉS DE PAIN, AVEC DES SUCRERIES, PEUVENT PASSER - MAIS PAS TROP ! C'EST UN SIMPLE AVERTISSEMENT. » (LECTURE 416-9)

À un autre patient, Edgar Cayce concédera (à regret !) le mariage viande et sucreries, à condition qu'il renonce au pire : le mariage viande et féculents. Ne pouvant exiger de ses malades qu'ils corrigent d'un seul coup leurs erreurs diététiques, il fait la

part du feu en parant au plus pressé :

« NE PRENEZ DONC PAS DE TELLES QUANTITÉS DE SUCRERIES AVEC DU PAIN BLANC ! MAIS, POUR VOUS, VOUS POUVEZ ENCORE PRENDRE LES VIANDES ET LES SUCRES AU MÊME REPAS. DANS VOTRE CAS, CE N'EST PAS TANT CE QUE VOUS MANGEZ QUE LES COMBINAISONS DES DIVERS ALIMENTS QUE VOUS PRENEZ ENSEMBLE QUI VOUS NUISENT. FAITES-Y ATTENTION ! » (LECTURE 1151-2)

Cela peut aller provisoirement, tant que la maladie n'est pas trop, trop grave... On retrouve ainsi l'éternel problème dont Cayce parle constamment, celui de l'équilibre du pH, autrement dit de l'acidité et de l'alcalinité, dans le milieu digestif :

« FAITES ATTENTION À CE QUE VOUS MANGEZ ! CONSOMMEZ PLUTÔT DES ALIMENTS QUI PRODUISENT DE L'ALCALINITÉ ! PAS TROP DE SUCRERIES ! CELLES-CI PEUVENT PARFOIS VOUS AMENER DES PERTURBATIONS, AVEC DES CRISES DE SPASMES, SI VOTRE SYSTÈME DIGESTIF A LE MOINDRE EXCÈS D'ACIDITÉ ; CEPENDANT, S'IL EST ALCALIN, LES SUCRES NE SERONT PAS AUSSI MAUVAIS. » (LECTURE 978-1)

Le cas suivant concerne une maladie qui n'était pas encore prise en considération à l'époque (1936) : la dépression nerveuse. Cette question a fait couler beaucoup d'encre depuis un siècle, sans permettre de trouver définitivement la cause fondamentale des tendances dépressives. Cayce, dans ce cas, semble accorder

beaucoup d'importance au régime alimentaire. Ainsi, au consultant n°416-9, qui « se fait de la bile », comme dit si justement le langage populaire :

*« Quels sont les aliments que je dois éviter ?*

IL S'AGIT PLUTÔT DES MAUVAISES COMBINAISONS ALIMENTAIRES QUI DÉSÉQUILIBRENT LA SANTÉ PHYSIQUE DE LA PLUPART DES GENS - ET C'EST VOTRE CAS AUSSI. COMPTE TENU DE VOS ACTIVITÉS ET DE VOS CONDITIONS DE VIE ACTUELLES, IL VAUDRAIT MIEUX TENDRE À UN RÉGIME ALIMENTAIRE ALCALINISANT LE MILIEU DIGESTIF. » (LECTURE 416-9)

La surcharge en sucre s'élimine difficilement :

« PAS DE SUCRE POUR VOUS AUSSI LONGTEMPS QUE VOUS N'AUREZ PAS DRAINÉ CONVENABLEMENT VOTRE ORGANISME ! C'EST TROP D'HYDRATES DE CARBONE ! » (LECTURE 81-2, POUR UN CAS D'HUMEURS MOROSES DUES À LA CONSTIPATION, ELLE-MÊME DUE AU STRESS !)

Les sucres en excès épuisent les organes digestifs en les encrassant, car ils annulent l'effet des vitamines. Si l'on consomme beaucoup de sucre, il faudra encore plus de légumes et de fruits pour rééquilibrer le pH interne, et retrouver l'optimisme :

« ATTENTION, NE VOUS GAVEZ PAS DE SUCRERIES. CONSOMMEZ-EN JUSTE CE QU'IL FAUT POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE AVEC LES LÉGUMES, EN PROVOQUANT UNE FERMENTATION SUFFISANTE POUR

STIMULER LES MÉCANISMES DIGESTIFS - MAIS SANS DÉPASSER LE POURCENTAGE ACCEPTABLE. DES TARTES, DES GÂTEAUX AUX FRUITS, DES PETITS PAINS FOURRÉS, ETC., OUI. MAIS PAS DE CAKES TOUT SEULS. » (LECTURE 549-1, POUR UN CAS DE TROUBLES INTESTINAUX CHRONIQUES.)

## Le fruit sauve la mise

Avant d'avoir vu les lectures sur le sucre, je me sentais beaucoup plus « coupable » en dégustant un pot de confiture qu'en mangeant une quiche au jambon. Maintenant, c'est le contraire... Car, d'après Cayce, les pâtisseries intégrant des fruits sont plus digestes, les fibres végétales rééquilibrant les farineux et le sucre. Donc, vive les tartes, les clafoutis, les chaussons aux pommes, les mousses de fruits, les charlottes aux pommes, etc., rachetées par la présence de ceux-ci ! En somme, l'idéal serait la tarte tatin expurgée de la pâte et du sucre ! Si Cayce ne part pas en guerre contre les confitures, c'est qu'elles contiennent autant de fruits que de sucre. Il répond à jeune femme enceinte :

*« Quels genres de sucreries est-ce que je peux manger ? »*

DES CONFITURES FAITES AVEC DU SUCRE DE BETTERAVE PLUTÔT QU'AVEC DU SUCRE DE CANNE. N'EN PRENEZ PAS TROP, TOUT EN SACHANT QUE LES SUCRERIES SONT NÉCESSAIRES. ON EN A BESOIN POUR DYNAMISER LES SUCS DIGESTIFS QUI PERMETTENT À L'ORGANISME DE SE CONSTRUIRE, CAR LES SUCRES PROVOQUENT DES FERMENTATIONS QUI STIMULENT LES ACTIVITÉS DIGESTIVES. »  
(LECTURE 808-3)

Voici une petite lecture donnée à un adulte de quarante-huit ans qui a des tendances diabétiques :

« IL NE S'AGIT PAS POUR VOUS D'ÉLIMINER ENTIÈREMENT LE SUCRE (...). MAIS PRÉFÉREZ LE

SUCRE NATUREL DANS LE FRUIT QUI LE CONTIENT. »  
(LECTURE 470-19)

Cayce n'a jamais voulu dire qu'il faille éliminer toute acidité.  
Voilà pourquoi un peu de sucre est nécessaire :

« ON DOIT MAINTENIR UN PEU D'ACIDITÉ (DANS LE  
TUBE DIGESTIF), POUR STIMULER LE FLUX DES SUCS  
GASTRIQUES, ET CERTAINS ALIMENTS S'EN  
CHARGENT. » (LECTURE 1201-1)

À la maman d'un petit garçon de onze ans :

*« Que dois-je lui donner comme régime chaque semaine et en  
quelle quantité ?*

COMME NOUS VOUS L'AVONS DIT ET RÉPÉTÉ  
INLASSABLEMENT, IL Y A DES ALIMENTS QUI AIDENT À  
CONSTRUIRE L'ORGANISME ET QUI, EN MÊME TEMPS,  
GARDENT L'ÉQUILIBRE VITAMINIQUE. ILS SONT BIEN  
PLUS EFFICACES QUE LES VITAMINES ACHETÉES CHEZ  
LE PHARMACIEN ! CE SONT LES MEILLEURS  
ALIMENTS. DONNEZ-LES EN QUANTITÉS SUFFISANTES  
POUR CALMER L'APPÉTIT DE CET ORGANISME EN  
PLEINE CROISSANCE ET QUI A DONC BESOIN DE  
BEAUCOUP DE VITAMINES A, B, C ET D (...). PRÉPAREZ-  
LUI UN RÉGIME POUR CONSTRUIRE SON JEUNE CORPS.  
PAS TROP DE SUCRES, CEPENDANT IL EN FAUT TOUT  
DE MÊME UN PEU. QUE CE SOIT SOUS LA FORME DE  
SIROPS, DE PRÉFÉRENCE, QUI APPORTERONT DE  
L'ÉNERGIE À CE CORPS EN PLEINE CROISSANCE. »  
(LECTURE 1188-12)

La lecture est surprenante, mais parfaitement dans la logique caycienne : le sucre est moins dangereux s'il est accompagné du fruit lui-même. D'où l'indulgence de Cayce pour les sirops, boissons dans lesquelles le sucre dissous permet de conserver le jus de fruit, après avoir bouilli le tout. La conservation est, bien sûr, liée à la fermeture hermétique du bocal ou, si ce n'est pas le cas, à la conservation par le froid. Le sirop de framboise, par exemple, se fait de la façon suivante : on écrase les framboises, on les laisse égoutter une demi-journée pour qu'elles se vident de leur jus. On peut aussi les écraser au moulin à légumes à trous très fins (qui retiendra les grains). On ajoute ensuite 1 kg et demi de sucre pour un litre de jus et on fait bouillir (sucre « au lissé », mesurer avec un « pèse-sirop » qui indique 30°). Pour terminer, on écume et on met en bouteilles.

Sirops et limonades sont une façon digeste de prendre le sucre et les fruits (sirops de groseille, de framboise, d'orange, de pomme, de coing, de cerise, d'ananas, de fraise... de tout !).

Cependant, comme la fabrication traditionnelle des sirops utilise la cuisson, qui tue la plupart des vitamines, on peut faire des sirops crus, c'est excellent : à partir d'un sirop de sucre que l'on retire du feu en le laissant refroidir, on ajoute tout simplement les jus de fruits frais pressés à l'instant même. Ou encore, on ne fait rien chauffer du tout, en ajoutant le sucre tel quel (poudre ou morceaux) aux jus de fruits (avec un peu de pulpe). L'apparition des congélateurs ou le bac à glace de n'importe quel réfrigérateur, a beaucoup changé nos modes d'alimentation, les sirops en particulier, puisqu'il n'est plus nécessaire de les faire bouillir pour les conserver. On surgèle,



voilà tout ! Du temps de Cayce, le congélateur à usage domestique n'était pas encore répandu. Les sirops et à plus forte raison, les sirops cuits, sont digestes et fortifiants :

« LE MATIN, UN PEU DE SIROP, CAR IL VOUS FAUT QUELQUES HYDRATES DE CARBONE ! » (LECTURE 2376-2 POUR UNE JEUNE FEMME ANÉMIÉE.)

Les « sucreries » sont nécessaires mais il faut en prendre très peu ; et encore faudrait-il qu'il s'agisse de sucres naturels comme le sirop d'érable ou le miel. La sagesse des nations est éloquente : la cuisine chinoise comporte très peu de plats sucrés. Au Moyen-Orient, où, au contraire, il en existe beaucoup, ce sont des spécialités à base de miel. Le professeur Lombardi, dont nous avons déjà parlé et qui fait des recherches sur les différentes ethnomédecines comparées (dont la tradition japonaise) en parle ainsi :

« Un des grands mérites d'Oshawa, c'est d'avoir reconnu et prévu depuis longtemps bien des dangers (alimentaires) qui nous menacent : en premier ligne : le sucre. Il s'est livré à de violentes attaques contre le sucre "chimique" <sup>[97]</sup>. »

Et comme le dit encore le Dr Kousmine :

« Aux États-Unis, on estime que les dérèglements alimentaires, très analogues aux nôtres, sont responsables des causes de décès les plus fréquentes, dont les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les troubles dus à l'obésité. Ils représentent un danger aussi grand que le tabagisme, en aggravant ce dernier. Trop de matières grasses, trop de

viandes, trop de sucre, trop de sel de cuisine, trop de conserves, trop peu de produits naturels et frais, etc., caractérisent les mœurs alimentaires modernes<sup>[98]</sup> ».

Quant aux jus de fruits frais non sucrés, nous en avons déjà parlé à propos des fruits dans le tome III<sup>[99]</sup>. Ces sucres naturels ont une action extrêmement efficace pour combattre diverses maladies, en particulier l'obésité. Cayce a donné une foule de lectures sur le sujet, en ne cessant de recommander de prendre « LES SUCRES NATURELS DANS LE FRUIT QUI LES CONTIENT ».

Je termine ce chapitre en évoquant, parmi les fruits séchés, le raisin sec que Cayce recommande au plus haut point. Il le conseille contre l'obésité, la constipation, l'asthme, les rhumatismes, etc. Si l'on ne trouve pas autant de lectures concernant les autres fruits secs (pruneaux, dattes, figues, bananes séchées, etc.) c'est que l'Amérique de cette époque n'en consommait pas beaucoup. Mais compte tenu des encouragements répétés de Cayce à consommer des fruits, on est sûr que les fruits secs sont la meilleure façon de sucrer que l'on puisse conseiller ! Ceux-ci sont séchés au soleil, c'est-à-dire par un procédé naturel, ce qui est parfaitement recommandé dans la diététique caycienne ! C'est en effet le grand problème, dont j'ai abondamment parlé aux chapitres précédents : trouver dans le commerce des fruits naturels... Et des sirops qui contiennent encore quelque chose du fruit ! Lisez bien les étiquettes et exigez du jus de fruit « 100 % naturel, sans addition de colorants, ni de conservateurs », de préférence avec la mention « AB » (agriculture biologique).

## Un traitement efficace contre l'obésité

J'y reviendrai, parce que, aujourd'hui, se pose un problème brûlant pour beaucoup de mes lecteurs : l'obésité. Qu'elle soit due d'abord au stress, aucun doute là-dessus. À la pollution de l'air et de l'alimentation, idem. Mais Cayce ajoute qu'elle est surtout due à des erreurs diététiques : les mauvaises combinaisons alimentaires. On dit aux obèses : « pas de sucré ». Or, ils en ont tout de même besoin et une envie d'autant plus irrépressible qu'elle est due au dérèglement glandulaire de la thyroïde, comme le dit Cayce dans la lecture 2336-1.

La solution est dans les sucres naturels, facilement assimilables, de fruits très sucrés comme le raisin, le cassis, la groseille, la cerise, *etc.* Voici encore quelques lectures sur le sujet, qui compléteront celles que j'ai déjà données dans le tome III (pages 256 et suivantes) :

« VOUS AVEZ GROSSI, VOTRE POIDS A AUGMENTÉ, CE QUI N'EST PAS BON POUR VOUS. MAIS SI VOUS VOULEZ, DÈS CE MOIS-CI, COMMENCER LE RÉGIME SUIVANT, VOUS ALLEZ VOIR QUE NOUS POURRONS RÉDUIRE CES KILOS EN TROP, SANS DANGER POUR VOTRE SANTÉ, TOUT EN VOUS PERMETTANT DE RÉCUPÉRER VOS FORCES. C'EST DONC UN RÉGIME POUR UN MOIS, QUE VOUS DEVREZ ARRÊTER PENDANT QUELQUES SEMAINES, POUR LE REPRENDRE ENSUITE. IL S'AGIT DE PRENDRE TROIS QUARTS DE LITRE DE JUS DE RAISIN AVEC UN QUART DE LITRE D'EAU PURE, UNE

DEMI-HEURE AVANT CHAQUE REPAS ET LE SOIR AVANT DE VOUS COUCHER.

AVEC CELA, NE MANGEZ PLUS DE SUCRERIES MAIS DAVANTAGE DE LÉGUMES FRAIS, CUIITS ET CRUS ET PAS TROP DE PAIN, À L'EXCEPTION DU PAIN COMPLET.

OUTRE LE JUS DE RAISIN, LE RÉGIME COMPREND QUELQUES TRAITEMENTS PHYSIQUES : POUR COMMENCER, MASSEZ VOS PLANTES DE PIED AVEC DE L'HUILE, EN LES EXPOSANT À LA LUMIÈRE (SOLAIRE OU ARTIFICIELLE). CELA SOULAGERA VOS DOULEURS AUX GENOUX ET AUX TALONS. COMME EXERCICE, ALLONGEZ-VOUS À PLAT ET FAITES DE LA BICYCLETTE AVEC VOS JAMBES ÉLEVÉES EN HAUTEUR. CELA FERA TRAVAILLER VOS MEMBRES INFÉRIEURS. ENSUITE, PEU À PEU, MONTEZ LES JAMBES PUIS TOUT LE CORPS AU-DESSUS DE LA TÊTE, POUR CHANGER LA CIRCULATION. FAITES CELA LE MATIN OU LE SOIR, MAIS RÉGULIÈREMENT. » (LECTURE 2514-15, POUR UNE JEUNE FEMME DE 25 ANS, QUI AVAIT TENDANCE À L'OBÉSITÉ, AVEC UNE MAUVAISE CIRCULATION.)

Toujours la même prescription à plusieurs personnes, hommes et femmes, à des stades différents d'obésité :

« *Est-ce que je suis trop gros ?* »

ÉVITEZ LES VIANDES ET BUVEZ DU JUS DE RAISIN AVANT LES REPAS ET LE SOIR AVANT DE VOUS COUCHER. ENVIRON UN DEMI-LITRE AVEC UN QUART DE LITRE D'EAU PURE, JUSTE AVANT LES REPAS. CELA

VOUS PASSERA L'ENVIE ET LE BESOIN DE PLATS TROP LOURDS. EN FAISANT CELA, VOUS RÉDUIREZ VOTRE POIDS SANS EFFORT, TOUT EN RÉGULARISANT LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE ORGANISME. CAR CELA RÉDUIRA L'EXCÈS DE SUCRE. LE JUS DE RAISIN, BIEN QU'IL CONTIENNE DU SUCRE, EST DIFFÉRENT DES AUTRES ALIMENTS SUCRÉS. IL PROVOQUERA UNE BIEN MEILLEURE RÉACTION DANS VOTRE TUBE DIGESTIF. N'EN BUVEZ PAS JUSTE UNE OU DEUX FOIS PAR JOUR, MAIS TROIS OU QUATRE FOIS ET, C'EST IMPORTANT, TOUS LES JOURS, PENDANT UN MOIS. VOUS VERREZ LA DIFFÉRENCE ! » (LECTURE 1170-3)

« QUANT À CETTE AUGMENTATION DE POIDS, ELLE PEUT ÊTRE MAÎTRISÉE GRÂCE AU JUS DE RAISIN, C'EST PLUS EFFICACE QUE N'IMPORTE QUEL AUTRE RÉGIME. LA SEULE CONDITION EST QUE VOUS ÉVITIEZ L'EXCÈS DE FÉCULENTS ET DE SUCRERIES. » (LECTURE 470-32)

« EN RÉPONSE À VOTRE LETTRE, POUR ÉVITER QUE VOTRE MARI NE DEVIENNE OBÈSE, NOUS AURIONS RECOURS AU JUS DE RAISIN. LE DOSAGE EST DE TROIS QUARTS DE JUS DE RAISIN ET UN QUART D'EAU, DANS UN VERRE, QUATRE FOIS PAR JOUR : AVANT LES REPAS ET AVANT DE SE COUCHER. SI VOUS LE SUPPORTEZ, CELA SE RÉVÉLERA TRÈS EFFICACE ET PERMETTRA D'ÉLIMINER LES DÉCHETS. CELA VOUS COUPERA L'ENVIE DE SUCRERIES ET DE FARINEUX ET AIDERA VOTRE MARI À GARDER UN POIDS RAISONNABLE. LORSQUE VOUS NE POUVEZ PAS AVOIR DE JUS DE

RAISIN FRAIS, UTILISEZ LA MARQUE WELCH<sup>[100]</sup>.

— *Est-ce que le jus de raisin de cette marque est préparé sans conservateur, c'est-à-dire sans benzoate de sodium ?*

OUI, SANS BENZOATE DE SODIUM. C'EST PUR FRUIT.

— *Est-ce que les féculents et les sucreries doivent être radicalement éliminés du régime ou tolérés et jusqu'à quel point dans ce cas ?*

SI, COMME ON LE LUI A PRESCRIT, VOTRE MARI PREND DU JUS DE RAISIN, CELA LUI APPORTERA DU SUCRE ET LE TYPE DE SUCRE QUI TRAVAILLE EFFICACEMENT DANS SON ORGANISME. CELA LUI EST NÉCESSAIRE, VOYEZ-VOUS ? ET CELA LUI COUPERA L'ENVIE DE SE GOINFRE DE SUCRERIES ET DE FARINEUX. NON PAS QUE CEUX-CI DOIVENT ÊTRE RADICALEMENT ÉVITÉS, NON, CAR ILS APPORTENT LES CALORIES NÉCESSAIRES À L'ORGANISME, MAIS SI L'ON PREND DU JUS DE RAISIN ET PAS SEULEMENT OCCASIONNELLEMENT MAIS RÉGULIÈREMENT COMME RÉGIME, CELA DIMINUERA LE BESOIN, L'APPÉTIT POUR LES AUTRES SUCRES ET LES FARINEUX. ET LORSQUE L'APPÉTIT EST CONTRÔLÉ, ON PEUT ENFIN REPRENDRE LES CHOSES EN MAIN. »  
(LECTURE 470-19)

Cette longue lecture de Cayce répond à une lettre de la consultante n° 1100, épouse du consultant n° 470, qui s'inquiète du fait que l'hiver arrive. Cayce a bien prescrit des raisins à son mari, mais avec l'automne qui va se terminer, elle ne trouvera

plus de raisin frais sur le marché. Que faire ? Prendre des jus de raisin en bouteille ? Et si oui, lesquels sont les plus naturels (sans colorant, sans conservateur, ni sucre ajouté, ni arômes artificiels). La réponse de Cayce indique donc que la cure peut se faire toute l'année, l'hiver, avec du jus de raisin cent pour cent nature, c'est-à-dire « bio », en bouteille.

À l'heure actuelle, mes lecteurs et lectrices peuvent trouver du raisin toute l'année. Comme nous sommes un pays de vignobles et proches de l'Italie et de l'Espagne où l'hiver sévit plus tard, on trouve ici du raisin frais jusqu'en fin décembre. Après, durant les mois d'hiver, arrivent les raisins d'Afrique du Sud, d'Israël, du Chili. Tout le monde a pu remarquer qu'ils étaient plus chers et moins savoureux...

Or, Cayce ne pense aucun bien des fruits et légumes importés de pays très lointains : ils sont nécessairement traités (et très traités) pour venir jusqu'à nous. Ils perdent leur vitalité pendant le trajet et enfin, leurs vibrations ne sont pas accordées aux nôtres !

Pour moi personnellement, je ne vais pas plus loin que les Antilles et l'Afrique francophone, pays avec lesquels nous avons des liens culturels. Et encore seulement pour l'ananas, la mangue, la banane... Mais pour le raisin, je me contente de jus de raisin bio l'hiver (un délice, particulièrement le jus de muscat). Et j'attends les premiers raisins frais en provenance d'Italie du Sud. J'ai aussi un autre « truc » : mettre à tremper une nuit des raisins secs bio (Corinthe, Smyrne et surtout Malaga) et en boire le jus le matin. C'est délicieux (et tout aussi efficace contre les rotondités excessives !).

# Oui, on peut se débarrasser des rhumatismes

Nous avons déjà vu pas mal de lectures où Cayce affirme que les rhumatismes se nourrissent au sucre. Il faut croire que ça leur profite : ils nous broutent la laine sur le dos, vu le nombre de victimes recensées à l'heure actuelle. Au cas où cet aspect des choses aurait échappé à mes lecteurs, je regroupe ici quelques lectures percutantes sur ces vilaines bêtes qui nous rongent les os...

Cayce déclara un jour à une rhumatisante dont les sucreries entretenaient l'arthrose :

« ATTENTION, PAS TROP DE PÂTISSERIES, NI DE SUCRERIES. SI VRAIMENT VOUS EN AVEZ ENVIE, PRÉFÉREZ LE SUCRE DE BETTERAVE OU LA SACCHARINE : C'EST MIEUX QUE LE SUCRE DE CANNE.  
» (LECTURE 838-3)

Cette lecture peut étonner en ce qui concerne la saccharine, dont j'ai parlé plus haut, et qui est aujourd'hui à déconseiller. Quant au sucre de canne, nous avons vu ce qu'il faut en penser au chapitre précédent.

À un autre rhumatisant :

« ATTENTION, NE BUVEZ PAS TROP DE THÉ OU DE CAFÉ. PRENEZ AU MOINS UN GRAND VERRE DE LAIT TOUS LES JOURS, DE PRÉFÉRENCE LE SOIR. ET MÊME, LORSQUE CELUI-CI TIÉDIT, MAIS SANS VOULOIR QU'IL



SOIT TRÈS CHAUD, FAITES FONDRE DEDANS UNE  
CUILLER À THÉ DE MIEL, CELA VOUS FERA BEAUCOUP  
DE BIEN. » (LECTURE 2816-1)

Sous réserve d'être sûr de la qualité du lait (voir plus haut) et que la personne le supporte. Celui-ci peut jouer un rôle de sédatif et faciliter le sommeil, comme le miel que nous verrons plus loin.

Voici une grande lecture sous forme de dialogue avec le consultant n° 849, âgé de trente-trois ans, déjà rhumatisant, parce qu'il se gave de sucreries ! Cette lecture nous apprend ce que le grand public ne sait pas, c'est que beaucoup de rhumatisants aggravent leur état en consommant bonbons, gâteaux et chocolats :

*« Pourquoi est-ce que j'ai cette violente douleur au genou ? Et lorsque cela m'arrive, que dois-je faire ?*

C'EST QUE LES CRISTAUX [DONT ON VOUS A PARLÉ] SE  
BRISENT [À L'INTÉRIEUR DE VOS ARTICULATIONS].  
CELA SE PRODUIT LORSQUE VOUS AVEZ FROID, MAIS  
LE FROID N'EN EST QUE LA CAUSE OCCASIONNELLE.  
LA CAUSE DÉTERMINANTE EN EST UN EXCÈS DE  
SUCRERIES.

*— Mais que dois-je faire pour me soulager lorsque cela arrive ?*

RENONCEZ AUX SUCRERIES ET PURGEZ-VOUS !

*— Pas d'autres suggestions, concernant mon régime, que de renoncer aux sucreries ?*

COMME ON VOUS L'A DÉJÀ DIT, ASSEZ DE SUCRERIES !  
DAVANTAGE DE FRUITS, DAVANTAGE DE LÉGUMES.

MANGEZ TOUTES LES SORTES DE FRUITS ! »

Le même consultant, qui s'accroche, demande encore :

*« Mais quelles sucreries m'autorisez-vous, ou du moins, quelles sont les meilleures pour l'organisme ? »*

Cayce finit par accorder :

« DU MIEL, ET TOUT CE QUI EST FAIT À BASE DE MIEL. MAIS PAS DE SUCRE DE CANNE, PAS DE GÂTEAUX, PAS DE TARTES. NE CONSOMMEZ CELLES-CI QUE TRÈS RAREMENT ! » (LECTURE 849-54)

Moralité de cette intéressante lecture : si la misogynie galopante attribue aux vieilles dames esseulées la passion des sucreries, il faut tout de même convenir que le virus frappe maintenant toutes les classes d'âge. Les vieilles dames ne sont pas les seules clientes des pâtisseries. Il y a aussi de pauvres jeunes gens... comme le consultant n° 849 !

Si la polyarthrite évolutive et toutes les formes de rhumatismes sont l'un des grands fléaux du monde occidental, la guérison est à portée des malades, là, dans leur assiette. Voici un autre cas de rhumatisant :

« MANGEZ PEU DE SUCRERIES, SAUF LE MIEL EN RAYONS.

— *Est-ce que ce traitement, si on le suit sérieusement, peut être considéré comme une cure permanente [contre l'arthritisme] ?*

CELA DÉPENDRA DE L'ATTITUDE DU MALADE, S'IL REVIENT OU NON VERS CE QUI A PROVOQUÉ CES RÉACTIONS [ARTHRITIQUES]. QU'IL ÉVITE L'EXCÈS DE

SUCRERIES ET SES DOULEURS DISPARAÎTRONT : OUI,  
C'EST EN SOMME UNE CURE [DE DÉSINTOXICATION !]  
EN PERMANENCE ! » (LECTURE 2392-1)

Il ne s'agit pas d'une maladie qui se guérisse d'un seul coup, avec une pilule rose. La « maladie rhumatismale », l'arthritisme, l'arthrose vient d'un « terrain » déficient. Le corps est comme une terre qui aurait constamment besoin d'être amendée, sarclée, bêchée, irriguée, *etc.* Si on le laisse à l'abandon, il se déséquilibre. Ceux qui veulent bien faire cet effort, drainer leur « terrain », se libèrent parfaitement des rhumatismes. J'ai de nombreux témoignages là-dessus.

## Aide-toi, le miel t'aidera <sup>[101]</sup>

Très réservé, comme on vient de le voir, vis-à-vis des douceurs sucrées, Cayce accorde sa bénédiction à toutes les formes de miel. Sous réserve, bien entendu, qu'il s'agisse de miel naturel, produit par un apiculteur biologique et obtenu sans chauffage, ni adjonction de sucre. Le miel, après son arrivée dans votre cuisine, ne doit pas être chauffé non plus (par exemple, ne pas le mettre dans votre thé bouillant : il y perdrait la plupart de ses vertus !).

Voici quelques lectures sur ce produit fondamental.

À la mère d'un petit garçon de onze ans qui a déjà des problèmes de constipation (le mal du siècle... mais nous ne sommes encore qu'en 1941 !) :

*« Monsieur Cayce, prescrivez-moi un régime alimentaire pour chaque semaine, en précisant les quantités.*

COMME ON VOUS L'A DÉJÀ DIT ET REDIT, IL FAUT VOUS TOURNER VERS LES ALIMENTS QUI CONSTRUISSENT LE CORPS, TOUT EN APPORTANT LES RATIONS DE VITAMINES NÉCESSAIRES, PLUTÔT QUE D'ALLER CHERCHER CELLES-CI DANS UN PRODUIT PHARMACEUTIQUE ! LES ALIMENTS VIVANTS, REMPLIS DE VITAMINES, SONT LES MEILLEURS, À CONDITION D'EN DONNER DES QUANTITÉS SUFFISANTES POUR RASSASIER L'APPÉTIT DE CE CORPS EN PLEINE CROISSANCE ! UN ADOLESCENT A BESOIN DE QUANTITÉS DE VITAMINES A, B, C, D, QU'IL DOIT TROUVER EN ASSIMILANT SES REPAS NORMAUX. IL

FAUT ÉVITER D'AVOIR À RAJOUTER DES VITAMINES CONCENTRÉES SOUS FORME DE PILULES !

PENSEZ-Y EN PRÉPARANT SES MENUS. IL DOIT SE CONSTRUIRE UN CORPS SAIN. ET DONC, PAS TROP DE SUCRES. IL EN FAUT CEPENDANT : PRÉFÉREZ-LES SOUS FORME DE MIEL. » (LECTURE 1188-10)

Concernant un autre jeune homme, souffrant de problèmes digestifs importants :

*« Est-ce que son organisme supporte les sucreries et en quelle quantité ?*

PAS TROP. ET S'IL FAUT PRENDRE DU SUCRE, QUE CE SOIT PLUTÔT DU MIEL. » (LECTURE 2157-2, DONNÉE EN 1941.)

Même recommandation pour un hépatique, qui souffre également des reins :

« IL FAUDRAIT VOUS METTRE EN GARDE EN CE MOMENT : VEILLEZ À VOTRE SANTÉ ET, TANT QUE CELLE-CI N'EST PAS COMPLÈTEMENT RÉTABLIE, LIMITEZ LES SUCRERIES - SAUF LE MIEL, QUI EST TRÈS BON POUR VOUS. » (LECTURE 4682-1)

Si les enfants, comme les petits ours, ont besoin de miel, les futures mamans aussi :

*« Quels genres de sucreries m'autorisez-vous ?*

DU MIEL, ET EN PARTICULIER DU MIEL EN RAYON. PAS EN GRANDE QUANTITÉ TOUT DE MÊME, BIEN SÛR. MAIS LE SUCRE, QUI APPORTE L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE

À LA DIGESTION DANS L'ESTOMAC, EST NÉCESSAIRE DANS LA CONSTRUCTION D'UN ORGANISME ; IL PROVOQUE LES FERMENTATIONS INDISPENSABLES AUX PROCESSUS DIGESTIFS. » (LECTURE 808-3, POUR UNE JEUNE FEMME DONT LA GROSSESSE NE VA PAS SANS PROBLÈMES, COMME C'EST PRESQUE TOUJOURS LE CAS.)

Voici maintenant un pauvre gosse déjà atteint de psoriasis :

« *Que manger comme sucreries ?*

SEULEMENT DU MIEL ET CE QUI EST PRÉPARÉ À BASE DE MIEL. » (LECTURE 1484-1)

Une petite fille de douze ans était ravagée de crises d'épilepsie. Sa famille apprit par Cayce qu'un régime alimentaire pouvait améliorer de façon considérable son état :

« NE LUI DONNEZ PAS DE GRANDES QUANTITÉS DE SUCRES. LA PLUPART DES ALIMENTS SUCRÉS, DE QUELQUE TYPE QUE CE SOIT, DEVRAIENT ÊTRE PRIS SOUS FORME DE FRUITS OU DE MIEL AVEC SON RAYON - MAIS JAMAIS EN GRANDES QUANTITÉS. » (LECTURE 2153-2)

Une autre lecture donnée un peu plus tard pour la même consultante n° 2153 revient sur le sujet, c'est dire l'importance de l'alimentation dans le traitement de l'épilepsie :

« *Est-ce que l'on peut lui donner de la farine de topinambour pour remplacer les sucreries dont elle a tant envie ?*

PEUT-ÊTRE, MAIS CELA PROVOQUERAIT DES

RÉACTIONS TROP VIOLENTES SUR LES POUMONS ET SUR LES REINS.

SI VOUS VOULEZ LUI DONNER DU SUCRE, DONNEZ-LUI PLUTÔT DU MIEL ET DES PRODUITS TIRÉS DU MIEL. UNE FOIS PAR JOUR, PAR EXEMPLE, TÔT LE MATIN, UNE CUILLERÉE À THÉ DE MIEL (AVEC UNE CUILLER À THÉ, PAS UNE CUILLER À SOUPE !) - ET CELA LUI PASSERA L'ENVIE DES AUTRES SUCRERIES ! »  
(LECTURE 2153-4)

Une autre petite fille de douze ans, atteinte de tumeurs et de différentes autres affections, et dans un mauvais état général :

*« Quel type de sucreries peut-on lui donner pour satisfaire son appétit ?*

CE QUE L'ORGANISME SUPPORTERA ; CE N'EST PLUS UN BÉBÉ ! IL LUI FAUT DU MIEL ET DE PRÉFÉRENCE DU MIEL DE RAYON, À MANGER AVEC LE RAYON. »  
(LECTURE 632-8)

Au lieu de gaver vos enfants de bonbons et entremets tout préparés, donnez-leur du miel... Vu le nombre de lectures où Cayce le recommande à un enfant, on peut penser que c'est un aliment très important pour la croissance. Quant au miel en rayon, on peut en trouver facilement sur les marchés bio (où c'est souvent l'apiculteur lui-même qui vient le proposer !). Il contient un très grand nombre d'oligo-éléments utiles, dont la gelée royale.

# Vive l'apithérapie

Ou « thérapie par le miel » ! Outre son pouvoir énergétique, il est connu depuis la plus haute antiquité que le miel soigne un certain nombre d'affections. « Les athlètes de la Grèce antique ne pénétraient jamais sur le stade sans avoir consommé une importante ration de miel. Témoin cette phrase de Pollien répondant à Jules César qui le félicitait d'atteindre sa centième année : « L'élixir est simple : du miel à l'intérieur, de l'huile à l'extérieur <sup>[102]</sup> ! »

On lui reconnaît une action très positive sur la « digestion, grâce à ses propriétés antiseptiques et son action sur la flore intestinale est remarquable, notamment chez les nourrissons<sup>[103]</sup> ». Le miel est connu pour son action somnifère et sédative, ce que souligne également Cayce :

« PRENEZ DU MIEL DANS DU LAIT EN BOISSON AVANT DE VOUS COUCHER, COMME ON LE FAISAIT AUTREFOIS. » (LECTURE 1539-1)

Le miel a une action importante sur le système nerveux, voilà pourquoi il calme les spasmes de la toux et les insomnies. Dans notre époque du stress, on devrait y recourir plus souvent.

*« Comment faire pour mieux dormir ?*

ÉLIMINEZ LES POISONS ET LES TENSIONS, ET TOUT CE QUI FATIGUE LE SYSTÈME NERVEUX, COMME NOUS L'AVONS DÉJÀ DIT.

C'EST CELA QUI VOUS PERMETTRA DE DORMIR.



POUR COMMENCER, SI VOUS SOUFFREZ D'INSOMNIE, DILUEZ UNE CUILLERÉE À THÉ DE MIEL PUR DANS UN VERRE DE LAIT CHAUD ET BUVEZ ! » (LECTURE 2050-1)

On peut remplacer le lait par de l'eau ou une tisane de tilleul, c'est également efficace ! Toujours pour l'insomnie :

« LORSQUE VOUS AUREZ COMMENCÉ LE TRAITEMENT OSTÉOPATHIQUE, MAIS PAS AVANT, VOUS DEVRIEZ PRENDRE CHAQUE SOIR AVANT DE VOUS COUCHER ENVIRON UNE TASSE DE LAIT CHAUD (LAIT CRU, DE PRÉFÉRENCE), DANS LEQUEL VOUS AUREZ FAIT DISSOUDRE UNE CUILLERÉE DE MIEL PUR. NE LAISSEZ PAS BOUILLIR LE MIEL, LAISSEZ-LE JUSTE CHAUFFER UN PEU ET REMUEZ-LE BIEN. NE COMMENCEZ PAS CE RÉGIME AVANT D'AVOIR DRAINÉ COMPLÈTEMENT VOTRE ORGANISME SELON LES PRESCRIPTIONS INDICUÉES. » (LECTURE 2057-1, POUR UNE FEMME DE CINQUANTE-DEUX ANS DONT L'INSOMNIE ÉTAIT DUE, DIT CAYCE, À UNE ACCUMULATION DE TOXINES.)

Du temps de nos grands-mères, le miel entraît dans la composition d'un certain nombre de boissons ou de préparations que l'on donnait aux malades. Chez nous existe encore, outre la tradition du verre de lait au miel, celle du grog (miel, citron, alcool, froid avec des glaçons ou chaud si l'on flambe l'alcool). On fait aussi du vin au miel (eau, miel, levure de boulanger, vinaigre de vin).

Autre variante, le miel battu dans un œuf, que nous appelions autrefois « lait de poule » :

« POUR DIMINUER LA SÉCRÉTION DE MUCUS, EN CALMANT L'IRRITATION DES MEMBRANES, CE QUI VOUS FAIT TOUSSER, VOICI UNE BOISSON QUE VOUS POUVEZ PRENDRE DEUX OU TROIS FOIS PAR JOUR, EN DOUBLANT MÊME LA DOSE, SI VOUS LE SOUHAITEZ : BATTEZ UN BLANC D'ŒUF EN NEIGE. ENSUITE, BATTEZ DEDANS UNE CUILLERÉE À THÉ DE MIEL ET LE JUS COMPLET D'UN CITRON, CE QUI FAIT UNE OU DEUX CUILLERÉES À SOUPE. CELA REMETTRA EN MARCHÉ VOTRE SYSTÈME DIGESTIF, SI VOUS Y AJOUTEZ DES JUS DE FRUITS ET DES LÉGUMES ENSUITE (...), EN GARDANT UNE ALIMENTATION SEMI-LIQUIDE. »

La prescription de Cayce se conçoit d'autant mieux que, lorsqu'on a la gorge enflée, rien de solide ne passe ; que la patiente souffre aussi, dit la lecture, de problèmes intestinaux. La même consultante demande encore :

*« Quelle est la différence entre prendre un blanc d'œuf cru ou le prendre cuit ? »*

CELA DÉPEND DES ORGANISMES ET DE LA FAÇON DONT ON LE CONSOMME. CAR, COMME NOUS L'AVONS DIT, DANS CE CAS PARTICULIER, LE BLANC D'ŒUF N'EST PAS BON POUR NOTRE MALADE. SAUF LORSQU'IL EST BATTU À FOND ET MÉLANGÉ À DU MIEL ET À DU CITRON. ALORS LÀ, IL SE PRODUIT DES RÉACTIONS COMPLÈTEMENT DIFFÉRENTES. DANS CE CAS, LE MÉLANGE AGIT CURATIVEMENT NON SEULEMENT SUR LES MUQUEUSES DU SYSTÈME DIGESTIF, MAIS AUSSI SUR LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

TOUT ENTIER, APPORTANT SON ÉNERGIE POUR LE DYNAMISER. LA CIRCULATION DE LA LYMPHE SE RÉGULARISE AUSSI AVEC LA PRODUCTION DE NOUVELLES CELLULES SANGUINES, CE QUI SE PASSE AUSSI LORSQUE L'ON CONSOMME DU JAUNE D'ŒUF. LE SYSTÈME DIGESTIF A BESOIN D'UNE CERTAINE QUANTITÉ D'ALIMENTS ACIDES, IL NE DOIT PAS ÊTRE ENTIÈREMENT ALCALINISÉ. » (LECTURE 808-4)

Voici les commentaires de la jeune femme après avoir essayé la prescription ci-dessus : « Pendant trois heures, j'ai essayé de faire diminuer le phlegmon (abcès à la gorge). Je pouvais à peine parler. Immédiatement après avoir pris trois cuillères à thé du mélange ci-dessus, prescrit par Cayce, l'abcès s'est ouvert et je l'ai craché. Plusieurs heures après, un autre abcès s'est reformé. J'ai recommencé et cela a marché, quoique, cette fois-ci, cela a pris un peu plus de temps, deux ou trois minutes. Le lendemain matin, l'angine était finie et, depuis, tout va bien. »

Dans un autre cas similaire, celui d'une jeune femme qui traîne une grippe, voici ce que lui conseille Cayce :

« DANS TOUS LES CAS DE GRIPPE OU D'ANGINE, IL VOUS FAUDRAIT UN EXPECTORANT, C'EST-À-DIRE QUELQUE CHOSE POUR VOUS AIDER À ÉLIMINER LE MUCUS ACCUMULÉ DANS LA GORGE.

VOILÀ CE QUE VOUS ALLEZ PRÉPARER POUR CELA : PRENEZ UN ŒUF QUI NE SORTE PAS DU RÉFRIGÉRATEUR. SÉPAREZ LE JAUNE DU BLANC, GARDEZ CE DERNIER ET BATTEZ-LE. AJOUTEZ-LUI : LE

JUS D'UN CITRON, INCORPORÉ GOUTTE À GOUTTE ;  
UNE CUILLERÉE À THÉ DE MIEL, ÉGALEMENT  
INCORPORÉ PEU À PEU ; ENVIRON TROIS GOUTTES DE  
GLYCÉRINE, À AJOUTER UNE PAR UNE.

ET BATTEZ ÉNERGIQUEMENT LE TOUT ENSEMBLE, EN  
FIN D'OPÉRATION. TOUTES LES DEUX OU TROIS  
HEURES, PRENEZ UNE CUILLERÉE À THÉ DE CE  
MÉLANGE. CELA VOUS GUÉRIRA D'UNE ANGINE, D'UN  
COUP DE FROID, EN DÉGONFLANT LA GORGE ET EN  
DÉGAGEANT LES VOIES NASALES, LES BRONCHES ET  
LE LARYNX. VOUS VERREZ COMME CELA VOUS SERA  
UTILE ! » (LECTURE 845- 3, DONNÉE EN 1936.)

## **Miel de sarrasin ou miel de trèfle ?**

Le miel étant un médicament, il ne faut pas l'employer n'importe comment :

« POUR COMMENCER, DANS VOTRE RÉGIME, PEU DE SUCRERIES, SAUF DU MIEL ET DU MEILLEUR (EN RAYON), DE PRÉFÉRENCE DU MIEL DE SARRASIN OU DE TRÈFLE. » (LECTURE 85-1, DONNÉE POUR UNE PATIENTE ASTHMATIQUE, DONT L'ORGANISME AVAIT BESOIN D'UN DRAINAGE, CE QUI EST LE CAS DE LA MAJORITÉ DES CAS ANALYSÉS PAR CAYCE !)

Quelques détails encore sur les différentes sortes de miel :

« EN CE QUI CONCERNE LE MIEL ET SON RAYON, ILS SONT EN PARTIE DE MÊME NATURE. VOUS POUVEZ DONC EN PRENDRE DE PETITES QUANTITÉS SANS RIEN CRAINDRE, MAIS PRÉFÉREZ LE MIEL DE SARRASIN OU DE TRÈFLE, PLUTÔT QUE LES MIELS D'AUTRES FLEURS OU HERBES. » (LECTURE 953-21, DONNÉE POUR UN DIABÉTIQUE AUQUEL TOUT AUTRE SUCRE ÉTAIT INTERDIT.)

Cette lecture amène une distinction entre les miels : ils ont les vertus de l'espèce botanique butinée par les abeilles. Le miel de sarrasin, produit de pays froids et acides (et autrefois chez nous la Bretagne), n'a certes pas les mêmes propriétés que le miel de tilleul, de sapin, de « mille-fleurs » ou de thym parfumé de Provence. La gamme des miels que j'ai trouvée aux États-Unis

était nettement moins variée que chez nous. Mais on y trouvait ce délicieux « miel de sarrasin », miel brun dont vient de parler Cayce. Quant au miel en rayon, on le trouve partout sur tous les marchés « bio ». Il faut être attentif et lire les étiquettes, car, là aussi, il y a dénaturation du produit dans le commerce. Lisez bien les étiquettes pour être sûr d'avoir la garantie « agriculture biologique ». Sinon, votre miel peut être additionné de sucres industriels... ou de Dieu sait quoi.

Les divers miels cités par Cayce pour ses patients américains ne sont pas très variés, nous avons un registre national européen beaucoup plus étendu : miel de colza, de lavande, de lavandin, de tilleul, de thym, de sarriette, de serpolet, de sainfoin, de romarin, de ronce, de pin, d'oranger, d'acacia, de bruyère, de châtaignier... Chaque région de chez nous a le sien !

*« Est-ce que c'est bon pour moi de manger des sucres ?*

LES SEULS AUTORISÉS POUR VOUS SONT LE MIEL AVEC SON RAYON. » (LECTURE 1512-2, POUR UNE ARTHRITIQUE DE SOIXANTE ET UN ANS.)

« Aux États-Unis, des recherches ont été entreprises dans le cadre de certains traitements à base de miel pour lutter contre l'alcoolisme : il a été reconnu que l'absorption de miel active de façon très sensible l'élimination de l'alcool dans le sang. Des travaux effectués à l'Université de médecine de Bologne ont prouvé que le miel exercerait sur le foie une action protectrice efficace<sup>[104]</sup>. »

Voilà pourquoi Cayce l'ordonne si souvent à ses malades. Enfin, dernier cas, un cancer, où il semble que la personne ne puisse

pas se passer de sucre. Cayce, tout en désapprouvant pâtisseries et sucreries, lui concède :

« S'IL VOUS FAUT SUCRER CERTAINS PLATS, EMPLOYEZ LE MIEL, QUE CE SOIT AVEC LES CÉRÉALES OU BIEN, METTEZ-EN SUR LES GÂTEAUX ET LA PÂTISSERIE, QUELLE QU'ELLE SOIT. » (LECTURE 2276-3)

À condition de ne jamais cuire le miel, bien entendu !

## DEUXIÈME PARTIE

### EDGAR CAYCE ET L'ENVIRONNEMENT



## LES CADEAUX DE LA NATURE

### **Retrouver la joie par la nature**

Cayce a toujours prescrit à ses malades d'être joyeux ! Mes lecteurs et lectrices conviendront que c'est parfois bien difficile...

« SOIS JOYEUX DANS TOUT CE QUE TU FAIS ! SOURIS SOUVENT, CAR LE SOURIRE ATTIRE [LE MONDE] À TOI, TANDIS QUE LA TRISTESSE LE FAIT FUIR ! » (LECTURE 518-1)

Lajoie intérieure est une sorte d'entraînement mental, c'est une attitude volontaire, un parti-pris de confiance et de pensée positive. Voilà un réflexe que l'on devrait cultiver !

Cependant, si on a perdu la joie, il y a des recettes pour la retrouver :

« NE LAISSE JAMAIS PASSER UNE JOURNÉE SANS RÉCONFORTER QUELQU'UN, SANS L'ENCOURAGER D'UN PETIT MOT. TU VERRAS COMME CELA TE REMONTERA LE MORAL ! » (LECTURE 1751)

Autrement dit, la première de toutes les recettes, c'est d'oublier sa peine intime pour donner la joie aux autres. C'est très efficace pour tout le monde.

La deuxième recette, c'est la foi dans l'inépuisable générosité des Forces Créatrices divines :

« QUE TON CŒUR CHANTE TOUJOURS, BIEN QUE LES SOUCIS DE CE MONDE FASSENT PEUR AUX FAIBLES. FAIS CONFIANCE À DIEU, À SA FORCE CRÉATRICE, À SA GRÂCE, QUI DOIT TE SUFFIRE. » (LECTURE 473-2)

J'ai souvent réfléchi à cette recommandation de Cayce, si constamment répétée dans les lectures, et parfois si difficile à suivre. Il y a des jours où l'on a l'impression d'avoir tout perdu, comme disait le poète : « Un seul être vous manque et tout est dépeuplé. »

C'est une illusion : en réalité, on est encore entouré de mille bénédictions, dont on ne s'aperçoit plus parce qu'elles sont voilées par le chagrin. Cependant, les cadeaux du Ciel et du Destin sont toujours là ; Cayce reproche à un de ses consultants :

« L'ENTITÉ EST CONTINUELLEMENT EN TRAIN DE VOIR LE CÔTÉ NOIR DE LA VIE. VOUS PASSEZ VOTRE TEMPS À CHERCHER À VOUS RASSURER, SANS JAMAIS PROFITER DE LA JOIE DU MOMENT !

QU'ATTENDEZ-VOUS POUR CULTIVER LA BONNE HUMEUR ?

PUISQUE C'EST VOTRE OBJECTIF, VOTRE DÉSIR DE METTRE DU BONHEUR DANS LA VIE DES AUTRES... ALORS, COMMENCEZ PAR BALAYER DEVANT VOTRE PORTE ! » (LECTURE 1900-1)

J'ai remarqué que bien souvent ce sont les plus gâtés qui se

gênent le moins pour manifester leur mauvaise humeur quotidienne. Les plus pauvres, au contraire, sont heureux d'un rien. Ils savent rire et apprécier le moindre petit bonheur qui passe à leur portée ! Tous ceux qui se dévouent aux oubliés de la société de consommation dans le quart monde le disent.

Dans les bidonvilles de la banlieue du Caire où les enfants grattent à longueur de journée des montagnes d'ordures pour en tirer leur maigre subsistance, les gens sont joyeux. « Nous avons l'habitude de rire avec eux toute la journée, raconte Sœur Emmanuelle. Quelle n'a pas été ma stupéfaction, en rentrant en Europe, de voir combien les gens étaient tristes, malgré le confort inouï dans lequel ils vivent ! Mes enfants du Caire, qui n'avaient rien, saisissaient la moindre occasion de s'amuser. Le moindre petit rien les faisait rire ! » Comment font-ils, eux qui ont à peine un toit au-dessus de la tête et si peu à manger ?

Une de mes amies avait visité, au nord de l'Inde, un camp d'enfants tibétains réfugiés. Il y avait là une majorité de petits garçons, car la plupart des filles avaient disparu pour cause de « purification ethnique » à la chinoise. En guenilles, ayant perdu père et mère, et presque tous tuberculeux, ces pauvres gosses avaient bien de quoi pleurer. Eh bien non ! Ils n'arrêtaient pas de plaisanter, de gambader, de faire mille grimaces en taquinant mon amie qui en étaient sidérée.

Le premier pas vers la reconquête de la joie, c'est d'essayer d'en donner aux autres. C'est aussi de faire le compte des petits bonheurs. En les additionnant jour après jour, on finit par arriver à la sérénité, qui ouvre la porte aux grandes joies (et, selon les Tibétains, aide à dépasser la notion même de douleur !).

D'après Cayce, une autre recette de joie, numéro un ex-aequo avec les précédentes, c'est d'admirer la Nature et de parler avec tous les êtres qui l'animent.

J'ai raconté dans *Souvenirs de nos vies antérieures*<sup>[105]</sup> l'expérience du soldat japonais oublié dans une petite île couverte de jungle par ses camarades qui le croyaient mort. Il avait été sauvé, soigné, éduqué par des plantes qui établirent avec lui un dialogue amical et quotidien. Ces amis végétaux l'avertirent plusieurs heures à l'avance que son dernier jour dans la jungle était arrivé ! En effet, peu de temps avant que n'accoste le bateau qui allait le retrouver, elles lui exprimèrent leur tristesse de la séparation : il allait les quitter pour rentrer au Japon. Elles lui « dirent » qu'elles allaient le perdre... et faisaient leur deuil. Lui ne comprenait pas ; il ne savait pas qu'un bateau japonais avait abordé son île, qu'on avait retrouvé sa trace, qu'on venait le rechercher. La séparation d'avec ses plantes familières de la jungle lui fit l'effet de quitter famille et amis !

Cayce voulait que tout humain qui souffre puisse profiter de cette bonté, de cette tendresse généreuse, de cet optimisme du monde végétal :

« L'ENTITÉ DEVRAIT, DANS SA VIE ACTUELLE, CONSACRER UNE PARTIE DE SON TEMPS À LA CULTURE DES FLEURS ET À L'ART DES BOUQUETS (...) ET VOUS VERREZ TOUT CE QUE LES FLEURS PEUVENT APPORTER À CEUX QUI SONT MALADES, À CEUX QUI SONT ENFERMÉS DANS LEUR SOUFFRANCE, ET MÊME À CEUX QUI SONT HEUREUX ! VOUS VERREZ L'AMOUR QU'ELLES PEUVENT DONNER À CEUX QU'ELLES

AIMENT, TEL JOUR, TEL SOIR DE CHAGRIN (...).

ELLES RAMÈNENT LA COULEUR AUX JOUES DES MALADES ; ELLES APPORTENT L'ESPOIR D'UN AMOUR, D'UNE MAISON PLEINE DE BEAUTÉ À LA FIANCÉE (...).

POURQUOI DONC LES GENS NE VEULENT-ILS PAS RECEVOIR DES LEÇONS DES FLEURS ? POURQUOI NE VEULENT-ILS PAS APPRENDRE EN LES REGARDANT POUSSER ? POURQUOI REFUSENT-ILS DE LES ADMIRER, EN LES VOYANT GRANDIR EN AMOUR ET EN BEAUTÉ DANS L'ENVIRONNEMENT QUI LEUR EST DONNÉ, QUEL QU'IL SOIT ? APPRENEZ DES FLEURS, L'ART D'EMBELLIR PAR VOTRE PRÉSENCE L'ENDROIT OÙ VOUS ÊTES, QUEL QU'IL SOIT ! QUE CE SOIT UN TAUDIS OU UN PALAIS, FAITES COMME LES FLEURS, EMBELLISSEZ-LE ! » (LECTURE 5122-1)

Parfois, ce n'est pas même une fleur, mais une toute petite herbe qui pointe à travers une fissure de béton. Une « mauvaise » herbe, dira-t-on ! Mais quelle audace, quel tonus, quelle confiance en elle ! Quelle confiance dans la puissance de la Nature ! Il n'y a qu'à admirer comment la moindre ruine, le moindre bout de macadam oublié, se repeuplent immédiatement d'herbes sauvages, dont certaines sont de toute beauté ! Je traverse toutes les semaines des zones de banlieues où sévissent des grillages de fer rouillé, des entrepôts fermés, des usines désaffectées, des voies de chemin de fer abandonnées... En quelques semaines, au printemps, toutes ces surfaces grises se recouvrent de liserons sauvages qui grimpent partout et repeignent tout en vert, éclairés de larges corolles blanches. Les jardiniers ne savent plus

comment l'arracher, ce liseron, tant il est tenace. On invente tous les ans des herbicides « encore » plus « cides » pour le tuer enfin. Il repart tout de même.... Et moi, devant un tel dynamisme, un tel courage, je n'ai pas le cœur de l'arracher dans mon propre jardin. Ses grandes fleurs blanches sont si belles qu'elles valent bien une espèce « cultivée » ! De toute façon, cela m'ennuie beaucoup de devoir arracher les mauvaises herbes, d'autant qu'une grande partie d'entre elles sont d'admirables plantes médicinales. Chaque fois que je dois le faire, j'en demande pardon à l'ange de l'espèce<sup>[106]</sup> !

Mais reprenons cette lecture 5122-1, où Cayce donne une grande leçon de Nature. Il s'agit d'une femme qui, de vie en vie, s'incarne pour s'occuper des fleurs et y trouve une source inépuisable de joie quotidienne :

« L'ENTITÉ, DANS LA VIE PRÉCÉDENTE, S'APPELAIT MAGGIE VAUGHN ET AIMAIT TELLEMENT LES FLEURS QU'ELLE RÉUSSIT À INFLUENCER DANS CE SENS LE GOUVERNEMENT AMÉRICAIN, EN LE PERSUADANT DE MULTIPLIER LES ESPACES VERTS FLEURIS DANS LA CAPITALE [WASHINGTON] ET LES RECHERCHES SUR LA CULTURE DES FLEURS (...).

AVANT CETTE INCARNATION-LÀ, ELLE VÉCUT [EN PALESTINE] AU TEMPS OÙ LES SAINTES FEMMES APPORTÈRENT DES PARFUMS ET DES AROMATES POUR OINDRE LE CORPS [DU CHRIST]. TROP PAUVRE, ELLE N'AVAIT PU APPORTER D'HERBES ET D'ÉPICES COÛTEUSES ; AUSSI APPORTA-T-ELLE DES FLEURS DES CHAMPS, CE QUI ÉTAIT TOUT AUSSI BIEN (...).

VOILÀ POURQUOI VOTRE SERVICE AUX AUTRES SERA DE LES AIDER EN LES FAISANT PROFITER DES BEAUTÉS DE LA NATURE.

AINSI RÉCONFORTEREZ-VOUS CEUX QUI SONT MALADES, CEUX QUI VIVENT AUTOUR DE VOUS, CEUX QUI VOUS AIMENT ; VOUS LES RENDREZ HEUREUX, VOUS LEUR APPORTEREZ L'ESPOIR, VOUS LES OUVRIREZ À UNE NOUVELLE VIE (...).

AVANT CETTE VIE-LÀ, L'ENTITÉ S'ÉTAIT INCARNÉE EN ÉGYPTÉ À UNE ÉPOQUE DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE ET TECHNOLOGIQUE. CE FUT ELLE LA PREMIÈRE QUI SÉLECTIONNA LES FLEURS, POUR LEUR BEAUTÉ, ET UTILISA CELLES À DEUX COULEURS QUI POUSSENT DANS LES MARÉCAGES AU BORD DU NIL. »

Je ne m'aventurerai pas à mettre un nom sur cette espèce botanique ; d'abord parce que je ne m'y connais pas assez, ensuite parce que tout cela remonte très loin dans le temps. L'incarnation décrite par Cayce se situe probablement dans l'Égypte prédynastique, il y a quelque douze mille ans, et seul un spécialiste de l'étude des pollens fossiles pourrait dire quelles étaient les fleurs sauvages de ce temps-là (car les climats, et donc les biotopes, ont beaucoup changé depuis !).

Mais terminons la lecture :

« ALORS MAINTENANT, NE PERDEZ PAS UNE OCCASION DE METTRE DES FLEURS PARTOUT ; ET SURTOUT, METTEZ-LES À LEUR VÉRITABLE PLACE DANS LES RELATIONS HUMAINES, DANS LES

RELATIONS SOCIALES DES HOMMES ENTRE EUX, DANS LES MOMENTS DE TENSION ET D'HUMEURS DIVERSES (...). PRENEZ MODÈLE SUR L'ORCHIDÉE SAUVAGE QUE NOUS ÉCRASONS SOUS NOS PIEDS OU QUE NOUS CUEILLONS ; OU BIEN SUR CELLE (CULTIVÉE) POSÉE SUR LE DÉCOLLETÉ D'UNE FEMME ÉLÉGANTE, ET QUI DONNE LE MEILLEUR DE CE QU'ELLE A : IMITEZ-LA ! »

L'orchidée sauvage, c'est vrai, on la remarque à peine dans la prairie, on risque de marcher dessus ! Quant à l'orchidée cultivée, elle est un peu plus respectée, puisqu'elle se vend, et cher !

Dans cette lecture 5122-1, Cayce recommande à sa consultante « de mettre des fleurs partout ». Je voudrais cependant apporter une nuance : mieux vaut des fleurs en pot que des fleurs coupées. Mon amie Nina Carlo<sup>[107]</sup>, femme d'un grand cœur et d'une haute élévation spirituelle, me dit qu'elle n'aime pas les fleurs coupées : « Elles pleurent », me dit-elle. « Que pensez-vous des fleurs que l'on offre aux malades ? », demande un assistant à l'une des séances de « channeling » du groupe de Sarlat. « Offrez-leur des plantes. Si vous leur offrez des fleurs coupées, vous leur offrez la mort. Une plante peut lui apporter l'Amour [à ce malade], une fleur coupée ne lui apportera rien<sup>[108]</sup>. »

Je suis tout à fait d'accord sur le principe général, qui comporte souvent des exceptions. Je peux témoigner personnellement de l'immense réconfort que m'ont apporté parfois des fleurs coupées ; je pense à un splendide bouquet d'anniversaire de chez Lachaume qui m'a étonnée et émerveillée tous les jours pendant un mois. Lorsque je me suis mariée, beaucoup d'amis m'ont envoyé des bouquets sublimes, devant lesquels j'ai pu longuement méditer, et



je les ai entretenus jusqu'au dernier pétale !

Ma pauvre belle-mère Dior<sup>[109]</sup>, qui ne pouvait guère bouger sur ses jambes de cent un ans, passait des heures assise dans un fauteuil à regarder les couleurs et les formes des fleurs, coupées ou en pot, que je lui apportais. Elle me disait : « C'est la seule chose un peu vivante dans la tristesse de mon appartement ! » Les fleurs sont un extraordinaire message de réconfort. Je n'oublierai jamais ce jour de grand deuil familial pour moi où je reçus deux personnes de notre association « Le Navire Argo », qui venaient me consulter sur des choix personnels qu'elles avaient à faire.

Or voilà que ces deux jeunes femmes débarquent chez moi, les bras chargés d'une énorme gerbe de somptueuses fleurs multicolores. Une folie ! (Et n'allez pas me dire qu'elles étaient milliardaires. Elles travaillaient toutes les deux comme serveuses dans un restaurant !) Elles ne savaient pas qu'elles avaient été inspirées par des guides invisibles qui voulaient apaiser mon chagrin. J'ai donc reçu le même jour, presque à la même heure, le faire-part de deuil d'abord et les fleurs ensuite !

Oui, Cayce a raison : ne nous privons pas de fleurs, de plantes vertes, d'arbres... et de chants d'oiseaux ! C'est l'un des moyens les plus efficaces de retrouver la joie de vivre ! Je sais bien que l'un des drames actuels, c'est l'omniprésence envahissante du béton dans le paysage quotidien. Quel malheur d'être coincé dans une grande ville ! Encore, à Paris, avons-nous de magnifiques jardins publics, des parcs, des avenues et des places plantées d'arbres qu'admirent toujours les étrangers (certains d'entre eux viennent de mégapoles complètement privées de verdure !).

Faites l'impossible pour sortir de votre rue, marchez dans les

parcs et jardins ouverts au public, et admirez-y les fleurs. Ce sont des joies gratuites qui ne coûtent que le ticket de métro ou d'autobus. Et si vous pouvez y aller à pied, c'est encore mieux ! Il faut absolument se donner le temps d'en profiter, et remercier tous les jours le Ciel de ce cadeau. Dans certains bidonvilles du quart monde, les malheureux habitants n'ont plus que le ciel à regarder pour savoir que la Nature existe encore !

Cultivez une fleur en pot, une herbe sur votre fenêtre, une « misère » dans votre coin-cuisine, un cactus sur votre bureau... J'ai vécu parfois des périodes noires, avec de grandes difficultés à me loger. L'essentiel de mes bagages se composait d'une amaryllis en pot et d'un petit arbuste exotique baptisé « Pittospore de Chine ». Dans les temps difficiles partagés avec moi, mes plantes prenaient l'air triste, perdaient leurs feuilles. Pour exploser de joie verte, dès que tout allait mieux ! De temps en temps, elles fleurissaient pour m'encourager à tenir bon. Le plus étonnant fut un muguet prophète, repiqué au pied du pittospore, qui se mit à fleurir... au mois de janvier ! Une seule hampe de fleurs, toute seule, sans feuille quatre mois avant le premier mai ! Ma première réaction fut de penser que ce pauvre égaré était complètement fou : il s'était trompé de saison ! Mais non... Il m'annonçait, dès janvier, une heureuse rencontre qui devait avoir lieu au printemps. J'avais quatre mois pour m'y préparer...

Lorsqu'on a pris l'habitude de parler avec des copines en pot, on va d'étonnement en étonnement.

## Le charmeur d'oiseaux

Voici une autre lecture, l'histoire d'un homme qui s'est branché toute sa vie sur la Nature. La lecture commence par le rappel de sa vie dans le Cosmos avant sa naissance, avant de renaître à nouveau sur la Terre, pour y être le consultant n° 410 d'Edgar Cayce.

Mes lecteurs savent qu'entre deux vies terrestres, nous suivons des stages d'apprentissage sur les planètes du système solaire, ou sur certaines étoiles. Nous y faisons nos classes cosmiques, nous y apprenons les lois fondamentales qui régissent l'univers<sup>[110]</sup>. Ici, Cayce reprend l'analyse de son consultant à partir de son séjour sur une planète voisine de la nôtre :

« DANS L'INTERVALLE DE TEMPS ENTRE SES SÉJOURS SUR LE PLAN TERRESTRE, EN TRAVERSANT L'ENVIRONNEMENT PLANÉTAIRE DE VÉNUS, CETTE ÂME A APPRIS L'AMOUR ET LA PAIX. ELLE Y A GAGNÉ UNE VISION LARGE DE LA VIE, TELLE QU'ELLE SE MANIFESTE ET CROÎT.

VOILÀ POURQUOI CE QUI EST DEVENU LE PLUS GRAND SUJET D'INTÉRÊT DE L'ENTITÉ, C'EST TOUTE CETTE BEAUTÉ QUE L'ON PEUT VOIR DANS LA NATURE. PAR EXEMPLE, LORSQU'ELLE S'OUVRE AUX BÉNÉDICTIONS D'UNE PLUIE D'APRÈS-MIDI OU D'UN SOLEIL LEVANT. VOILÀ LE SPECTACLE QUI FAIT ÉCLATER SON CŒUR DE JOIE, VOILÀ LES BONHEURS QUE LUI APPORTENT TOUS CES ÊTRES VIVANTS.

CERTAINS LES APPELLERAIENT « DES RÊVES », ET POURTANT, DANS SA PROPRE EXPÉRIENCE, ELLES SONT LA RÉALITÉ MÊME ! LE CHANT DE L'OISEAU, LA BEAUTÉ DE LA ROSE, LE BOURDONNEMENT DE L'ABEILLE, TOUTES CES MANIFESTATIONS DE LA VIE DANS LA NATURE, QUI S'EXPRIME EN ÉCLATANT DE JOIE ! LA JOIE D'ÊTRE, JUSTE LE TEMPS D'EXISTER, UNE ÉTINCELLE DE DIEU DANS SON ACTIVITÉ CRÉATRICE.

AH, SI LES HOMMES DE PARTOUT POUVAIENT PRENDRE CONSCIENCE DE CES BÉNÉDICTIONS (...). S'ILS POUVAIENT RÉALISER QUE NOUS UTILISONS DIEU LUI-MÊME DANS SES MANIFESTATIONS DE VIE SUR LA TERRE, DANS LA VIE QU'IL NOUS DONNE (...). SI LA PRISE DE CONSCIENCE DE LA VIE POUVAIT À NOUVEAU LEUR RENDRE L'ESPOIR, COMBIEN ILS PROFITERAIENT DE CES BÉNÉDICTIONS QUI ACCOMPAGNENT CEUX QUI MARCHENT EN ACCORD AVEC LUI !

AINSI VOTRE PASSAGE SUR VÉNUS VOUS A-T-IL AMENÉ À L'AMOUR DE CETTE BEAUTÉ, À L'AMOUR DE TOUT CELA (...).

GARDEZ LA JOIE AU FOND DU CŒUR. REGARDEZ PLUS PROFONDÉMENT DANS LE CŒUR DE LA ROSE, ÉCOUTEZ LE CHANT DES OISEAUX, VOYEZ SON VISAGE PEINT SUR LE SOLEIL COUCHANT ET SUR LE SOLEIL LEVANT. VOYEZ LA LUMIÈRE DÉLICATE DU RAYON DE LUNE QUI ÉCLAIRE TOUTES CHOSES DE LA LUMIÈRE

DE SA GLOIRE. VOYEZ LA GOUTTE DE PLUIE, L'ORAGE, TOUTE LA NATURE (...).

L'ENTITÉ, DANS CETTE VIE-LÀ, ÉTAIT PARMI LES IMMIGRANTS QUI VINRENT SE RÉFUGIER EN AMÉRIQUE, APRÈS BIEN DES ÉPREUVES ET DE DURS VOYAGES EN MER, POUR SE FIXER DANS CE QUI EST MAINTENANT CONNU COMME LA LOUISIANE. L'ENTITÉ Y TROUVA UN HAVRE DE PAIX. PLUS TARD DANS LA VIE, ELLE DONNA BEAUCOUP DE JOIE À AUTRUI. CAR ELLE RÉUSSIT UNE ŒUVRE QUI MIT TANT DE PAIX AU CŒUR D'UN GRAND NOMBRE DE GENS QU'ELLE LEUR RENDIT LA JOIE DE VIVRE. L'ENTITÉ A ÉCLAIRÉ TOUS CEUX QUI ONT AIMÉ ET AIMENT ENCORE LE PETIT PEUPLE DES OISEAUX CRÉÉS PAR DIEU... CAR L'ENTITÉ S'APPELAIT ALORS AUDUBON. » (LECTURE 410-2)

Mon lecteur et ma lectrice ne savent peut-être pas qui était Audubon ? Une série de magnifiques timbres-poste reproduisant certains de ses portraits d'oiseaux exotiques a été émise par les PTT de la République Française, qui rend ainsi un hommage tardif à l'un des plus illustres Français de l'étranger.

Cet artiste de génie naquit probablement en 1774, à la Nouvelle-Orléans, d'un amiral français qui s'était retiré là. Après avoir passé sa jeunesse en Louisiane, comme le dit Cayce, le petit Jean-Jacques fut envoyé à Paris pour faire ses études. Il avait deux passions : le dessin.... et les oiseaux ! À Paris, il suivit les leçons du peintre David, qui lui enseigna tout ce, qu'à l'époque, devait savoir un peintre, en cette fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, où l'art en Europe avait atteint des sommets jamais égalés depuis. Son père essaya

de l'envoyer travailler dans les affaires à New York, mais comme il ne rêvait qu'oiseaux, ce ne fut pas un succès... Sa femme dut même se placer comme gouvernante pour permettre au jeune ménage de survivre. Jean-Jacques revint dans le Sud et s'installa en 1810 avec sa famille dans le Kentucky. Pendant vingt ans, il vécut au milieu des forêts, des lacs et des montagnes, courant après les oiseaux qu'il observait dans leur habitat naturel et peignait ensuite, le plus possible d'après nature.

Sa vie fut très mouvementée. Comme dit Cayce, il traversa « bien des épreuves » et dut faire bien « des voyages sur l'eau » entre l'Amérique et l'Europe. À une époque, il se fit même portraitiste, pour gagner sa vie. Cependant, en 1826, il avait accumulé suffisamment d'œuvres pour envisager d'en faire un gros livre. Il revint donc en Europe pour chercher à la fois un mécène et un éditeur, qu'il trouva à Londres. Le graveur Robert Havell, ébloui par ces magnifiques portraits d'oiseaux multicolores sur fond de paysages exotiques, consentit à l'éditer. C'est ainsi que naquit le fameux ouvrage *The Birds of America*, publié en France un peu plus tard sous le titre *Les Oiseaux d'Amérique*, qui devint un best-seller et reste un très grand classique. En 1831, il publia à Edimbourg ses mémoires, sous le titre *Autobiographie d'un ornithologue*. Plus tard, il publiera encore d'autres dessins et peintures dans un dernier ouvrage : *Les Quadrupèdes d'Amérique*, qui paraîtra en 1850, à New York. Il y mourut en 1851, après une vie extraordinairement bien remplie.

Aucun de mes dictionnaires de biographies ne donne la même date, ni le même lieu de naissance... Preuve qu'il vécut longtemps dans l'obscurité et la misère matérielle : ses oiseaux

n'intéressaient alors personne ! En revanche, si mes divers dictionnaires s'accordent entre eux sur la date et le lieu de sa mort, c'est qu'elle ne passa pas inaperçue : il était enfin reconnu, aimé, considéré, « ayant apporté, comme dit Cayce, beaucoup de joie aux autres » par ses œuvres d'art. Mais ce fut « tard dans la vie », car pendant plus de vingt ans, il dut affronter la galère des pauvres artistes qui ne sont pas encore appréciés à leur juste valeur. Quant « aux durs voyages en mer », nous sommes encore au temps de la marine en bois, où la traversée de l'Atlantique n'était pas une mince affaire ! D'autant plus que Jean-Jacques Audubon n'était pas un passager de marque, mais un inconnu. Pire encore, dans la première partie de sa vie, il n'était qu'un pauvre gamin, enfant d'immigrés, handicapé socialement par le fait qu'il n'était même pas, croit-on, un enfant légitime de l'amiral. Celui-ci, cependant, avait des relations : il était l'ami de Washington. Mais naître bâtard, à cette époque, dans la puritaine Amérique, était certainement un grand handicap. On a vu avec quel courage, quelle persévérance, il força le succès.

Mon dictionnaire anglais le fait naître le 25 avril 1785, avec le Soleil en Taureau, signe régi par la planète Vénus. Je ne sais si c'est exact, mais toute sa carrière, toute sa vie, tout son art indiquent bien un tempérament «vénusien». Cette planète, «exaltée» dans le Taureau, donne aux natifs des vertus caractéristiques : l'amour de la Nature, la sensibilité artistique, la puissance de travail, l'acharnement à réussir les entreprises de longue durée... Qualités qu'il manifestera au plus haut degré tout au long de sa vie !

## **Le destin mystérieux des âmes animales**

Dans cette lecture, Cayce parle avec tendresse du « PETIT PEUPLE DES OISEAUX CRÉÉS PAR LE BON DIEU ». Dans bien d'autres lectures, il ne rate jamais l'occasion de donner des exemples pris dans le monde animal. Par exemple, à la suite d'une question posée sur le divorce, voilà qu'il répond :

« L'HOMME POURRAIT APPRENDRE BEAUCOUP EN OBSERVANT LE COMPORTEMENT CONJUGAL DES OIES SAUVAGES. UNE FOIS QUE LE MÂLE ET LA FEMELLE SE SONT CHOISIS, PLUS JAMAIS ILS NE RECHERCHENT D'UNION AVEC UN AUTRE PARTENAIRE, TANT LE MÂLE QUE LA FEMELLE. L'UN ET L'AUTRE SE RESTENT FIDÈLES JUSQU'À LA MORT DE LEUR CONJOINT, AUSSI LONGTEMPS, BIEN SÛR, QUE L'HOMME N'EXERCE PAS SUR EUX DE CONTRAINTE. » (LECTURE 826-6)

Pour des raisons que j'ai déjà évoquées dans les tomes précédents, Cayce ne pouvait pas s'étendre longtemps sur le chapitre des animaux, le contexte local ne le permettant pas. Au cours de la Préhistoire, dit-il, se multiplièrent les animaux de toutes sortes, au point d'envahir la planète, faisant concurrence aux humains. Les Atlantes auraient réussi à s'en débarrasser en inventant les explosifs, mais ils restèrent marqués par la terreur que leur inspirait l'animal. La plupart des Atlantes réincarnés aujourd'hui (en masse aux États-Unis au temps de Cayce, et maintenant chez nous) gardent ainsi des réflexes de peur et de dégoût vis-à-vis de l'animal. Ce qui, bien sûr, se révèle désastreux



à tous les niveaux : destruction des écosystèmes, phobie paranoïaque du microbe, puis du virus, élevage en batterie, danse macabre de tous les «cides» (insecticides, raticides, pesticides, fongicides... la mort chimique visant aussi bien l'animal que le végétal).

« Dorénavant, le principe de tuer doit être entièrement, totalement abandonné. En parlant du principe de tuer, nous en parlons dans toute la force du terme. Rien de ce qui est né à la Vie sur la Terre ne doit jamais être tué, à aucun prix. Même pas dans le but de se procurer de la nourriture, comme l'Homme l'a fait jusqu'ici. Aux yeux de Dieu, toute vie et chaque vie, en particulier, est sacrée, car toute vie a été créée par Dieu. Et ce que Dieu crée, Il le consacre aussi au moment même<sup>[111]</sup>. »

Et comme le dit le Dr Jacqueline Bousquet, chercheur en biologie :

« Je n'ai jamais caché que mon éthique m'interdit d'expérimenter sur des animaux (...). J'ai vu effectuer des milliers d'expériences, toutes extrêmement douloureuses, qui n'ont jamais débouché sur quelque chose. Des centaines d'animaux tués au moment de partir en vacances pour ne pas donner trop de travail à l'animalier de service, ce dernier en profitant pour venir, quand il y pense, donner à boire aux animaux "en expérience" (entendez : opérés ou subissant des jeûnes au long cours). Les responsables : des scientifiques ! Dont on espère qu'ils ignorent que la mort par la soif est l'une des plus douloureuses ! Or, au cours de débats télévisés, les

défenseurs de l'expérimentation animale essaient de faire croire au public – à moins que ce ne soit à eux-mêmes – que tout se passe admirablement bien dans le meilleur des mondes possibles. Pour avoir vécu dans des labos pratiquant ces techniques d'un autre âge, je peux affirmer qu'il n'en est rien (...).

Mais attention, le vent de l'histoire est en train de tourner (...). Le respect de l'environnement passe par le respect de l'animal à tous les niveaux, il est une condition de survie pour l'espèce humaine (...).

Il est vrai que la compassion est une qualité qui ne fait pas recette (...). Donc, n'attendons pas que nos fautes nous rejoignent. Nous savons combien nous sommes "petits" face aux déchaînements de la Nature, tels que tempêtes, inondations, séismes...<sup>[112]</sup> »

Le rôle que les humains devraient jouer auprès des animaux est un rôle d'Amour. Les Humains devraient apprendre aux animaux l'Amour, parce que, quand les animaux changeront de cycle, cela leur servira beaucoup.

L'animal prendra incarnation humaine à la fin de son cycle animal ; et si cet animal a souffert par l'Homme, quand cet animal prendra incarnation humaine, il sera un être humain méchant et sauvage ; alors que si vous avez donné beaucoup d'Amour à un animal, quand cet animal prendra incarnation humaine, cet être humain saura ce que c'est que l'Amour. Bien sûr, il aura encore tout le chemin évolutif à faire, mais il le fera dans de meilleures conditions.

Il faut respecter totalement les animaux, parce que ce sont des parcelles divines comme vous. Il faut respecter totalement la Nature, parce que, en chaque chose qui vit sur votre planète, il y a cette petite parcelle divine, bien sûr, infiniment plus petite qu'en chacun de vous, humains, mais il faut avoir le respect total de tout ce qui vous entoure<sup>[113]</sup>.

Cayce ne disait pas autre chose :

« TOUTE FORCE, TOUT POUVOIR VIENT D'UNE MÊME SOURCE, COMME TOUTE VIE. » (LECTURE 1910-1)

« TOUTE CRÉATION SUR LA TERRE EST DE L'AMOUR MATÉRIALISÉ, L'EXPRESSION DE L'AMOUR DIVIN, LEQUEL SE MANIFESTE DANS TOUS LES ÊTRES (...) ; CE MÊME AMOUR DEVRA ÊTRE MANIFESTÉ PAR L'HOMME AUX ANIMAUX. » (LECTURE 276-3 <sup>[114]</sup>)

Quand cela arrivera-t-il enfin ? Faudra-t-il attendre après l'an 2000, le nouveau cycle de la Terre, à l'Âge du Verseau ? Les Humains auront-ils alors compris ce que signifie la solidarité de tous les êtres vivants ? La loi française, bien timide encore, ne considère l'animal que par rapport à l'Homme, dans la mesure où la cruauté dégrade celui qui s'y abaisse. Et l'hebdomadaire *Le Point* cite ce docker de Libourne qui avait jeté son chien dans la rivière avec un sac de sable attaché au cou : « Il fut condamné à un mois de prison avec sursis et 15.500 francs d'amende. Cependant, selon notre droit, le docker n'aurait encouru aucune peine, s'il s'était agi d'une marmotte ou d'un renard, qu'il aurait eu toute faculté de découper vivants en rondelles, si tel avait été son bon plaisir<sup>[115]</sup> »

L'amour et le respect manifestés aux animaux faisaient également partie de la philosophie du Maître Philippe de Lyon : « Les animaux sont gardés, comme les gens, par des êtres invisibles qui président à leur formation, à leur naissance, qui sont leurs défenseurs, et que nous offensoons si nous les maltraitons. » Ainsi, les animaux ont-ils, eux aussi, des anges gardiens... « Mais ils souffrent continuellement, disait encore le Maître Philippe, et souvent, d'une façon intolérable. Si nous le savions, nous aurions autrement pitié d'eux. » Le karma rétributif frappe à coup sûr, ceux qui font souffrir les animaux. « Si vous maltraitez un animal, il vous arrivera un jour, lorsque vous en aurez un que vous aimerez beaucoup, de le voir maltraité sans que vous puissiez venir à son secours. Il en est ainsi pour tout, car il faut apprendre à tout aimer, et nous devons tout respecter, car tout a été créé par Dieu. »

Le Maître Philippe parlait aussi des « séjours planétaires », comme Cayce :

« Je plains celui qui fait le mal à un animal. Car pensez-vous que cet animal n'est pas, lui aussi animé par autre chose que par la matière ? Sachez bien, et retenez, que dans une planète plus élevée, nous serons à notre tour les animaux de cette planète<sup>[116]</sup>. »

Même écho dans les messages de Borup :

« Un animal peut être incarné sur Terre, y vivre pendant un certain temps et ensuite être transféré soudainement sur une autre planète avec une conscience plus élevée. Cette conscience plus élevée influencera l'animal en question et,

plus tard, il sera ramené sur la Terre, où il subira alors une mutation. (...) Une telle mutation fut donnée à des animaux en provenance de la Terre, il y a plusieurs milliers d'années, et c'est ainsi que le premier homme fut créé. Cet homme-là ne ressemblait pas aux hommes d'aujourd'hui. On peut à peine l'appeler un homme et, d'ailleurs, la science humaine a d'autres noms pour ces hommes<sup>[117]</sup>. »

« Il faut être bon envers les animaux et envers les plantes. Celui qui n'a jamais fait de mal à un animal, qui ne détruit, ni ne blesse jamais un végétal, sans cause vraiment utile, est protégé à son tour par les animaux ou les végétaux. S'il est sur le penchant d'un précipice et qu'il tombe, il se trouvera tout à coup, une racine pour le retenir ; si un animal féroce parcourt la campagne et qu'il le rencontre, l'animal viendra le caresser, ou ne le verra pas », ajoutait encore le Maître Philippe de Lyon<sup>[118]</sup>.

La manière de Cayce, c'est d'enseigner à travers le récit et le bilan d'une vie antérieure. La vie d'Audubon, c'est la joie par l'amour de ces animaux très attachants que sont les oiseaux. Une très, très grande source de joie pour ceux qui l'ont compris !

## L'agriculture lunaire

Si Cayce parle avec sympathie de l'agriculture traditionnelle, il est mort trop tôt pour manifester sa réprobation des fertilisants chimiques. Lui-même adorait jardiner. Il en parlait beaucoup avec ses amis :

« LONGTEMPS, J'AI SOUHAITÉ AVOIR QUELQUES BULBES DE TUBÉREUSES<sup>[119]</sup>. JE DÉSIRAIS BEAUCOUP EN AVOIR DANS MON JARDIN, MAIS ELLES COÛTAIENT SI CHER CHEZ LES PÉPINIÉRISTES QUE CELA N'ÉTAIT PAS DANS MES MOYENS. UN JOUR VINT UN HOMME DE LA CAMPAGNE POUR APPORTER DES POULETS. IL ME VIT BÊCHER UNE PLATE-BANDE :

– *Ah, docteur Cayce, vous allez planter des fleurs ?*

OUI, RÉPONDIS-JE, J'ADORE LES FLEURS !

MOI AUSSI, ME DIT-IL ALORS ; COMME J'HABITE EN PLEINE CAMPAGNE, J'EN AI TOUJOURS DE TOUTES SORTES DANS MON JARDIN. JE POURRAIS MÊME VOUS EN APPORTER, SI CELA VOUS PLAÎT. VOUS AIMEZ LES TUBÉREUSES ?

VOILÀ COMMENT J'AI MAINTENANT UN PETIT MASSIF DE TUBÉREUSES, QUI VONT DEVENIR SPLENDIDES. COMMENT LES TROUVEZ-VOUS ?

ET VOILÀ COMMENT, SI L'ON DÉSIRE QUELQUE CHOSE, ON PEUT PRIER POUR L'OBTENIR, EN ESSAYANT DE VIVRE EN ACCORD AVEC SA PRIÈRE.

ALORS, LUI [LE CHRIST] NOUS L'ENVOIE, EN SON TEMPS ET À SON HEURE. JE SUIS SÛR QUE CELA S'APPLIQUE AUSSI BIEN AUX CHOSES MATÉRIELLES QUE SPIRITUELLES ET INTELLECTUELLES ! » (RÉPONSE PERSONNELLE DE CAYCE À LA CONSULTANTE N° 464 DANS UNE LETTRE QU'IL LUI ADRESSAIT EN MARS 1933.)

Ainsi le jardinage, mené comme il doit l'être, est-il une méditation sur les lois cosmiques. Le jardinier doit d'abord se brancher sur les « Forces Créatrices de la Nature », comme les appelle Cayce. Il doit les ressentir, puis ensuite, les canaliser.

Puisque ces Forces du Cosmos bombardent notre planète de leurs flux de particules invisibles, le jardinier qui ne regarde que ses pieds est vraiment à côté de ses sabots ! Levons un peu la tête vers les étoiles. Même sans aller si loin, vers la plus évidente à l'œil nu : la Lune. Comme elle est tout de même l'astre le plus proche de nous, il serait logique de tenir compte de son influence. Lord Kelvin<sup>[120]</sup> l'avait reconnue sur les marées. Il serait tout à fait plausible de penser que cette influence est aussi forte sur la terre que sur l'eau.

L'agriculture lunaire s'efforce de reconnaître l'action de notre satellite, pour l'utiliser au mieux. De très grands agronomes, des scientifiques, des jardiniers connus comme La Quintinie, ont étudié cette influence et fait école aujourd'hui, ils sont les pères fondateurs de la « sélénoculture » (du grec *selêné* : la Lune).

Le jardinier d'autrefois observait longuement, semait, repiquait juste au bon moment<sup>[121]</sup>. Ceux qui se sont intéressés à l'«

agriculture lunaire » sont à la recherche de connaissances plus ou moins oubliées, d'une harmonie entre le ciel et la terre, les étoiles et le végétal. Ils s'appuient sur une expérience de plus d'un siècle, sur les travaux de l'agronome Albert Howard (1920), sur les conférences en Allemagne et en Suisse de Rudolf Steiner (1924), imprégné de la pensée de Goethe (1749-1832), sur les expériences de Pfeiffer (1924-1934), de Maria Thun, de Xavier Florin et des multiples adeptes de la culture bio-« dynamique », ou « biologique ». Quant à ceux qui reprochent à la « sélénoculture » de ne s'appuyer sur aucune observation « scientifique », ils veulent ignorer qu'elle repose sur une tradition plurimillénaire et universelle.

Si les scientifiques devaient refuser tous les phénomènes inexplicables, ils devraient renoncer aux découvertes ahurissantes de la théorie des quanta, au principe d'Heisenberg, à l'extravagant « corpuscule-onde » (qui se permet des fantaisies scandaleuses pour la pensée « rationnelle » !), à ces diabolins de quarks qui ne sont qu'une fiction mathématique, *etc.* Toute la physique quantique est extrêmement inconvenante selon les critères de bonne tenue de la science rationaliste du XIX<sup>e</sup> siècle.

La tradition des jardiniers, essentiellement pratique, admet parfaitement ces phénomènes, et sait que les résultats obtenus sont extrêmement variables suivant les phases de la lune. Les semis, par exemple, sont rabougris lorsque les semailles ont été faites à la pleine lune.

Si vous êtes amateur de chasse aux champignons et si les conditions sont favorables à la récolte (saison, humidité), ne les ramassez pas à la nouvelle lune, ou vous ne trouvez pas grand-



chose. Préférez les jours de pleine lune.

Et où trouver le calendrier des phases de la Lune ? En regardant le ciel, s'il n'est pas couvert ! Au premier quartier, c'est-à-dire en Lune montante, on peut ajouter une hampe au disque lunaire pour former un « p » (☾). Au dernier quartier, le croissant est tourné dans l'autre sens, on ajoute une hampe pour former un petit « d » (☾). Si vous habitez dans une grande ville où le ciel est masqué, regardez n'importe quel agenda ou calendrier des PTT : les phases de la Lune y sont inscrites. Le bulletin météo de la télévision les signale aussi<sup>[122]</sup>.

Et qu'en disait Cayce ? Que, de façon générale,

« LA LUNE A POUR EFFET D'AUGMENTER BEAUCOUP LA CROISSANCE DE TOUT CE QUI EST PHYSIQUE. »  
(LECTURE 288-1)

D'où les phénomènes connus sur le plan gynécologique, où d'ailleurs (l'étymologie même du mot « menstrues » vient du latin *mens*, le mois) et se réfère au cycle lunaire (de 28 jours environ)  
<sup>[123]</sup>.

C'est par l'approche préhistorique, que Cayce analyse l'agriculture lunaire dans l'ancienne Égypte :

« C'EST À CETTE ÉPOQUE QUE L'ON PRIT L'HABITUDE DE PLANTER EN OBSERVANT LES PHASES DE LA LUNE. C'EST EN SUIVANT CELLES-CI, EN OBSERVANT ÉGALEMENT LES MARÉES ET LEURS EFFETS, QUE L'ON COMMENÇA À CHOISIR CERTAINES SAISONS DE L'ANNÉE POUR APPELER [À LA VIE] UN ANIMAL. AUTREMENT DIT, QUE L'ON APPRIT À COMBINER LES

ÉLÉMENTS DU RÈGNE MINÉRAL, DU RÈGNE VÉGÉTAL  
ET DU RÈGNE ANIMAL, EN ACCORD AVEC CERTAINES  
PÉRIODES [DU CYCLE ASTRONOMIQUE]. LE PREMIER  
QUI EN PRIT CONSCIENCE FUT RA-TA<sup>[124]</sup>, QUI  
L'ENSEIGNA D'ABORD AUX PEUPLES DE NUBIE. »  
(LECTURE 294-150)

L'idée ne datait pas des Égyptiens et des Nubiens. La puissance de l'Atlantide, civilisation-mère de l'Égypte, s'explique aussi par des connaissances astronomiques, qui avaient permis aux Atlantes de développer cette agriculture branchée sur l'observation des étoiles. Dans presque tous les domaines, dont certainement celui-ci, il faut remonter au célèbre continent disparu.

## La tomate, immigrée atlante

Nous avons vu bien souvent, dans les lectures de Cayce, que la brillante civilisation égyptienne tirait toutes ses connaissances technologiques de l'Atlantide. Il n'est pas étonnant que cette filiation intellectuelle ait joué également dans le domaine, si important, de l'agriculture. Platon, on s'en souvient, était lyrique au sujet des agriculteurs atlantes :

« [Atlantide] était l'île qui fournissait la plupart des choses nécessaires à la vie (...). Toutes les essences aromatiques que la terre nourrit à présent ici ou là, racines, pousses, bois des arbres ou sucs qui distillent fleurs ou fruits, cette terre excellait à les porter et à les nourrir. Ce n'est pas tout : les fruits cultivés, les fruits séchés qui servent à notre nourriture, tous ceux dont nous tirons des farines, que nous nommons « céréales », les diverses variétés, cet autre fruit qui vient sur les arbres et qui nous fournit breuvages, aliments et onguents [peut-être l'olive ? ] ce fruit qui pousse sur les hautes branches, dont la conservation est difficile et qu'on mange par amusement et par plaisir [peut-être la grenade], tous ceux que nous offrons comme un agréable réconfort après le souper au convive qui souffre d'avoir trop mangé [peut-être le citron], tous ces fruits sans exception, l'île Atlantide que le soleil éclairait alors, les produisait, vigoureux, superbes, magnifiques et en quantité inépuisable<sup>[125]</sup>. »

Un véritable paradis terrestre ! Platon précise plus loin que « deux fois par année, on récoltait les produits de la Terre ».

La description idyllique du *Critias* laisse entendre que les Atlantes, non contents d'être d'extraordinaires architectes et ingénieurs, avaient également développé chez eux une prodigieuse agriculture. Platon, dans ce même ouvrage, décrit interminablement leurs techniques d'irrigation, qui permettaient justement la deuxième récolte de fruits, de céréales et de légumes.

Cayce, comme Platon (qu'il n'avait jamais lu et dont il ignorait jusqu'au nom avant de parler de l'Atlantide !), ne cesse de décrire avec enthousiasme le paradis terrestre atlante. Puis, il souligne la décadence qui avait, peu à peu, ruiné cette civilisation, jusqu'à la catastrophe que l'on sait. Une référence indirecte à l'agriculture atlante décrit un ingénieur agronome, réfugié en Amérique centrale après le cataclysme :

« À CETTE ÉPOQUE DE BOULEVERSEMENTS (...) DUS À L'IMMIGRATION DES RÉFUGIÉS EN PROVENANCE DE L'ATLANTIDE, DONT CERTAINS S'ÉTABLISSAIENT DANS CE QUI EST MAINTENANT LE YUCATAN (...), L'ENTITÉ ALLA TRÈS LOIN DANS LA CONNAISSANCE DES LOIS DE LA NATURE. ELLE ÉTAIT EXPERTE AUSSI BIEN DANS L'OBSERVATION ASTRONOMIQUE QUE DANS L'ÉTUDE DE L'INFLUENCE DES CORPS CÉLESTES SUR LES ACTIVITÉS DE L'HOMME. ELLE CONNAISSAIT LEUR INFLUENCE SUR LES SAISONS, SUR LES MOISSONS ET SUR TOUTES LES CULTURES DONT DÉPENDAIENT EN GRANDE PARTIE LES PEUPLES DE CE TEMPS-LÀ. »  
(LECTURE 1895-1)

Le Yucatan, héritier de l'Atlantide, c'est très loin dans le temps, mais c'est tout près, botaniquement parlant : voyez donc d'où

viennent la tomate (en langue aztèque : *tomatl*), le tabac (en langue indienne d'Haïti : *tsibatî*), la patate (*patatl* ou *patata* en langue arawak d'Haïti) et sa cousine germaine la pomme de terre (*pomme de terre*tl) !

Tous ces légumes, inconnus dans nos assiettes avant les XVII<sup>e</sup> et les XVIII<sup>e</sup> siècles, nous ont quasiment envahis. C'est le dernier avatar de la colonisation atlante sur notre vieux monde celtique (qui ne connaissait que le blé, le raisin, la fève et l'oignon !). Il n'échappe à personne que la « *tomatl* », la « *patatl* », le « *haricotl* », le « *poivrontl* », le « *pimentl* » sont beaucoup plus faciles à cuisiner que les glands de chênes gaulois ou les fèves romaines. C'est moins long à éplucher, on en a pour son argent, et ça pousse comme du chiendent. Toujours cet esprit pratique, cette redoutable efficacité des Atlantes ! En se réincarnant chez nous, aux temps modernes, les âmes du continent disparu ont voulu « revoir leur Normandie », pardon, ce qui restait de leur Atlantide, d'où la vague (et la vogue) des Grandes Découvertes. Ensuite, la nostalgie aidant, ils ont voulu retrouver le goût de la « *tomatl* » farcie. Les mœurs alimentaires s'expliquent sûrement aussi par... la « *réincarnation*tl » !

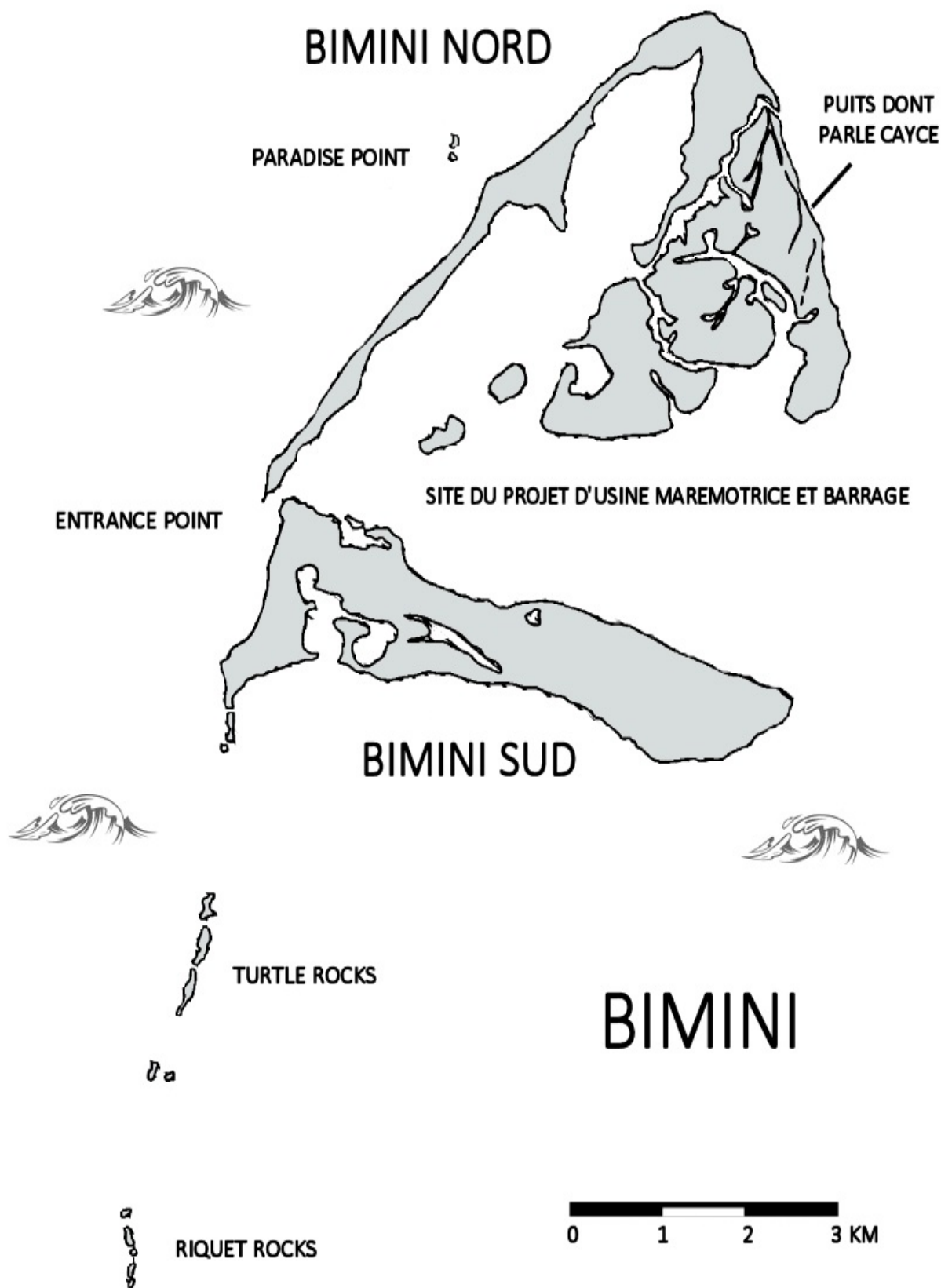
## La mine d'or de Bimini

En 1920, un groupe de prospecteurs de pétrole vint interroger Cayce pour savoir s'ils avaient une chance d'en trouver à Bimini. Le Dr House, oncle d'Edgar, qui « conduisait » la lecture ce jour-là, l'interrogea en employant la formule habituelle :

*« Vous voudrez bien donner une lecture sur l'île de Bimini, située dans l'océan Atlantique, à environ 45 milles<sup>[126]</sup> presque à l'est exact de Miami en Floride. Vous allez examiner cette île et nous dire si elle recèle des gisements de pétrole en quantité suffisante pour que l'exploitation en soit rentable. Si c'est le cas, donnez-nous un schéma de la coupe des terrains. Où faudrait-il creuser pour trouver les sables pétrolifères ? À quelle profondeur faudrait-il creuser le puits nécessaire à l'extraction du pétrole ? Veuillez nous dire également s'il y a un trésor enterré dans l'île. Dans ce cas, de quand date-t-il, où est-il situé et à qui appartient-il actuellement ? »* (Lecture 996-1, 14 août 1926)

Comme on le voit, le groupe d'investisseurs a tout prévu... S'ensuivront douze lectures sur Bimini, au fil desquelles on évoluera progressivement du champ de pétrole au complexe hôtelier et du pétrodollar à l'or thermal ! Dans ses questions, le Dr House parle toujours de « l'île » de Bimini au singulier, alors que l'archipel est constitué de deux grandes îles principales, suivies d'une myriade de petits îlots. Le Dr House aurait-il oublié de regarder une carte ?

« OUI, RÉPOND CAYCE, NOUS AVONS SOUS LES YEUX LA TERRE ÉMERGÉE APPELÉE AUJOURD'HUI BIMINI DANS L'OCÉAN ATLANTIQUE. MAIS LA STRUCTURE GÉOLOGIQUE DE CE LIEU N'EST PAS FAVORABLE AU PÉTROLE : LA PRODUCTION EN SERAIT TRÈS MINCE, CAR C'EST UN ATOLL CORALLIEN DANS SA MAJEURE PARTIE. » (LECTURE 996-1)





En effet, les gisements de pétrole se trouvent dans les bassins « sédimentaires », des cuvettes où se sont accumulés, des millions d'années durant, des « sédiments », c'est-à-dire un énorme entassement de dépôts marins et lacustres<sup>[127]</sup>.

Les atolls de l'Atlantique et du Pacifique sont beaucoup trop récents pour contenir du pétrole. Leur forme circulaire vient du cratère de volcan sur lequel ils prennent appui. Là-dessus, des millions de petits animaux architectes ont construit des murs faits de leurs débris, empilés au fil des siècles : c'est le corail ! Travail récent, comparé aux millions d'années des ères géologiques qu'il a fallu aux roches sédimentaires, dont le pétrole, pour se constituer. Quand je dis « récent », cela peut vouloir dire les 12 000 ans environ depuis l'effondrement total de l'Atlantide. Donc, messieurs, vos coraux sont un peu jeunes pour du pétrole !

Déception pour le groupe qui comptait prospector l'île pour en « faire du pétrodollar ». On envisage alors un autre type d'activité : le tourisme. Sept mois plus tard, dans la lecture, conduite cette fois par Gertrude Cayce, les questions prennent une autre orientation (avec davantage de précisions topographiques : on a fait, entretemps, l'emplette d'une carte !) :

*« Vous examinerez les îles Bimini Nord et Bimini Sud ainsi que le plateau continental qui les entoure. Vous voudrez bien préciser en détail ce que nous devons prévoir pour financer ce projet de développement et d'urbanisation. Comment devra-t-on construire des rues, des boulevards, des digues, des canaux, des ports, un système d'égouts, une centrale électrique, des services de distribution des eaux, une usine frigorifique, des*

*entreprises de nettoyage et de blanchisserie et tout ce qui est nécessaire pour en faire une ville touristique ? Vous répondrez à toutes les questions concernant ce projet. »*

Comme on le voit, nos investisseurs ne doutent de rien. Voici la réponse, prometteuse, de Cayce :

« OUI, NOUS AVONS SOUS LES YEUX LES ÎLES EN QUESTION, AU MILIEU DE CES FORMATIONS NATURELLES TELLES QU'ON PEUT LES VOIR.

IL Y AURAIT BIEN DES CHOSES À DIRE CONCERNANT LA POSSIBILITÉ DE CRÉER DANS CET ENDROIT UN ENSEMBLE TOURISTIQUE ; CE SERAIT ENVISAGEABLE. POUR COMMENCER, IL NE FAUDRAIT PAS ÊTRE AUSSI AMBITIEUX, MAIS PROCÉDER DE FAÇON PLUS MODESTE, NE PAS GASPILLER LES AUTRES POSSIBILITÉS EN RÉSERVE. EN EFFET, IL SERA POSSIBLE, ENSUITE, D'Y TROUVER DE TRÈS NOMBREUSES SOURCES DE REVENUS POUR CEUX QUI ENTREPRENDRONT DE RÉALISER CERTAINS PROJETS.

CAR CES SOMMETS MONTAGNEUX, SPÉCIALEMENT LE LONG DES RIVAGES NORD ET EST DE LA PARTIE SEPTENTRIONALE DE L'ÎLE SUD, RECÈLENT BIEN DES MINÉRAIS VARIÉS, ET PAS SEULEMENT CELA : IL Y A LÀ BIEN D'AUTRES SOURCES DE REVENUS.... CE PROJET, LORSQU'IL SERA RÉALISÉ, PEUT RAPPORTER BEAUCOUP.

IL SERAIT BON DE SUIVRE DE TRÈS PRÈS LE TRAVAIL DES CORPS DE MÉTIER QUI EXÉCUTERONT LES

INFRASTRUCTURES NÉCESSAIRES, EN PARTICULIER LES OPÉRATIONS DE DRAGAGE, LA CONSTRUCTION DES MURS, ETC., CAR ON RISQUE BIEN D'Y FAIRE UN CERTAIN NOMBRE DE DÉCOUVERTES SUSCEPTIBLES DE RAPPORTER DES DOLLARS, DES DOLLARS ET ENCORE DES DOLLARS ! » (LECTURE 996-12,2 MARS 1927)

En mars, Cayce a parlé de minerais... Qu'est-ce que cela veut dire ?

« *Et quel genre de minerais pourrait-on trouver là ?*

DE L'OR, DU SPATH, DE L'ICHTHYOLITE. »

La secrétaire note qu'elle n'est pas sûre d'avoir compris ce dernier mot. Si c'est bien « ichtyolite », ce terme désigne des roches sédimentaires calcaires contenant des fossiles de poissons pétrifiés. Quant au mot « spath », il désigne diverses variétés de minerais brillants. Comme Cayce ne précise pas de quelle variété il s'agit, on ne voit pas bien ce que l'on peut en tirer. De toutes façons c'est le mot « gold » (« or ») qui a dû tinter aux oreilles des consultants – le reste, menu fretin ! Mot magique s'il en fut : certains ont pu rêver à une nouvelle Californie (sans Indiens et sans immigrants !).

« *Et à quelle profondeur faudrait-il creuser ?*

SOUS LE MUR QUE L'ON PROJETTE DE CONSTRUIRE À PARTIR DE LA CÔTE OCCIDENTALE DE L'ÎLE SUD, JUSQU'À CETTE ZONE EN SAILLIE AU SUD DE L'ÎLE, À 12 OU 15 PIEDS DE PROFONDEUR<sup>[128]</sup>. LE FILON UTILISABLE S'ÉTEND SUR UN AXE NORD-EST-SUD-

OUEST. » (LECTURE 996-12)

Et ce n'est pas tout :

« LORSQUE CE GENRE D'ACTIVITÉ AURA DÉMARRÉ, ON DÉCOUVRIRA ENCORE BEAUCOUP PLUS D'OR SOUS LA MER QU'IL N'Y EN A AUJOURD'HUI EN CIRCULATION (DANS LE MONDE) ! » (LECTURE 587-4)

Je n'ai pas fait d'enquêtes à Bimini pour savoir si cette mine avait été exploitée et je n'ai aucune information là-dessus. Encore une fois, ce qu'en dit Cayce est tout à fait en accord avec les récits de Platon, qui décrit ainsi les fabuleux trésors de « l'île Atlantide » :

« Ses rois, descendants d'Atlas, possédaient des richesses en une abondance telle que jamais sans doute n'en posséda avant eux aucune lignée royale, et que, dans l'avenir nulle n'arrivera facilement à en posséder ; en outre, ils disposaient de tout ce que pouvaient fournir et la cité et le reste du pays (...)

En premier lieu, ils étaient dotés de tous les métaux, durs ou malléables (comme le plomb, l'étain, etc.) extraits du sol par le travail de la mine, sans parler de celui dont il ne subsiste aujourd'hui que le nom, mais dont, en ce temps-là, il y avait plus que le nom, la substance même, l' [orichalque]. »

L'orichalque est le mystérieux métal qui « étincelle comme la flamme », dont, à l'heure actuelle, aucun minéralogiste ne peut préciser la nature. Perdu depuis l'Atlantide et depuis Platon, personne n'a encore réussi à le retrouver !

Mais continuons la lecture du *Critias* :

« On l'extrayait de la terre en maints endroits de l'île. C'était en ce temps-là le métal le plus précieux après l'or (...). Or, les habitants de l'Atlantide, qui recevaient de leur sol toutes ces richesses, construisaient des temples, des demeures royales, des ports et des arsenaux de la marine. »

Et Platon de décrire l'acropole de Poséïda :

« (...) d'une beauté et de dimensions dont la seule vue frappait de stupeur. (...) Quant au mur qui entourait l'enceinte extérieure, ils en revêtirent tout le tour de cuivre, qui lui fit comme un enduit, alors que le mur de l'enceinte intérieure fut tapissé d'étain fondu. Quant au mur qui entourait l'acropole elle-même, ils le garnirent d'orichalque, qui avait des reflets de feu (...). Au milieu de l'acropole s'élevait le temple consacré, à cet endroit même, à Clitô et à Poséïdon. L'accès en était interdit et il était entouré d'une clôture d'or. C'est là qu'à l'origine, Clitô et Poséïdon avaient conçu et enfanté la race des "deux familles royales", qui avaient fondé la monarchie atlante. »

Platon raconte l'histoire de cette monarchie dans les pages précédentes. Une muraille revêtue de cuivre, même au prix actuel, ce n'est pas rien ! Une enceinte tapissée d'étain, une clôture tout en or... Et ce n'est pas fini :

« Tout l'extérieur du sanctuaire était revêtu d'argent, à l'exception des arêtes ; ces arêtes étaient plaquées d'or. À l'intérieur, on avait revêtu tout le plafond d'ivoire mêlé avec de

l'or, de l'argent et de l'orichalque, ce qui lui donnait un aspect bariolé. Et tout le reste, les murs, les colonnes et le pavement, on l'avait revêtu d'orichalque. Des statues en or s'y élevaient, dont celle du dieu [Poséïdon], debout sur son char attelé de six chevaux ailés, et l'ensemble était si grand que le sommet de sa tête touchait le plafond. Il y avait des Néréïdes montées sur des dauphins, au nombre de cent (...). À l'intérieur du sanctuaire, il y avait aussi quantité d'autres statues, offrandes des particuliers. »

« Autour du sanctuaire à l'extérieur, s'élevaient les représentations en or des femmes des dix rois [de l'Atlantide] et de tous les descendants qu'elles avaient engendrés et un grand nombre d'autres offrandes moins importantes, venant de ces rois ou de particuliers, soit de la cité même, soit des pays étrangers sur lesquels les rois avaient la souveraineté. Pour sa part, l'autel était, par ses dimensions et par son travail, à la mesure de cette splendeur, tout comme les résidences royales étaient proportionnées aux dimensions de l'Empire et à l'ornementation du sanctuaire<sup>[129]</sup>. »

Eh bien, nous sommes des gueux, comparés à cette incroyable opulence !

Personne n'a, à ma connaissance, raconté ce qu'étaient devenus ces statues en or, ces clôtures en or, ces placages muraux en or. Les réfugiés les ont-ils emportés avec eux ? Cette splendeur est-elle restée debout jusqu'à la fin ? Est-elle pétrifiée sous les coraux de Bimini ? On se souvient que l'Atlantide s'était engloutie, dit Platon, « en l'espace d'un seul jour et d'une seule nuit<sup>[130]</sup> », ce qui

permet de supposer que les prêtres et dirigeants n'eurent pas le temps de plier bagage. Beaucoup de chercheurs de trésors ont déjà passé par là, lecteurs de Cayce ou non. Ceux qui trouvent quelque chose d'intéressant ne le clament pas sur les toits....

Si ce fut le cas, Cayce, dans sa voyance, a « vu » le plus fabuleux trésor jamais englouti, de mémoire de pirate, sous les cocotiers ! La chasse est ouverte !

## L'océanographie donne raison à Cayce

Si quelqu'un avait déjà mis la main sur ce trésor, cela se saurait, me semble-t-il ! Sinon, qui en profitera ? Notre génération... ou la suivante ? Cayce affirme que ces atolls coralliens, selon son étrange façon de parler :

«... CE PAYS CONNU COMME BIMINI, DANS L'OCÉAN ATLANTIQUE EST TOUT CE QUI RESTE AUJOURD'HUI, AU-DESSUS DES VAGUES, DES SOMMETS DE CE QUI FUT JADIS UN GRAND CONTINENT. ET, DE CELUI-CI, LA CIVILISATION ACTUELLE DE NOTRE HISTOIRE A TIRÉ LES MOYENS DE DEVENIR ELLE-MÊME UNE CIVILISATION. » (LECTURE 996-1<sup>[131]</sup>).

Dans les lectures 5750-1, 587-4, 958-33, 996, Cayce répétera que Bimini est bien le dernier vestige de la prodigieuse capitale décrite par Platon :

« *Est-ce bien le continent atlante, ce que vous appelez Alta ou Poséïdia ?*

OUI ET DANS UN ENDROIT DE CE PAYS, IL Y AVAIT LE TEMPLE DES POSÉÏDIENS. » (LECTURE 996-12)

Platon, comme nous allons le voir, parle bien d'une région montagneuse. Le « Temple des Poséïdiens », c'est-à-dire de Poséïdon et de ses descendants, était une sorte de forteresse située sur une acropole dominant la ville, qui, elle-même, était entourée d'une plaine et d'un cirque de montagnes :

« Ce lieu était dans son entier très élevé et dominait la mer à



pic, tandis que tout le territoire à proximité de la ville était une plaine (...). Quant aux montagnes qui l'entouraient, on en célébrait, en ce temps-là, le nombre, la majesté et la beauté, car elles surpassaient toutes celles qui existent maintenant<sup>[132]</sup>. »

Lorsqu'on lit les textes de Cayce sur l'Atlantide, il ne faut jamais perdre de vue la perspective spirituelle qui éclaire cette fantastique histoire. Nous sommes, physiquement et culturellement, les héritiers de l'Atlantide à travers l'Égypte, la Grèce, le monde celtique et le monde celtibère. Mais également à travers les cycles de réincarnation : nous avons nous-mêmes été ces terribles hommes rouges. Nous avons gardé leurs talents intellectuels, nous avons leurs dons artistiques et médiumniques, nous avons ressuscité leurs prouesses technologiques, mais aussi leur prétention, leur orgueil fou, leur révolte contre les lois divines. D'où les mises en garde continues de Cayce, chaque fois qu'il parle de l'Atlantide. Allons-nous, une deuxième fois et pour les mêmes raisons, faire sombrer notre civilisation ? Et cette fois-ci, cela risque de n'être plus seulement un continent, mais une planète tout entière.

Debout les morts ! Tout ce qui a disparu un jour doit réapparaître au soleil ! Cayce est formel :

« LA TERRE ATLANTE, QUI A SOMBRÉ, ÉMERGERA DE NOUVEAU. POSÉÏDIA SERA PARMI LES PREMIÈRES TERRES DE L'ATLANTIDE À ÉMERGER DE NOUVEAU, VERS 68 OU 69, DANS PAS TRÈS LONGTEMPS. L'ATLANTIDE, AVEC LES CHANGEMENTS À VENIR, DOIT

## S'ÉLEVER À NOUVEAU. » (LECTURES 2012-1, 958-3, 378-16 <sup>[133]</sup>)

Des esprits chagrins ont objecté que Cayce s'était trompé, que l'on n'avait rien vu apparaître au-dessus des flots, ni en 1968, ni en 1969. Or, c'est justement à cette date que l'on a découvert le fameux « mur » immergé de Bimini. Je passe la parole à Jacques Gossart : « En 1968, deux pilotes survolant la région voient apparaître, à travers l'eau claire, au large de Bimini, une structure engloutie<sup>[134]</sup>. »

L'auteur emploie le mot « structure », parce que, comme on va le voir, personne ne comprend encore de quoi il s'agit : « L'endroit se trouve au large de North Bimini (l'île Nord), à proximité d'un endroit appelé Paradise Point. »

Deux hommes vont bientôt s'occuper scientifiquement de Bimini : Manson Valentine, conservateur honoraire du Musée des Sciences de Miami et Dimitri Rebikoff, expert en photographie sous-marine.

Les premières recherches effectuées par Rebikoff permettent de localiser un mur de 60 mètres de long. Aussitôt, la controverse démarre : un certain Harrison, expert en géologie, conclut que l'ensemble est d'origine strictement naturelle, alors que les inventeurs parlent déjà de « vestiges de l'Atlantide ». Cette controverse fait rage pendant des années, puis s'éteint peu à peu devant les confirmations apportées par les nouvelles découvertes que l'on n'a cessé de faire depuis cette date à Bimini. « En 1970, continue Jacques Gossart, Rebikoff trouve un autre mur, parallèle au premier, et rejoignant celui-ci à une extrémité, pour former un

“U”. »

Rebikoff y voit les structures d'un port atlante. Le mur est composé de dalles rectangulaires. Les plus petites font 1 m 50 sur 1 m, les plus grandes font 3 m sur 4. Ce qui fait songer à ces murailles dites « cyclopéennes », que l'on voit un peu partout dans le monde, caractérisées par d'énormes blocs taillés avec une rigueur quasi moderne. Personne ne sait à quelle civilisation les attribuer<sup>[135]</sup>. Mais reprenons la description du célèbre « mur de Rebikoff » :

« De récentes études ont démontré que, contrairement à ce qu'affirmait Harrison dans son rapport, le matériau des dalles est différent du support géologique : ces dalles proviennent vraisemblablement de South Bimini (l'île Sud), à 10 km de là. Cependant, une certaine école refuse obstinément de reconnaître ces résultats et se base toujours sur les vieilles analyses d'Harrison. Et c'est ainsi que l'on peut encore lire que Bimini n'est pas autre chose qu'un canular... Pourtant, les éléments sont maintenant suffisamment nombreux, qui plaident en faveur d'une origine artificielle de la « structure » : différence de matière entre le fond océanique et les dalles, aspect régulier de la « structure », existence de supports aux quatre coins des dalles, ces dernières étant surélevées et ne reposant pas sur le sol<sup>[136]</sup> ! »

De plus, sur cette plate-forme sous-marine (le « plateau continental ») autour de Bimini, on a découvert d'autres « structures géométriques » constituées non pas de pierres, mais d'herbiers aquatiques. Je les ai vues en film et c'est tout à fait

étrange, cela ressemble aux plans architecturaux d'une ville, vue d'avion.

« S'il est maintenant prouvé que la construction de Bimini est bien une construction d'origine artificielle, dit encore Gossart, il reste à répondre à deux grandes questions, à savoir : Quand et Qui ? Pour résoudre la première question, il suffit de se pencher sur les variations du niveau marin dans cette région. On sait, en effet, que l'archipel s'enfonce régulièrement dans l'Océan et ce depuis environ quatre mille ans au moins<sup>[137]</sup>. »

Cependant, certains scientifiques pensent que depuis quelques années (« 1968 ou 1969 », comme disait Cayce), le sol de Bimini commence à remonter, ce qui rapproche les plaines sous-marines de la surface. C'est ce qui aurait permis de voir le fond, actuellement à une assez faible profondeur, lors de la première reconnaissance aérienne, ainsi que les « structures » géométriques dessinées au fond de la mer par ces herbiers. Il existe par ailleurs de très nombreuses preuves océanographiques de l'émergence à l'air libre de certaines zones de l'Atlantique Nord, il y a des milliers d'années :

« Le calcul établi par trois spécialistes américains montre que les structures de Bimini étaient encore émergées voici huit à dix mille ans. Cette période représente l'âge minimum de ces structures, puisqu'il faut supposer qu'elles furent utilisables à l'air libre seulement (...). Certaines failles récentes ont permis d'exhumer, en Floride, des vestiges d'« homme de Cro-Magnon », auxquelles les datations par carbone 14 donnent une ancienneté de dix mille ans environ. Cette découverte est

fondamentale et remet en question tout ce que l'on connaissait de la préhistoire américaine (...). Il reste encore beaucoup à faire à Bimini. Il faut, bien sûr, continuer l'étude entreprise sur le mur et entamer l'examen des autres constructions qui ont été repérées dans les environs, dont ce qui semble bien être une pyramide<sup>[138]</sup> ! »

On sait aussi que « l'expédition du commandant J. Y. Cousteau sur la *Calypso* découvrit une vaste grotte sous-marine, à 50 mètres de profondeur, au large d'Andros [autre archipel de la région, voisin de Bimini], comportant stalactites et stalagmites. Celles-ci ne pouvant se former qu'à l'air libre, la grotte doit avoir été une caverne située très au-dessus du niveau de la mer. D'après les sédiments sous-marins prélevés sur les parois de la grotte, le terrain fut englouti il y a 12 060 ans<sup>[139]</sup>. »

Les preuves scientifiques abondent pour soutenir Cayce, lorsqu'il parle « des sommets de ce qui fut jadis un grand continent » et de « ces sommets montagneux », qui sont tout ce qui reste des hauts massifs de l'Atlantide, décrits par le *Critias*.

Les richesses métallurgiques, l'or, « l'orichalque », l'argent, le cuivre, l'étain et autres métaux cités par Platon et Cayce ne sauraient se trouver dans un sol corallien qui est, comme nous l'avons dit plus haut, un matériau calcaire récent (récent, en termes géologiques, c'est-à-dire quelques milliers d'années seulement). Les filons de ces divers minerais se trouvent dans les terrains cristallins : les roches anciennes, volcaniques et « métamorphiques » (c'est-à-dire cristallisées au contact de magmas volcaniques).

On a beaucoup exploré les fonds de l'Atlantique depuis le début de ce siècle. C'est un océan où l'on n'arrête pas de faire des découvertes étranges. Les stalactites du commandant Cousteau ne sont qu'un exemple entre mille ! Par exemple, les géologues savent très bien faire la différence entre une lave de volcan refroidie et durcie à l'air libre, et la même, refroidie sous l'eau. Or, les grandes fosses océaniques de l'Atlantique, les insondables vallées abyssales sont bordées de volcans sous-marins. Et voilà qu'en plusieurs endroits, on a trouvé des basaltes, qui provenaient de volcans aériens. Plus précisément, des coulées de lave verte, qui avaient durci et s'étaient cristallisées à l'air libre. Preuve que ces volcans avaient bien dû dépasser le niveau de la mer à une époque récente. Et l'on retrouve toujours la même datation : un peu plus de 10.000 ans avant notre ère, soit 12.000 ans ! Les sondages, les échantillons de sol sous-marin rapportés dans les « carottes » ramènent très souvent à l'air libre des échantillons de plantes et d'animaux terrestres, qui ont vécu au soleil dans des zones aujourd'hui recouvertes par l'océan. On peut les dater au carbone 14, et on retrouve toujours la même date, pour le même niveau géologique<sup>[140]</sup>.

Reste aussi le mystère du relief de ce « plateau continental », c'est-à-dire les immenses plaines sous-marines relativement plates (ou en pente douce), qui bordent les îles et les continents. On y retrouve des traces de falaises, indiquant d'anciennes vallées aujourd'hui immergées. Au milieu de ces vastes plaines sous-marines, on voit de mystérieux canyons sous-marins (vallées creusées de gorges escarpées), dont la forme suggère qu'ils ont été formés au grand air (par exemple, le canyon de Hudson, gorge

sous-marine très profonde au large de New York, qui ne correspond à l'embouchure d'aucun fleuve terrestre). Ou encore, chez nous, le célèbre « Gouf » de Cap-Breton, en face de l'ancienne vallée de l'Adour. La majorité des océanographes pensent que l'océan Atlantique n'est apparu que tardivement<sup>[141]</sup>, c'est-à-dire qu'une grande partie de son étendue actuelle est très récente (toujours en termes géologiques !).

## **L'énergie douce des marées**

L'or, c'est le profit rapide, la pluie de dollars qui tombe sans trop se fatiguer... En attendant de découvrir la caverne d'Ali Baba, les courageux pouvaient aussi travailler à Bimini en y exploitant d'autres genres de filons : le tourisme, la pêche, le thermalisme... et l'hydroélectricité ! Les consultants de Cayce n'y songeaient pas, mais il les encourage fortement dans cette voie :

« CETTE PASSE (ENTRE NORD BIMINI ET SUD BIMINI) PEUT AUSSI ÊTRE EXPLOITÉE POUR PRODUIRE DE L'ÉNERGIE HYDRAULIQUE. ON POURRA Y CONSTRUIRE UNE CENTRALE HYDROÉLECTRIQUE, UTILISANT L'ÉNERGIE DES VAGUES ET, SI NÉCESSAIRE, DES MARÉES, COMME ON L'A FAIT DANS LA BAIE DE FUNDY. CAR SI L'ON CONSTRUIT UNE DIGUE RELIANT LES CÔTES OUEST DES DEUX ÎLES ENCADRANT LA PASSE, ON POURRA LA MAINTENIR OUVERTE OU FERMÉE, CRÉANT AINSI UNE MER INTÉRIEURE POUR LA NAVIGATION DE PLAISANCE, LA PÊCHE, LES BAINS, ETC. : CETTE DIGUE POURRA S'OUVRIRE OU SE FERMER À VOLONTÉ. ON PEUT CONCEVOIR L'ENSEMBLE DES TRAVAUX ENTRE LA CÔTE NORD DE L'ÎLE SUD ET LA CÔTE SUD DE L'ÎLE NORD, DE FAÇON À Y INCLURE UNE USINE MARÉMOTRICE, QUI FOURNIRAIT DU COURANT ÉLECTRIQUE À L'ENSEMBLE DE L'ARCHIPEL. CELA PERMETTRA DE METTRE EN VALEUR LES TERRAINS ET DE FAIRE MONTER LEUR PRIX. » (LECTURE 996-15)



La *Baie de Fundy*, (ou Baie des Feuilles), dont il s'agit ici, se situe sur la côte atlantique du Canada. Elle détient l'un des records mondiaux de « marnage », c'est-à-dire de dénivellation (plus de dix-neuf mètres de différence de niveau) entre la plus haute et la plus basse mer ! À Granville, dans la baie du Mont-Saint-Michel, nous n'avons « que » seize mètres dix, ce qui n'est pas mal non plus. À Bimini, il n'y a que de petites marées (entre dix centimètres à un mètre de marnage).

L'idée d'exploiter l'énergie du flux et du reflux de la mer est ancienne et s'inspire des « moulins à marée » ou « moulins de mer », construits autrefois sur les côtes bretonnes. Le principe en est simple : la mer, lorsqu'elle « monte », crée un courant de marée très fort, analogue au courant des fleuves. Lorsqu'elle « descend », ce courant s'inverse pour remporter les millions de mètres cubes d'eau qui avaient été transportés jusqu'au niveau maximum de la haute mer. « Ce double mouvement, le flot et le jusant, se produit deux fois par jour sur les côtes de France (marée semi-diurne), mais dans d'autres endroits du monde, il n'y a qu'un seul aller et retour de la mer par jour (marée diurne), ou, parfois encore, deux basses mers et deux pleines mers de durées très inégales, ce que l'on appelle les « marées mixtes ». C'est ce dernier type de marée que l'on voit à Bimini. Les courants de marée ne sont pas les plus répandus des courants, mais ce sont ceux qui sont susceptibles des plus grandes vitesses. Certains peuvent atteindre 8 nœuds, 12 nœuds et même davantage<sup>[142]</sup>. » Ils sont parmi les plus violents du monde, lorsqu'ils doivent se concentrer pour passer un détroit (qu'on appelle en Bretagne un « raz »), comme il en existe un entre Nord Bimini et Sud Bimini.

Voilà pourquoi on peut les utiliser comme les courants fluviaux où la force pousse une turbine pour créer de l'électricité. On construit un barrage sur un fleuve pour en retenir l'eau et créer une dénivellation, qui provoquera une chute et régularisera le débit. On peut, de la même manière, construire un barrage dans l'embouchure d'une rivière où remonte la marée. C'est ce que l'on faisait en Bretagne dans les siècles passés où les « moulins à marée » étaient établis dans les vallées encaissées typiques des côtes armoricaines.

Les anciens moulins à marée bretons comprenaient : une digue fermant l'anse, pour créer un bassin ; des vannes, qui permettaient le remplissage du bassin au flot (marée montante) et une roue à aubes qui assurait le vidage du bassin au jusant (marée descendante), en produisant la force motrice. Ces moulins qui ne produisaient de l'énergie qu'une fois par marée, réalisaient un « cycle à simple effet ». Il en existait dans l'estuaire de la Rance, face à Saint-Malo, tout près de la baie du Mont-Saint-Michel, qui bénéficie également de l'une des plus fortes marées du monde (le marnage y atteint treize mètres cinquante).

Les Malouins n'avaient jamais lu Cayce, mais ils étaient réputés sur toutes les mers du globe pour leur audace. L'idée de construire une centrale marémotrice, dans cet estuaire de la Rance, est à la fois très ancienne et très nouvelle. Elle réalise, sans le savoir exactement, ce que Cayce avait conseillé à ses consultants !

Après vingt-cinq ans d'études préalables, a donc été construite cette usine absolument extraordinaire, que je conseille vivement à mes lecteurs d'aller visiter. Elle est établie sur un barrage d'une

longueur de 750 mètres, qui retient l'eau, créant «une mer intérieure » de 2 200 hectares. Le principe de fonctionnement est le même que celui des moulins à marée, mais, grâce au groupe « bulbe » qui permet de turbiner dans les deux sens d'écoulement de l'eau, l'énergie peut être produite aussi bien au remplissage qu'au vidage du bassin. C'est le cycle «à double effet». L'ensemble comporte : une écluse rétablissant la navigation entre le bassin et la mer ; l'usine proprement dite, située dans la partie la plus profonde de la Rance, qui abrite 24 groupes du type « bulbe » (que l'on peut visiter, c'est grandiose) ; un barrage mobile, équipé de six vannes, et, réalisant exactement le projet décrit par Cayce, que nous venons de voir, c'est-à-dire une « digue morte » (qui ne bouge pas), complétant la fermeture de l'estuaire de la manière suivante :

« RELIANT LES CÔTES (...) ENCADRANT LA PASSE, QUE L'ON POURRA MAINTENIR OUVERTE OU FERMÉE, CRÉANT AINSI UNE MER INTÉRIEURE POUR LA NAVIGATION DE PLAISANCE, LA PÊCHE, LES BANCS DE POISSONS, ETC. (...) DE FAÇON À Y INCLURE UNE USINE MARÉMOTRICE QUI FOURNIRAIT DU COURANT ÉLECTRIQUE À L'ENSEMBLE DE LA RÉGION. »

Le schéma de fonctionnement décrit par Cayce pour Bimini a été réalisé dans la baie de Saint-Malo. À croire que les ingénieurs de l'EDF avaient lu le cher Edgar !

On voit très bien le barrage, depuis la route qui court sur le toit de l'usine. Si l'on arrive à un moment où le « pont levant » de l'écluse est levé pour laisser passer les bateaux, on s'arrête, on sort de la voiture et on admire le paysage (personne ne s'en plaint,

tellement le spectacle est grandiose !). Comme l'avait dit Cayce, cette usine fournit « du courant électrique à l'ensemble de la région » (productivité nette annuelle : 600 millions de Kw/h).

En 1998, l'usine recevait 300 000 visiteurs par an et 26 000 véhicules en moyenne par jour (35 000 en été). Dix-sept mille bateaux y étaient éclusés par an. Quatre-vingts personnes travaillaient sur le site pour faire marcher la centrale. Les travaux commencèrent en janvier 1961 et l'écluse fut mise en service le 19 novembre 1962. Le président de la République inaugura l'usine le 26 novembre 1966... à la limite des signes du Scorpion (l'Eau) et du Sagittaire (le Feu, et la Bretagne !). Enfin, le dernier des vingt-quatre groupes-bulbes (c'est-à-dire les gigantesques turbines qui produisent l'électricité) fut mis en service le 4 décembre 1967. Depuis, cela tourne, en polluant infiniment moins qu'une centrale atomique !

## Les piscines thermales de Poséïdon

De l'or, du tourisme, de l'électricité, c'est déjà bien. Il y a plus encore : du thermalisme. Le tombeau de la défunte Atlantide serait d'une richesse incroyable, que seul Cayce pressentait à l'époque. Or, à l'état éveillé, il n'avait pas lu Platon et ignorait que, dans les montagnes décrites par le philosophe grec, coulaient des sources thermales :

« Quant aux sources, celles d'où coulait l'eau froide et celles d'où coulait l'eau chaude, dont le débit était abondant et inépuisable, et dont chacune, en raison de l'agrément et de l'excellence de ses eaux, était, par nature, merveilleusement propre à l'usage qui était le sien, les Atlantes les mettaient à contribution, en disposant autour d'elles des constructions, en plantant des arbres appropriés à la nature des eaux et en installant encore tout autour des bassins, les uns à ciel ouvert, les autres couverts, destinés aux bains chauds en hiver. Il y avait d'un côté les réservoirs royaux, de l'autre ceux des particuliers, d'autres encore pour les femmes, sans compter ceux qui étaient réservés aux chevaux et aux bêtes de somme, chacun avec une décoration appropriée. Quant à l'eau courante, ils la conduisaient au bois sacré de Poséïdon, pour soigner des arbres de toutes sortes, que la fertilité du sol dotait d'une beauté et d'une hauteur vraiment divines. Et ils faisaient aussi couler cette eau vers les enceintes extérieures, par des canalisations aménagées le long des ponts<sup>[143]</sup>. »

Les Atlantes savaient si bien maîtriser leurs eaux thermales

qu'ils avaient même créé cette chose encore inconnue chez nous : la thalassothérapie et le thermalisme pour les chevaux ! Et notez le raffinement : tout autour de leurs piscines thermales, ils plantaient des arbres « appropriés à la nature des eaux ! ». Cela laisse rêveur... et j'ignore s'il existe à l'heure actuelle beaucoup de spécialistes en « parcs et jardins thermaux ».

Quant à la médecine thermale proprement dite, la tradition s'en est perpétuée dans l'ancien monde celtique : en Grande-Bretagne, en France, en Italie, en Allemagne, en Belgique, *etc.* Dans toute l'Europe et depuis des millénaires, on va « prendre les eaux » pour se soigner de tout ! J'ai beaucoup fréquenté les « eaux » françaises, suisses et italiennes, avec le plus grand profit pour ma santé et celle de mes enfants. À cette époque, je ne faisais pas du tout le rapprochement avec l'Atlantide. Je n'avais lu ni Platon ni Cayce ! Et puis un jour, le déclic s'est produit... J'avais choisi comme lieu de cure un endroit parfaitement extravagant, un lieu magique, un site hors du temps : Saturnia. C'est un village italien de Toscane<sup>[144]</sup> qui flotte dans une gigantesque enceinte fortifiée trop grande pour lui. En allant l'examiner de près, ô surprise : l'enceinte était composée de blocs « cyclopéens », énormes, impeccablement taillés, à plusieurs angles (plus de quatre souvent), encastrés avec une précision d'horloger dans des murs gigantesques. Les murs de notre histoire, qu'ils soient romains, romans, gothiques ou arabes donnent une impression de pauvreté, de fouillis, à côté de ces imposantes murailles. Or, Saturnia, en Étrurie (c'est-à-dire en Toscane), suivant la tradition, fut la capitale de Saturne, frère de Poséïdon/Neptune, roi détrôné de l'Italie des temps héroïques. La Préhistoire actuelle nous

enseigne qu'avant les Italiens, il y avait les Romains, et encore avant, les Étrusques. Et avant ces derniers ? On ne sait pas. Les Atlantes ? Certainement, comme l'indique cette référence locale à Poséïdon/Neptune, fondateur de l'Atlantide.

Cayce dit que « l'empire atlante s'étendait jusqu'à la mer Tyrrhénienne », qui baigne aujourd'hui les côtes de la Toscane, nom moderne du pays des Étrusques. Les géologues, eux, croient en l'existence d'un continent effondré, la Tyrrhénide, dont la Corse, la Sardaigne, la Sicile, l'Italie seraient les derniers débris émergés. Colonie des « Hommes Rouges » ?

La petite ville de Saturnia, donc, au centre du pays toscan, n'est qu'un tas de mines : on y voit encore de très belles routes romaines, des rues romaines, des murs romains, et de somptueuses constructions attribuées aux Étrusques dans la campagne autour. On y voit surtout ces fameux murs « cyclopéens ». Et ce n'est pas tout : on y trouve aussi une piscine thermale millénaire ! La tradition locale, confirmée par les fouilles archéologiques, confirme que le bassin d'eau chaude soufrée était déjà exploité bien avant les Romains, au temps des rois étrusques. Le thermalisme semble une caractéristique de la civilisation atlante.

Cayce aurait bien aimé que ses concitoyens fissent davantage appel aux bienfaits des eaux. Il n'a pas été très entendu... Les cures thermales, en usage chez les Indiens, sont malheureusement traitées en parentes pauvres aujourd'hui aux États-Unis d'Amérique. Cette forme de médecine (thermalisme et thalassothérapie) reste une spécialité européenne, méditerranéenne, mais aussi japonaise. En Amérique, le grand

public pense que l'eau thermale est une « médecine d'indiens », donc « primitive », donc pas très « clean ». C'est ce qu'on dit là-bas.

C'est bien dommage, et voilà pourquoi les lectures de Cayce sur le thermalisme se comptent seulement sur le bout de trois doigts ! Commençons par celles qui se rapportent à Bimini. La première évoque une source thermale datant de Poséïdia :

« VOUS TROUVEREZ DES EAUX SULFUREUSES DANS L'ANCIEN CHENAL, À L'EXTRÉMITÉ NORD DE LA PARTIE MÉRIDIONALE DE L'ÎLE NORD. CES EAUX CONTIENNENT DU SOUFRE NOIR, QUI, POUR CERTAINES AFFECTIONS, EST UN EXCELLENT TRAITEMENT.

ON POURRA CONSTRUIRE LÀ UN ÉTABLISSEMENT DE BAINS TRÈS EFFICACES POUR GUÉRIR PLUSIEURS TYPES DE MALADIES, EN PARTICULIER CELLES DU SYSTÈME NERVEUX, AINSI QUE LES RHUMATISMES. CE N'EST PAS TRÈS PROFOND, SEULEMENT 89 À 90 PIEDS<sup>[145]</sup>, VOYEZ-VOUS ? » (LECTURE 996-12)

Une autre lecture avait été donnée pour une femme de la haute société, aviatrice de profession. Cayce lui parle d'un puits qui aurait existé à Bimini, au temps de l'Atlantide. Il aurait donné une eau thermale douée de nombreuses propriétés thérapeutiques, tout comme d'autres sources aux alentours. Ce puits ayant été abandonné, la belle dame demande :

*« Est-ce que l'on pourrait actuellement le réhabiliter, pour exploiter son eau ? »*

BEAUCOUP DE RENSEIGNEMENTS VOUS ONT DÉJÀ ÉTÉ



FOURNIS À TRAVERS CETTE SOURCE D'INFORMATIONS [CAYCE LUI-MÊME]. ON VOUS A DÉJÀ DIT COMMENT CE DOMAINE PARTICULIER, DATANT DE LA PÉRIODE ATLANTE, POURRAIT ÊTRE DÉVELOPPÉ (...). VOUS POURRIEZ ÉTABLIR LÀ UN CENTRE À DOUBLE VOCATION : LA GUÉRISON DE CERTAINS TYPES D'AFFECTIONS (PAS SEULEMENT AVEC LES EAUX TIRÉES DU PUITS EN QUESTION, MAIS ÉGALEMENT AVEC CELLES DES ENVIRONS, QUI CONTIENNENT LES MÊMES ÉLÉMENTS VIVANTS), ET ÉGALEMENT UN INSTITUT DE RECHERCHES ARCHÉOLOGIQUES. »  
(LECTURE 587-4)

En somme, à Bimini, on se trouve devant trois types d'eaux thermales : celles que l'on peut capter grâce à un puits, en pompant directement dans la nappe phréatique, celles qui surgissent d'une source en plein air (aux environs du puits en question, dit Cayce), et enfin celles qui surgissent sous la mer. Ces sources «hydrothermales» sous-marines, certes, sont plus «visibles» et donc plus faciles à localiser, mais pas forcément plus faciles à exploiter. La grande chaîne de montagnes sous-marines, qui court du Nord au Sud sous l'Atlantique, contient énormément de ces sources « hydrothermales ». Elles sont chargées de sels minéraux divers, dont le soufre, qui permettent la vie animale dans les grands fonds. On les ignorait avant 1978, date à laquelle le sous-marin de l'IFREMER, le Nautille, dont j'ai parlé plus haut, a commencé à les découvrir. On les voit très bien sur les photos sous-marines : elles s'échappent des failles sous forme de colonnes de bulles qui les font ressembler à des fumées. Ces eaux

hydrothermales sont si chaudes qu'elles peuvent atteindre jusqu'à 350 degrés. Une mission de l'IFREMER, « Océanaut », en août 1995, a pu les observer de très près.

Je me suis baignée avec mes enfants, en Tunisie au mois de mars, dans la mer, évidemment glaciale, comme on peut s'y attendre en hiver. En un certain point de la falaise, surgissait une source thermique sous-marine dont l'eau était brûlante : effet sauna absolument extraordinaire ! À Ischia, près de Naples également et sur toute cette côte d'Italie du Sud, on trouve ces sources hydrothermales, qui sont exploitées. Il en existe aussi au Japon : les baigneurs sont plongés dans la mer à bord de petites cabines qui ressemblent aux « œufs » des téléphériques. On combine ainsi thermalisme et thalassothérapie, puisque le principe de celle-ci est de chauffer l'eau de mer !

À Bimini, selon Cayce, on aurait pu avoir réunies toutes ces formes de guérison. La lecture 587 avait localisé le puits thermal sur la côte orientale de l'île Nord. En 1935, l'aviatrice alla sur les lieux. Elle y trouva « un puits d'eau douce (...) entouré au sommet d'une margelle faite de pierres d'un grain très spécial. Ce qui m'a étonnée, ce sont ces étranges symboles gravés dessus » (lettre de la consultante n° 587 à Edgar Cayce). Le fils d'Edgar Cayce, Hugh Lynn, raconte qu'il se rendit lui aussi sur les lieux, bien des années après, sans rien retrouver, pas même le puits<sup>[146]</sup>.

Plusieurs ouragans avaient bouleversé l'île de fond en comble, en déplaçant les sables et les argiles. La secrétaire de Cayce, Gladys David Turner, fit état d'une lecture non enregistrée, qu'aurait reçue l'aviatrice, précisant que le niveau du puits dépendait de la marée. L'archipel de Bimini, dans le grand

ensemble des Bahamas, était alors une colonie britannique, « British West India ». Aujourd'hui, c'est un état indépendant, d'une pauvreté extrême, où la Nature reprend ses droits sur la terre émergée, ce qui rend les fouilles terrestres bien plus difficiles.

## La tradition indienne des sources thermales aux États-Unis

Une autre personne avait en vue l'exploitation d'une source thermale, cette fois dans l'Ohio. La secrétaire de Cayce fut chargée déposer les questions à son patron endormi. Elle lui demanda, selon le rituel :

*« Vous avez devant vous l'eau de la source située sur la ferme Finkle, à neuf milles à l'est de Circleville, comté de Pickaway, État de l'Ohio. Nous avons apporté un échantillon d'eau de cette source dans la pièce. Vous voudrez bien en faire pour nous l'analyse et nous dire si elle peut être d'une quelconque utilité pour soigner les maladies humaines. Si oui, quelles maladies et comment ?*

OUI, NOUS TROUVONS QUE CETTE EAU SERA BIENFAISANTE POUR BEAUCOUP DE GENS, ET GUÉRIRA LEURS MALADIES. MAIS IL Y EN A CERTAINES POUR LESQUELLES CETTE EAU NE CONVIENDRAIT PAS. EN VOICI L'ANALYSE ET LE TYPE DE MALADIES PHYSIQUES QUE CETTE EAU POURRAIT GUÉRIR.

POUR COMMENCER, NOUS TROUVONS QUE C'EST UNE EAU LÉGÈRE, QUI CONTIENT DE NOMBREUX OLIGO-ÉLÉMENTS MINÉRAUX EN SOLUTION. D'ABORD UN COMPOSÉ D'IODE ET DE FER ET DES COMPOSÉS DE MAGNÉSIUM ET DE SODIUM. SI L'ON CHAUFFAIT CETTE EAU, ON VERRAIT SE FORMER DES DÉPÔTS DE SELS, DE SODIUM, DE BICARBONATE DE SOUDE, DE

SULFATE DE SOUDE ET UN COMPOSÉ À BASE DE LITHIUM (...). CETTE EAU REMONTE EN PROFONDEUR À TRAVERS DES STRATES DE SEL ET DE SOUDE, AVANT D'ARRIVER À LA SURFACE. EN CERTAINS ENDROITS, ELLE TRAVERSE DES BANCS DE SELS PROVENANT D'ANCIENS GISEMENTS DE PÉTROLE.

LES PROPRIÉTÉS DE CES OLIGO-ÉLÉMENTS MINÉRAUX SONT, BIEN SOUVENT, EFFICACES POUR SOIGNER LES MALADIES DU CORPS HUMAIN. CEPENDANT, MÊME DANS LES CAS OÙ L'USAGE DE CES EAUX EST BÉNÉFIQUE, CELLES-CI NE SAURAIENT À ELLES SEULES GUÉRIR TOUTES LES MALADIES. EN EFFET, LA PLUPART DES PERTURBATIONS DU CORPS PHYSIQUE (JE NE PARLE PAS ICI DES FORCES MENTALES) VIENNENT DU BLOCAGE D'UN CENTRE GLANDULAIRE PAR UNE PRESSION LOCALE QUI L'ISOLE DU RESTE DE L'ORGANISME. SI BIEN QUE CELA ENTRAÎNE SOIT UN RALENTISSEMENT DANS L'UN DES ORGANES OU DANS L'UN DES SYSTÈMES (ET CELUI-CI N'EST ALORS PAS ASSEZ IRRIGUÉ OU NOURRI), SOIT UNE HYPERACTIVITÉ QUI AMÈNE UNE CONGESTION. C'EST LE CAS, PAR EXEMPLE, DE LA CONSTIPATION, LAQUELLE VIENT D'UN MAUVAIS FONCTIONNEMENT DU FOIE ET DES REINS. POUR CEUX QUI ONT DES PROBLÈMES RÉNAUX ET DES TROUBLES AU NIVEAU PELVIEN, CETTE EAU SERAIT CONTRE-INDIQUÉE.

AU CONTRAIRE, POUR CEUX QUI N'ARRIVENT PAS À ÉLIMINER LES DÉCHETS, SANS QUE LES REINS SOIENT

EN CAUSE, CETTE EAU SERA BÉNÉFIQUE, MAIS ON DOIT L'EMPLOYER CONJOINTEMENT AVEC D'AUTRES THÉRAPIES. DANS CES CAS-LÀ, IL FAUT EN USER ABONDAMMENT ET SANS INTERFÉRENCE AVEC D'AUTRES TYPES D'EAU. EN LA CHAUFFANT, ON OBTIENDRA UN BAIN EXCELLENT POUR LES MALADIES DE PEAU, PLUS SPÉCIALEMENT LORSQUE LES ÉRUPTIONS SONT PROVOQUÉES PAR UNE INSUFFISANCE D'ÉLIMINATION DES POISONS AU NIVEAU DE LA CIRCULATION CAPILLAIRE. » (LECTURE 1447-1)

On voit par cette lecture détaillée combien Cayce souhaitait développer le thermalisme. Bien sûr, comme il le dit, les eaux thermales « NE SAURAIENT À ELLES SEULES GUÉRIR TOUTES LES MALADIES », car « la médecine thermique est exactement au confluent de la médecine curative et de la médecine préventive ». La composition des eaux, l'équipement des thermes, la compétence et l'expérience des médecins et du personnel paramédical, l'aménagement des infrastructures, l'animation culturelle et sportive concourent pour obtenir d'excellents résultats sur les curistes<sup>[147]</sup>. Oui, cela marche, lorsqu'on « prend les eaux » dans un contexte de détente.

L'éducation de la santé est la vraie prévention. Elle amène le curiste, dans un milieu privilégié, à se prendre en charge, à modifier son comportement, à retrouver par là meilleure santé et mieux-être, en redécouvrant, à l'occasion de cette cure, la diététique, le vrai sommeil ainsi que des activités oubliées, physiques, intellectuelles, artistiques.

Nous sommes particulièrement bien placés, en Europe, pour profiter des bienfaits du thermalisme : « Avec près d'un millier de sources d'eau minérale et plus d'une centaine de stations, la France possède l'un des patrimoines les plus riches d'Europe », écrivait encore Jacques Verrier, président du Syndicat national des Établissements thermaux, dans ce même ouvrage.

Cayce aurait bien voulu encourager ses patients à pratiquer le thermalisme. Il n'avait cessé de recommander toutes les formes de thérapie par l'eau :

« PURIFIEZ VOTRE CORPS AVEC DE L'EAU TOUTE SIMPLE. PRATIQUER L'HYDROTHÉRAPIE, OUI ! Y COMPRIS LES LAVEMENTS, LES BAINS DE VAPEUR, LES MASSAGES COMPLETS... » (LECTURE 31174-1).

« L'HYDROTHÉRAPIE ET LES MASSAGES SONT AUSSI BIEN PRÉVENTIFS QUE CURATIFS. CELA CONTRIBUE À DÉCRASSER L'ORGANISME, PERMETTANT À CE DERNIER DE RETROUVER SES FONCTIONS NORMALES, EN ÉLIMINANT LES POISONS, EN GUÉRISANT LES CONGESTIONS, EN RAMENANT L'ÉQUILIBRE LÀ OÙ LES PROBLÈMES PEUVENT DEVENIR GRANDISSIMES. » (LECTURE 257-254).

Dans la dernière série de lectures, encore plus explicites, sur le thermalisme, Cayce parle d'une source située à Talladega, en Alabama. Le consultant n° 707, demandeur de la lecture, avait été un *medicine man* indien dans sa vie précédente. Il avait aménagé, dans cette région-là, une source pour guérir les malades, d'où son intérêt actuel pour la question. Dans cette vie-ci, le guérisseur

indien s'était réincarné dans la famille de l'homme blanc auquel il avait été associé, comme on va le voir :

« DANS SA VIE PRÉCÉDENTE, L'ENTITÉ A VÉCU DANS LE PAYS DE SA PRÉSENTE NATIVITÉ, DANS LE LIEU QUE L'ON APPELLE AUJOURD'HUI TALLADEGA ET SES ENVIRONS. TU FUS PARMİ LES PREMIERS INDIGÈNES DE CETTE RÉGION À T'ASSOCIER AVEC TES FRÈRES BLANCS IMMIGRÉS DANS CE PAYS. ILS FURENT TES PROPRES ANCÊTRES, C'EST-À-DIRE LA FAMILLE DANS LAQUELLE TU ES REVENU SUR TERRE ET DONT TU PORTES LE NOM. CAR TU FUS LE PREMIER, EN TANT QUE "MEDECINE MAN" DE CES TRIBUS,

À SIGNER UN PACTE DE FRATERNITÉ AVEC TON ARRIÈRE-GRAND-PÈRE BIOLOGIQUE. IL FAUT SAVOIR QUE CES TRIBUS, EN CE TEMPS-LÀ, DISPOSaient D'UN GRAND TERRITOIRE, DONT IL NE RESTE MAINTENANT QUE DE PETITS RUISSEAUX. ET TOI, AU MILIEU D'EUX, DANS TOUTE TA FORCE, TU CONSTRUISIS LES PREMIÈRES CANALISATIONS DE CETTE RÉGION, AFIN D'APPORTER LA GUÉRISON À TANT DE GENS QUI SOUFFRAIENT DE CE QUE L'ON APPELLE AUJOURD'HUI LES MALADIES DE LA VIEILLESSE. ET L'ON POURRA MÊME, À L'HEURE ACTUELLE, EN RETROUVER DES ÉLÉMENTS ENCORE INTACTS EN BIEN DES ENDROITS !

TU T'APPELAIS TECUM TEC, C'EST-À-DIRE LE ROC, COMME T'AVAIENT NOMMÉ TES SUPÉRIEURS HIÉRARCHIQUES DANS UNE AUTRE CONTRÉE, ET CEUX AVEC QUI TU ÉTAIS ASSOCIÉ. COMME CE NOM



L'INDIQUE, TU LEUR APPORTAIS TA FORCE ET TES COMPÉTENCES (...) ET AUSSI, MON FILS, SACHE QUE TU Y ENTERRAS DES BIJOUX ET DE L'OR, CONFIÉS À TES SOINS. ILS SONT TOUJOURS LÀ, PRÈS DE LA VIEILLE POMPE DU PUIT, PRÈS DE LA VIEILLE MAISON DE LA SOURCE.

– *S'il vous plaît, pourriez-vous préciser plus exactement où se trouvent ces canalisations d'eau thermale que j'aurais installées là, dans une incarnation précédente, près de Talladega, Alabama ?*

MAIS DANS LE PAYS OÙ VIVAIENT CEUX DE TA TRIBU, LES « HOMMES ROUGES », CES PEUPLES VENUS DU TEMPLE DE POSÉÏDIA ! » (LECTURE 707-1)

Cayce évoque ici les rescapés de l'Atlantide (le « royaume de l'Homme Rouge », ne l'oublions pas), qui se réfugièrent sur le continent américain et dont descendent une partie des Indiens des États-Unis (en tous cas sur la côte Est) :

« TU ÉTAIS PARMI EUX, COMME ON TE L'A DIT, LE GUÉRISSEUR, LE MYSTIQUE, LE SAGE, L'INITIATEUR ET TU AVAIS AMÉNAGÉ LÀ POUR CES PEUPLES UN LIEU DE REPOS APRÈS LA SAISON DES CHASSES QUI LES EMMENAIT VERS LE NORD, VERS LES GRANDES CHUTES D'EAU ET LES ROCHES SALINES (...). CES PUISSANTES TRIBUS SE RÉUNISSAIENT LÀ POUR ÉCOUTER LA PAROLE DE CELUI QUI LES ENSEIGNAIT.

L'ENTITÉ, LÀ, CONSTRUISIT DES CANALISATIONS EN CÈDRE, À L'ENDROIT OÙ L'ON POUVAIT TRANSPORTER LE MATÉRIEL DES TENTES, DES TIPIS DE REPOS. ET

SEULEMENT DANS CES TRIBUS-LÀ, À CET ENDROIT, TROUVAIT-ON QUELQUE CHOSE QUI POUVAIT RESSEMBLER À UN HÔPITAL, À UNE STRUCTURE PERMETTANT DE DONNER DES SOINS À CEUX QUI AVAIENT BESOIN DE REPOS. LE LIEU AVAIT ÉTÉ CHOISI EN FONCTION D'UN RUISSEAU DONT LES EAUX ÉTAIENT BÉNÉFIQUES AUX MALADES. ELLES SOIGNAIENT PLUS PARTICULIÈREMENT LES INFECTIONS DUES AUX EAUX POLLUÉES, LES TROUBLES DIGESTIFS, LES FIÈVRES, ETC. TOUT CELA A DISPARU, OU PRESQUE, ET LES CANALISATIONS ONT ÉTÉ COMBLÉES. CEPENDANT, LE SITE DU CAMP LUI-MÊME, AU SUD ET À L'EST DE CE QUE L'ON APPELLE MAINTENANT TALLADEGA, PEUT ENCORE T'ÊTRE INDiqué PAR QUELQUES PERSONNES. LÀ, SUR LES RIVES DE CE RUISSEAU AUJOURD'HUI PRESQUE INVISIBLE, ON PEUT RETROUVER QUELQUES TRACES DU PASSÉ.

CEPENDANT, SI VOUS VOULEZ BIEN RECHERCHER EN VOUS-MÊME, AU FOND DE VOTRE MOI INTÉRIEUR, VOUS RECONNAÎTREZ LES TERRAINS EN QUESTION. PEUT-ÊTRE AUSSI ARRIVERONT CEUX QUI AUTREFOIS MARCHÈRENT AVEC VOUS [CAYCE PARLE ICI DES ESPRITS DE LA NATURE]. VOUS LES PERCEVREZ INTÉRIEUREMENT, AUTOUR DE VOUS. ILS VOUS AIDERONT À VOIR NON SEULEMENT OÙ ÉTAIENT VOS BIENS, À LES RETROUVER, MAIS ENCORE SAURONT-ILS VOUS FAIRE COMPRENDRE CE QU'ÉTAIT L'AMOUR

FRATERNEL ENTRE VOUS ET CEUX DE LA FAMILLE DANS LAQUELLE VOUS DEVIEZ ENTRER PLUS TARD, CELLE QUI EST AUJOURD'HUI VOTRE PROPRE SANG. VOUS COMPRENDREZ ALORS OÙ SONT LES BIJOUX, L'OR ET LES OBJETS PRÉCIEUX ENTERRÉS. ET PLUS ENCORE : LA SIGNIFICATION DES EMBLÈMES DE PAIX DES PEUPLES DE CETTE ÉPOQUE.

CHERCHEZ EN VOUS-MÊME, VOUS TROUVEREZ !

IL PEUT Y AVOIR DES INDICATIONS À TRAVERS CE QUE NOUS VOUS DONNONS, MAIS C'EST EN CHERCHANT VOUS-MÊME QUE VOUS TROUVEREZ DE RÉELLES INFORMATIONS. » (LECTURE 707-2)

À l'époque de Cayce, la révélation d'une vie antérieure indienne, c'est-à-dire dans une autre race que blanche, dérangeait beaucoup les consultants. Certaines choses n'étaient pas bonnes à dire. D'où le conseil de la lecture : « Cher Monsieur, commencez par méditer sur la fraternité des peuples. Et, si vous méditez bien, l'ange du lieu vous en récompensera : vous retrouverez vos lingots d'or ! » Le consultant 707 semble avoir beaucoup hésité à suivre les conseils donnés par Cayce. La confrontation avec sa vie antérieure indienne paraît ne pas l'avoir enchanté. Il redemandera cinq fois une lecture sur le même sujet et l'on sent Cayce las d'être obligé de répéter :

« COMME ON VOUS L'A DÉJÀ DIT ET RECOMMANDÉ, IL SERAIT BON POUR VOUS QUE VOUS ESSAYIEZ ENFIN DE LOCALISER L'ENDROIT DONT NOUS AVONS PARLÉ. PAS SEULEMENT POUR UNE SATISFACTION

MATÉRIELLE, MAIS ÉGALEMENT POUR UNE SATISFACTION MENTALE. ALLEZ DANS CETTE RÉGION À CERTAINES SAISONS, COMME ON VOUS L'A DIT PLUSIEURS FOIS. CAR LÀ, IL Y A DES ÉNERGIES NATURELLES, C'EST-À-DIRE DES ÉNERGIES DE LA NATURE [ESPRITS DE LA NATURE] QUI VOUDRONT COLLABORER AVEC VOUS POUR VOUS AIDER À RÉALISER VOTRE DÉSIR : LOCALISER AVEC EXACTITUDE CE SITE OÙ VOUS AVEZ VÉCU. »  
(LECTURE 707-5 <sup>[148]</sup>)

# Apprendre à écouter les voix de la Nature

Monsieur 707 est surtout motivé par la perspective de retrouver le trésor caché dans les ruines de « son établissement thermal ». Quant à celui-ci, il ne songe guère à le ressusciter. Cayce, cependant, voit cette quête d'un autre œil : que l'ex-sorcier reprenne son trésor, très bien, il faut vivre ! Mais que cette quête soit pour lui l'occasion de développer son « oreille intérieure », sa « vision psi », autrement dit son intuition. Qu'il apprenne à écouter les messages de la Nature :

« ALORS, POUR VOUS AIDER À VOUS REPRÉSENTER LES ACTIVITÉS, LE PAYSAGE, L'ENVIRONNEMENT MATÉRIELS QUI FURENT CEUX DE VOTRE EXPÉRIENCE DE VIE EN CE TEMPS-LÀ, VOICI ENCORE QUELQUES ÉLÉMENTS D'INFORMATION : C'ÉTAIT DONC PRÈS DE CE QUI EST MAINTENANT TALLADEGA, EN ALABAMA. L'ENDROIT EST À L'OUEST ET UN PEU AU SUD, DANS CE QUE VOS CONCITOYENS APPELLENT AUJOURD'HUI « LE VIEUX CAMP INDIEN ».

LÀ, DANS CE CAMP, TOUTES LES TRIBUS CHEROKEES, ET D'AUTRES, TENAIENT LEURS RÉUNIONS AU SOMMET. DE LÀ PARTAIENT TOUTES LES DÉCISIONS, PAS SEULEMENT LORSQU'IL FALLAIT ATTRIBUER À CHACUN UN TERRITOIRE DE CHASSE, MAIS ENCORE LORSQU'IL FALLAIT RÉPARTIR LES TERRES AGRICOLES ENTRE LES TRIBUS ASSOCIÉES.

L'ENTITÉ, DONC, ÉTAIT LÀ AU MOMENT DE L'ARRIVÉE DE L'HOMME BLANC : LEVITT, BOONE ET LES AUTRES, SUR LE TERRITOIRE. ELLE CONCLUT AVEC EUX UN ACCORD DE TROC, BASÉ SUR DES ÉCHANGES ENTRE L'USAGE DES TERRES ET LES DROITS COMMERCIAUX D'EXPLOITATION DES PRODUITS DU SOL (...). CELA SE PASSAIT EN 1769 ET JUSQUE DANS LES ANNÉES 1789, 90, 98.

COMME NOUS L'AVONS DÉJÀ DIT, L'IDÉE QUE L'ON PÛT FAIRE DU COMMERCE NON SEULEMENT AVEC LES SIENS, MAIS ENCORE AVEC LES ÉTRANGERS, CE CONCEPT MÊME APPORTA À L'ENTITÉ UNE GRANDE OUVERTURE. L'AMITIÉ QUI S'ENSUIVIT DEVINT UNE CHOSE IMPORTANTE, NON SEULEMENT POUR LES BLANCS, MAIS POUR LES INDIENS DE CES TRIBUS EUX-MÊMES.

ET MAINTENANT, LORSQUE VOUS CHERCHEREZ À LOCALISER L'ENDROIT, IL SERAIT BON QUE VOUS COMMENCIEZ D'ABORD PAR Y ALLER SEUL. DANS LA SOIRÉE, OU BIEN À L'AUBE, ALLEZ VOIR LES TERRAINS, CAR IL RESTE ENCORE DES TRACES D'ACTIVITÉ, DES ZONES DÉBOISÉES, DES COLLINES ARTIFICIELLES CONSTRUITES DANS LE CAMP PRINCIPAL DE LA TRIBU DE L'ENTITÉ. CE N'EST PAS SEULEMENT EN CREUSANT LA TERRE QUE VOUS POURREZ EN RETROUVER DES VESTIGES, C'EST AUSSI EN CREUSANT AU FOND DE VOUS-MÊME QUE VOUS POURREZ RETROUVER LA MÉMOIRE DE CE PASSÉ.

BIEN SÛR, LE RUISSEAU N'EST PLUS QU'UN FILET D'EAU EN COMPARAISON DE CE QU'IL FUT À CETTE ÉPOQUE-LÀ. BIEN SÛR, C'EST UNE RECHERCHE DIFFICILE. MAIS UN REBORD EN SAILLIE AU-DESSUS DE CE RUISSEAU VOUS INDIQUERA L'EMPLACEMENT DE LA CONDUITE DE CÈDRE. INVISIBLE À L'ŒIL ACTUELLEMENT, CE SYSTÈME DE CANALISATIONS AVAIT ÉTÉ ARRANGÉ AUTREFOIS PAR L'ENTITÉ NON SEULEMENT COMME UNE INSTALLATION SANITAIRE, CERTES, MAIS AUSSI COMME UN MOYEN D'AMENER L'EAU NÉCESSAIRE AUX BESOINS DES TRIBUS. CELLE-CI ARRIVAIT AUSSI PAR UNE AUTRE CONDUITE, ÉGALEMENT EN CÈDRE, QUI APPARTIENT ENCORE À L'ENSEMBLE.

LORSQUE VOUS L'AUREZ TROUVÉ, VOUS SEREZ TOUT PRÈS DE L'ENDROIT OÙ EST CACHÉ LE TRÉSOR.

IL NE S'AGIT PAS D'ALLER JUSTE Y FAIRE UN SAUT ET DE LE RAMASSER. IL FAUDRA VOUS IMMERGER DANS UNE RECHERCHE INTÉRIEURE, PASSER DU TEMPS EN MÉDITATION ; ET C'EST ALORS, AU FUR ET À MESURE QUE VOUS PROGRESSEREZ, QUE VOUS SEREZ AIDÉ [TOUJOURS PAR LES ESPRITS DE LA NATURE QUE CAYCE A CITÉS PLUS HAUT].

CEPENDANT, PRENEZ EN CONSIDÉRATION LES LOIS ACTUELLES, LES DROITS DES EXPLOITANTS AGRICOLES ET CEUX DES COMPAGNIES DE PROSPECTION MINIÈRE AUXQUELLES APPARTIENNENT CES TERRAINS. ENTENDEZ-VOUS AVEC LES

PROPRIÉTAIRES, DE FAÇON À NE JAMAIS, EN AUCUN CAS, PROVOQUER DE CONFLIT DEVANT LA LOI.

COMMENCEZ PAR Y ALLER POUR FAIRE PROGRESSIVEMENT L'EXPÉRIENCE INTÉRIEURE DE RETROUVER LE VÉCU DE CETTE VIE PRÉCÉDENTE (...). LA PREMIÈRE DÉMARCHE DEVRA ÊTRE DE « SENTIR » LES LIEUX AU COURS D'UNE PAISIBLE MÉDITATION. N'ESSEYEZ PAS DE SUIVRE LA LOGIQUE RAISONNABLE, MAIS PLUTÔT VOTRE INTUITION. ESSEYEZ, DANS UN « RÊVE ÉVEILLÉ », DANS UNE SORTE D'INTROSPECTION, DE VOUS VOIR DANS LE RÔLE DU GRAND SORCIER OU DU CHEF DE LA TRIBU, PLUS EXACTEMENT DE CES CINQ OU MÊME DIX TRIBUS ASSOCIÉES, QUI AVAIENT LÀ LEUR QUARTIER GÉNÉRAL. ESSEYEZ D'EN REVIVRE LES SENTIMENTS, LES SENSATIONS. » (LECTURE 707-5)

Dans cette longue et intéressante lecture, Cayce s'efforce d'aider son consultant à développer son intuition, que sa naissance dans un milieu « blanc » a complètement bloquée, puisqu'à chaque nouvelle lecture, Cayce doit insister de nouveau ! « Essayez de sentir les lieux », lui répète-t-il. C'est que toute l'éducation donnée à l'enfant occidental, à travers la famille, l'école, l'université, tend à lui inculquer le mépris de l'intuition : « La psychologie dite scientifique ne la reconnaît pas comme un moyen valide de connaissance. L'intuition a d'ailleurs été dénigrée à un point tel qu'elle est encore reléguée dans la catégorie des "pouvoirs mystiques" ou "parapsychologiques". De plus, elle est considérée comme une valeur "féminine", par opposition aux valeurs "masculines", celles de la raison, de l'analyse et de la logique<sup>[149]</sup>. »



Le consultant n° 707 de Cayce, visiblement gêné aux entournures, multiplie de lecture en lecture, les questions du style suivant :

*« À quels signes visibles sur le terrain, reconnaitrai-je le site ?*

N'ESSAYEZ PAS DE SUIVRE LA LOGIQUE RAISONNABLE,  
MAIS PLUTÔT VOTRE INTUITION. »

Le consultant ne doit pas commencer par fouiller le sol, mais par fouiller sa mémoire karmique (c'est-à-dire son inconscient).

« CE N'EST PAS SEULEMENT EN CREUSANT LA TERRE  
QUE VOUS POURREZ EN RETROUVER DES VESTIGES,  
C'EST AUSSI EN CREUSANT AU FOND DE VOUS-MÊME  
QUE VOUS POURREZ RETROUVER LA MÉMOIRE DE CE  
PASSÉ. »

Mais le consultant n° 707 n'a aucune confiance dans son intuition. Sa mémoire karmique est devenue opaque. Voilà pourquoi il insiste encore ; Cayce, bon prince, lui donne encore une nouvelle clé :

*« À quelle distance approximative de Talladega (Alabama) le site  
en question est-il situé ? Dans la direction Sud-Ouest ?*

L'ENQUÊTE SUR LE TERRAIN DOIT ÊTRE FAITE À  
PARTIR DU VIEUX CAMP INDIEN. C'EST  
APPROXIMATIVEMENT À UN MILLE ET DEMI, DEUX  
MILLES. MAIS POUR DÉTERMINER L'ENDROIT EXACT,  
LA MEILLEURE CHOSE SERAIT D'INTERROGER LE  
POSTIER EN CHEF DE TALLADEGA. » (LECTURE 707-5)

Erik Pigani, dans le fragment d'article que je viens de citer,

expose la théorie d'un psychologue américain, selon lequel « il y a des milliers d'années, l'apparition du langage chez l'être humain a, peu à peu, refoulé la pensée et l'expression intuitive dans une zone très profonde de l'inconscient, à l'interface entre l'inconscient collectif et la mémoire personnelle. Ainsi, l'information intuitive serait-elle emmagasinée sous forme d'images. Voilà pourquoi elle ne répond pas généralement aux stimuli extérieurs (...). C'est une énergie latente, mais extrêmement puissante, qui peut se réveiller à tout moment<sup>[150]</sup>.

Dans ce cas précis, Cayce suggère à son consultant d'aller sur place, de façon à stimuler l'intuition intérieure par la vision extérieure du paysage. Notre éducation occidentale nous a rendus aveugles et sourds à la Nature, comme à nos propres voix intérieures, qui en sont l'écho.

Il nous faut réapprendre à entendre. C.G. Jung a défini l'intuition comme l'une des quatre fonctions psychologiques fondamentales et donc indispensables à l'épanouissement de notre personnalité (les trois autres étant la sensation, le sentiment et la pensée), sans toutefois s'attarder sur son origine ou son processus, qu'il qualifiait simplement d'irrationnel.

Roberto Assagioli, fondateur de la psychosynthèse, comparait l'intuition à un « pont » qui relie la conscience au supraconscient, la dimension psychologique à la dimension spirituelle de notre être...

C'est bien ainsi que Cayce l'entendait ! Cette lecture m'a plongée dans un abîme de réflexions sur les lois de la réincarnation : comment peut-on, dans une vie, être un sage, un grand chef, un thérapeute compétent, *etc.* – et dans la vie suivante, se retrouver

dans la peau d'un yankee borné ? D'un Américain blanc tellement ficelé dans son racisme qu'il refuse son brillant passé indien ?

La liberté est un cadeau empoisonné : mal utilisée, elle peut faire régresser une « entité », comme dit Cayce.

## LES PROPHÉTIES DE CAYCE

### SUR L'ENVIRONNEMENT

#### **Les nouveaux paysans**

L'une des dernières lectures données par Edgar Cayce, le 21 août 1944<sup>[151]</sup>, répond à la question d'une personne qui demande si elle doit mener, entre autres activités, un élevage de bétail :

« IL Y AURA ENCORE BIEN DU CHANGEMENT, C'EST SÛR, MÊME LORSQUE LA CONJONCTURE PRÉSENTE SE SERA APAISÉE [ON SORT DE LA DEUXIÈME GUERRE MONDIALE]. L'ÉQUILIBRE DE LA TERRE A ÉTÉ BOULEVERSE, AINSI QUE CELUI DE L'ÉCONOMIE : ET VOUS POUVEZ VOUS ATTENDRE À DES BOULEVERSEMENTS DE PLUS EN PLUS FRÉQUENTS DANS LES PRIX DES DENRÉES AGRICOLES. VOILÀ POURQUOI LES ACTIVITÉS EN QUESTION SONT TOUT À FAIT INDICQUÉES, CAR ELLES VOUS APPORTERONT UNE PLUS GRANDE SÉCURITÉ, À VOUS, À VOTRE ENTOURAGE ET À VOTRE VOISINAGE. » (LECTURE 5400-1)

Dans la lecture 470-35, donnée en 1932, à une personne qui lui

demande si elle doit acheter une maison à la campagne, un petit lopin de terre, dans l'idée de se suffire à elle-même au point de vue alimentaire, il conseille d'apprendre à cultiver son jardin :

« OUI, CHACUN DEVRAIT ÊTRE CAPABLE (...) DE SE CRÉER OU DE CONSTRUIRE UNE RETRAITE À LA CAMPAGNE OÙ IL POURRA PRODUIRE CES CHOSES DONT ON A BESOIN POUR SA SUBSISTANCE MATÉRIELLE. »

Mes lecteurs ont déjà lu ce fragment de lecture dans le tome I<sup>[152]</sup>, mais je me permets de le reprendre ici pour développer ce thème qui me paraît d'une extrême urgence. Edgar donnera plusieurs fois ce conseil, en insistant chaque fois un peu plus. Par exemple, en novembre 1943, dans la lecture 416-17<sup>[153]</sup>, où il déconseille à son consultant de vendre sa propriété :

« GARDEZ VOTRE TERRE, ELLE POURRA ÊTRE UNE BASE DE SUBSISTANCE DANS LES PÉRIODES EXTRÊMEMENT DIFFICILES QUE TRAVERSERONT TOUTES LES RÉGIONS DE NOTRE PAYS. CE SERA UNE BASE DE PRODUCTION AGRICOLE POUR VOUS ET POUR VOS PROCHES. »

En décembre 1943, il précise encore :

« LES ÉPREUVES QUE DEVRA SUBIR CE PAYS N'ONT PAS ENCORE COMMENCÉ, EN TOUS CAS EN CE QUI CONCERNE LA PRODUCTION AGRICOLE ET LE MARCHÉ ALIMENTAIRE. » (LECTURE 257-254 <sup>[154]</sup>)

Mes lecteurs ont compris que chaque fois que Cayce utilise

l'expression « *this country* », il s'agit des États-Unis. La faim en Amérique ? Le public non américain qui croit que c'est là-bas *Dallas* et *Dynastie* tous les jours, imagine difficilement que la faim puisse atteindre ce grand pays qui n'en finit pas, en long, en large et en travers – et qui, depuis cinquante ans, est pour le monde entier synonyme d'abondance. Or l'agriculture aux États-Unis a toujours connu des problèmes, témoin cette réponse plutôt pessimiste à une question tout aussi pessimiste posée par Gertrude Cayce, le 25 octobre 1937 :

« *Que faut-il attendre du programme d'aide aux agriculteurs proposé par l'administration actuelle ? Est-ce qu'il sera appliqué avec succès*<sup>[155]</sup> ?

IL Y AURA EN PARTIE BLOCAGE, PARCE QUE CE PROGRAMME EST TROP AMBITIEUX. » (LECTURE 3976-17)

On oublie trop souvent les catastrophes : le déboisement et l'agriculture extensive industrielle ont provoqué dans certains États américains une intense érosion des sols. Des millions de mètres cubes de terre cultivable sont chaque année arrachés au sol et disparaissent dans les grands fleuves, que cette charge envase, pour disparaître au fond des océans. Les boues du Mississippi ne sont que les sols fertiles de l'Amérique profonde qui s'en vont à jamais, tandis que s'accroît chaque année la surface, déjà immense, des *bad lands* désertiques, ces régions ravinées, massacrées, perdues pour les cultures.

Ce désastreux phénomène avait déjà commencé, du temps de Cayce. Une agriculture extensive, c'est-à-dire peu soigneuse et

peu respectueuse de la Nature, avait déjà stérilisé de grandes surfaces de terres cultivables. Aujourd'hui, l'emploi massif des engrais industriels et des pesticides a encore aggravé le désastre et l'on craint pire encore avec les O.G.M. Malheureusement, ce mauvais modèle est imposé aux autres peuples de la planète, y compris les pays de l'Ancien Monde, où se pratiquait traditionnellement une agriculture intensive extrêmement soignée. On avait le respect de la terre et le souci de ne pas la gaspiller. Pour la laisser se reposer, on la mettait en jachère et l'on pratiquait la rotation des cultures (assolement). Dans les pays de vent, on plantait des haies pour « couper » celui-ci et régulariser l'humidité. Une grande partie de ces pratiques ont disparu, amenant des désastres. Par exemple, dans les pays de bocage, on a arraché des kilomètres et des kilomètres de haies, ce qui a entraîné récemment de catastrophiques inondations (voir plus loin). Cayce insiste :

« SI VOUS NE VOULEZ PAS AVOIR FAIM DANS LES TEMPS QUI VIENNENT, SI VOUS AVEZ LES MOYENS D'ACHETER UNE FERME, C'EST UNE CHANCE À NE PAS MANQUER » (LECTURE 3620-1)

Ou encore, dans un autre passage :

« TOUT CE DONT ON A BESOIN EST PRODUIT PAR LE SOL. DONC IL FAUDRA QU'IL Y AIT UN RETOUR À LA TERRE. CHAQUE HOMME DEVRA AVOIR LA POSSIBILITÉ DE TIRER DU SOL, PAR SON ACTIVITÉ, CE DONT IL AURA BESOIN POUR NOURRIR SON CORPS (...).

DANS TOUS LES GRANDS CENTRES [URBAINS], ON

DEVRA RETOURNER À LA TERRE. » (LECTURE 3976-19, DONNÉE EN 1934.)

Cayce prévoyait que l'on serait bien obligé de renoncer à la vie artificielle que l'on mène dans les grandes villes :

« IL Y A TROP D'EXPÉDIENTS DANS CERTAINS SECTEURS PRÉCIS DE L'ACTIVITÉ ÉCONOMIQUE. SINON [SI ON NE RETOURNE PAS À LA TERRE] ON COURT AU-DEVANT DE LA RUPTURE [DES STOCKS ALIMENTAIRES], DES TROUBLES, DE LA GUERRE [CIVILE]. » (LECTURE 3976-19<sup>[156]</sup>)

Ce n'est pas la première fois, ni la dernière, que Cayce annoncera la guerre civile et la révolution aux États-Unis,

« CAR C'EST AINSI QUE LES HOMMES RÉAGISSENT HABITUELLEMENT LORSQU'IL Y A L'ABONDANCE DANS CERTAINS ENDROITS ET LA FAMINE DANS D'AUTRES ». (LECTURE 3976-19)

La famine est toujours une conséquence de l'injustice sociale et pas seulement en Amérique. Les malheureux citoyens de l'ex-bloc communiste rêvent de nos vitrines surchargées de victuailles, les Africains aussi. Et nous qui nous croyons à l'abri de la faim, nous ferions peut-être bien de réfléchir. La situation est explosive et nos dirigeants en sont de plus en plus conscients. La faim, que toutes les prophéties annoncent (pas seulement celles de Cayce), est liée à l'égoïsme social, tant celui des dirigeants que celui des consommateurs, qui ne veulent pas faire d'effort pour exiger que l'on respecte davantage la Terre.

L'une des causes possibles de la faim, dans le futur, est la



destruction des « terres arables », c'est-à-dire l'érosion des sols dont j'ai parlé plus haut à partir des *bads lands*, phénomène qui frappe également et depuis longtemps, tout le Bassin méditerranéen. Le surpâturage (des chèvres, en particulier), le pillage des forêts pour leur bois, ont depuis longtemps transformé de grandes étendues du Moyen-Orient en désert et même plus près de nous, l'Italie du Sud et certains coins de Provence. Cependant, dans les trente dernières années, plusieurs États ont commencé à réagir en protégeant davantage les forêts. Par exemple, on a beaucoup replanté d'arbres en Israël. L'Italie, qui a pris très au sérieux les menaces qui pèsent sur l'environnement, a créé des parcs nationaux importants, en Toscane, par exemple. Comme en France, en Suisse, en Allemagne, en Belgique et au Luxembourg, où beaucoup d'espèces végétales et animales font l'objet d'une protection légale (bien difficile à respecter sur le terrain, tels les ours des Pyrénées, les loups de la Vanoise, les palombes des Landes, les hérons un peu partout, etc.). Ces espèces, cependant disparaissent peu à peu, à quelques exceptions près. Alors, qu'est-ce qui se passe ?

L'agression vient d'une autre source : la pollution chimique. Les surfaces cultivables sont tellement traitées que les sols regorgent de produits toxiques qui, finalement, empoisonnent les animaux, passant d'espèce en espèce, le long des « chaînes alimentaires ». La rivière au bord de laquelle j'habite aujourd'hui, l'Yvette, était claire autrefois. Aujourd'hui, tous les produits chimiques dont on arrose les champs alentour, se déversent dedans, par ruissellement. Le lendemain d'un jour de pluie, on voit l'eau des cascades mousser comme un shampoing... aux superphosphates

! Les forêts d'Europe finissent par dépérir. Suisses et Allemands ne savent plus comment enrayer la mort de centaines de milliers d'arbres dans les massifs forestiers le long du Rhin. L'abus de traitements finit par épuiser le sol, qui est un organisme vivant. On le sait, mais... on continue à traiter ! Voici une lecture assez significative sur ce sujet :

« DANS LA DERNIÈRE PÉRIODE DE L'ATLANTIDE (...), AVEC L'URBANISATION ACCRUE, SE RARÉFIÈRENT LES MOYENS DE SE PROCURER DANS LA NATURE DE QUOI SATISFAIRE LES BESOINS DU CORPS, LE VÊTEMENT, (...), ET LA RESTAURATION DES FORCES PHYSIQUES. AUTREMENT DIT : LA FAMINE ! C'EST CE QUI ARRIVA AUX DERNIERS TEMPS DE LA CIVILISATION ATLANTE, DIX MILLE SEPT CENTS ANS AVANT LA VENUE DU PRINCE DE LA PAIX<sup>[157]</sup>. AVEC LA FAIM NAQUIT LA DÉTERMINATION D'UTILISER À NOUVEAU CERTAINES ÉNERGIES POUR TENTER DE FORCER LA NATURE, AFIN DE RÉAPPROVISIONNER LES RÉSERVES ALIMENTAIRES. C'EST CE QUI AMENA L'ÉROSION DES MONTAGNES, PUIS CELLE DES VALLÉES, QUI FURENT RAVAGÉES À LEUR TOUR, PUIS LA MER ELLE-MÊME. ENFIN, L'ON EN ARRIVA À LA RAPIDE DÉSINTÉGRATION DES TERRES. ET VOILÀ COMMENT FINIRENT CES PEUPLES, SAUF CEUX QUI PURENT S'ÉCHAPPER EN ÉMIGRANT TRÈS LOIN. » (LECTURE 364-4)

Cela ne vous rappelle rien ? Tout au long de sa carrière de voyant, Cayce n'avait cessé de rappeler le drame des Atlantes pour dire à ses consultants, avec une persistance remarquable : «

Ne faites pas comme eux ! » Après leur avoir rafraîchi la mémoire sur ce que fut l'Atlantide, et rappelé à chacun le rôle qu'il avait personnellement joué dans cette civilisation, Cayce ne cessait d'avertir ses consultants, en leur montrant les analogies entre notre civilisation et le défunt « royaume de la mer ». Nous vivons une même fin de cycle, répétait-il de lecture en lecture, avec les mêmes tentations de puissance et d'égoïsme collectif. Jusqu'à la destruction ?

Je voudrais éclairer les lectures de Cayce sur la dégradation des sols par le témoignage de Yann Brékilien, juge retraité, écrivain, ancien président de la Commission de Remembrement :

« J'ai fait partie des opposants au remembrement, j'étais de ceux qui annonçaient les désastres qui en résulteraient. Comme notre position était contraire aux dogmes officiels, nous n'étions pas crus et l'on nous tournait en dérision. Aujourd'hui que ces désastres se sont produits, on est bien obligé de reconnaître que nous avions raison. Mais les talus rasés ne seront pas reconstruits, les ruisseaux "rectifiés" ne retrouveront plus leur cours naturel, les arbres abattus mettront des décennies, des siècles à repousser et les sols rendus stériles ne retrouveront peut-être jamais leur fertilité. »

Dans cet article, Yann Brékilien fait allusion aux inondations catastrophiques qui ont ravagé la France pendant les hivers 1994 et 1995. Il s'explique encore plus nettement dans le passage suivant :

« J'ai très vite remarqué (...) que le remembrement était vivement contesté par une grande partie de la population. Au

début, je ne m'en émouvais guère, j'étais tellement persuadé que le remembrement était une bonne chose pour tout le monde (...). Je me disais : "Il faut penser à l'avenir et faire leur bonheur malgré eux" (...). C'est peu à peu, à force de présider des réunions de commissions où étaient examinées les réclamations (...), que je me suis rendu compte que s'il y avait tant de réclamations, c'est qu'il y avait trop d'injustices, trop de braves gens dépouillés par des voisins dépourvus de tout scrupule, trop de terres massacrées (...). Alors, j'ai compris que mon devoir déjugé était d'étudier soigneusement la question et de rechercher si, à côté des avantages, le remembrement ne présentait pas des inconvénients qui l'emportaient sur les avantages.

« À force de me rendre sur les lieux, j'ai acquis dans le domaine de l'aménagement foncier, une expérience qui ne concordait pas avec les doctrines des technocrates. J'ai compris que si les générations qui nous ont précédés sur notre terre de bocage ont passé des journées et des journées de dur labeur à édifier des talus couronnés d'arbres, ce n'était pas pour s'amuser ni pour offrir aux touristes la contemplation d'agréables paysages, mais parce que c'était, pour la productivité des terres et l'élevage rationnel des animaux, des nécessités absolues. La couche arable dans nos campagnes du massif Armoricaïn était trop mince pour être laissée sans protection contre l'érosion pluviale et l'érosion éolienne. Or seuls les talus, tels que nos pères avaient l'habitude de les construire, pouvaient assurer cette protection. Ils offraient aux champs et aux prairies un abri

contre le vent qui les dessèche, les gèle en hiver et en disperse la terre au loin. Ils faisaient barrage aux eaux de pluie qui ruissellent avec furie, les recueillaient dans leurs douves et les conduisaient doucement vers les ruisseaux et les rivières sans provoquer de catastrophiques débordements.

« Les talus et les arbres qui les couronnaient, dispensaient aussi de l'ombre bienfaisante dont avaient besoin, par les journées chaudes d'été, les bestiaux en pâture et, à l'intérieur du sol, les lombrics et les micro-organismes sans lesquels la terre devient vite inféconde. De fait, les suppressions de talus dans le cadre du remembrement et les autres travaux connexes, tels la canalisation des cours d'eau, le goudronnage des chemins, les abattages d'arbres, ont entraîné une baisse des rendements ruineuse pour les agriculteurs : ceux-ci n'ont pu y pallier que par un accroissement insensé des épandages d'engrais, dont le résultat est la pollution des eaux que nous buvons et faisons boire à nos animaux (...). Et je me suis rendu compte que si les technocrates mettent autant d'acharnement à mener une action destructrice, à ruiner les campagnes en diminuant la productivité des terres, à défigurer les paysages, à provoquer le débordement des rivières, à faire tarir les sources, à laisser le vent tout dévaster, c'est par intérêt financier. En vertu d'un décret de Napoléon, les ingénieurs du Génie rural perçoivent un pourcentage sur les travaux qu'ils dirigent. Ils ont donc tout intérêt à faire araser le plus de kilomètres de talus possible et il leur est bien égal que la terre devienne stérile, que les bêtes crèvent, que les inondations et les ouragans fassent des

milliers de sans-abri.. .et que des paysans au comble du désespoir se suicident<sup>[158]</sup>. »

Malheureusement, ces faits navrants ne se limitent pas à notre France bien-aimée. Dans tous les pays du monde, on pourrait faire des constatations aussi pessimistes. L'origine des dégâts ? L'égoïsme des dirigeants. Cayce, qui ne parlait alors que des États-Unis, l'avait bien dit à propos du programme d'aide aux agriculteurs américains :

« SI L'ON PREND L'INTÉRÊT GÉNÉRAL EN CONSIDÉRATION, LA SITUATION PEUT SE RÉÉQUILIBRER D'ELLE-MÊME (...). IL DOIT DONC Y AVOIR UNE COOPÉRATION, UNE COORDINATION, UNE UNITÉ AU SEIN DU GOUVERNEMENT, DANS SA POLITIQUE OFFICIELLE, DANS SA LÉGISLATION ET SON ADMINISTRATION (.. ). PERSONNE N'A LE DROIT DE JOUER LES DICTATEURS ET DE DÉCIDER SANS CONSIDÉRER CHAQUE ROUAGE. » (LECTURE 3976-17)

« TOUT DÉPENDRA DES MOTIVATIONS PROFONDES DES GENS AU POUVOIR. » (LECTURE 3976-17)

« IL NE PEUT Y AVOIR DEUX POIDS, DEUX MESURES, POUR LE PAYSAN DANS SON CHAMP (...) ET POUR CELUI QUI MANIPULE LA HAUTE FINANCE. TOUS SONT ÉGAUX DEVANT LA LOI, QU'ELLE SOIT MATÉRIELLE OU SPIRITUELLE. » (LECTURE 3976-16)

[ENFIN, ON NE PEUT PLUS] FAIRE TOTALEMENT CONFIANCE AUX PERSONNALITÉS PUBLIQUES OU OFFICIELLES. CELLES-CI ONT ÉCHOUÉ ET SONT

RESPONSABLES DES CONFLITS QUI METTENT LE MONDE À FEU ET À SANG ACTUELLEMENT. » (LECTURE 3976-27)

« ACTUELLEMENT », c'était l'époque de la Deuxième Guerre mondiale. Mais les lectures de Cayce sont toujours à deux vitesses : lorsqu'il parle des événements de son temps, il entrouvre toujours une porte sur l'avenir. Ses consultants étaient bien étonnés qu'il leur parle de la faim, alors qu'on en sortait (la Grande Dépression avait, en effet, condamné des centaines de gens à une misère noire). Cependant, les mêmes causes provoquent toujours les mêmes catastrophes :

« PARTOUT OÙ L'ÉGOÏSME EST LA MOTIVATION DOMINANTE, ON PEUT S'ATTENDRE À DES TROUBLES ET DES COMBATS. » (LECTURE 3976-18)

Par ailleurs, le changement des climats, tant de fois annoncé par Cayce et que l'on retrouve dans toutes les prophéties, contribuera certainement à créer d'énormes problèmes dans le secteur agro-alimentaire.

À l'heure actuelle, tous les messages que nous recevons en Europe conseillent de faire des provisions et de s'habituer à un régime plus sobre, en prévision des disettes futures. Par exemple, le groupe de Sarlat, déjà cité, a reçu le 16 mars 1995, le message suivant :

« Nous jugeons aujourd'hui qu'il est temps de vous dire certaines choses que nous vous avons voilées, que nous vous avons laissé ressentir ou deviner (...). Pour répondre à vos interrogations, il faut commencer à vous munir de certaines

choses nécessaires. Vous pouvez commencer maintenant à faire provision de denrées nécessaires à l'alimentation des humains. Des céréales sont un bon choix. Pour cela, vous serez guidés (...).

Au niveau de ce que vous devez prévoir : une nourriture saine, pas de nourriture lourde. Nous voulons dire essentiellement une nourriture à base de céréales, à base de fruits secs. Les fruits frais, vous n'aurez pas la possibilité d'en stocker. Habituez-vous déjà en cela, à avoir une alimentation à base de céréales, fruits secs, fruits frais et laitages, si vous pouvez. Essayez de travailler au maximum à intégrer les Énergies divines, essayez de vous en nourrir. Cela est très facile, il faut simplement en avoir conscience : vous vous élevez en vibrations et vous absorbez toute l'énergie divine qui vous régénère et vous nourrit (...).

Donc, préparez-vous à stocker, mais pas de façon inconsidérée. Des vêtements chauds, de quoi vous éclairer, de quoi vous chauffer un peu (...). Il faut que vous vous y prépariez financièrement et psychologiquement. Vous avez, vous en France, un moment pour vous y préparer<sup>[159]</sup>. »

Oui, pas d'affolement... Si beaucoup d'entre nous qui vivent en ville n'ont pas l'espace pour conserver quelques stocks, d'autres, qui vivent dans de petites agglomérations ou en rase campagne, le peuvent. Mais à ceux qui vivent en ville, divers messages conseillent plutôt de préparer, à portée de main, une valise d'urgence ! Quant aux personnes qui ont des congélateurs remplis à ras bord, auront-elles de l'électricité pour l'alimenter ?



# **Les extraterrestres existent, et ils donnent des messages sur l'environnement...**

Passionnée depuis toujours par le phénomène OVNI, j'accumule de la documentation depuis des années. L'opinion évolue de la négation pure et simple, il y a quelques années, à un intérêt quasi général aujourd'hui.

J'ai toujours eu l'impression que les «anges» changeaient de «look» au fil des millénaires. Aux temps bibliques, ils apparaissent vêtus de drapés grecs à longs plis, avec une paire d'ailes de couleur assortie (blanc en général) attachées aux omoplates. Pourquoi les entités angéliques qui veulent bien se montrer à nous seraient-elles obligées, *ad vitam aeternam*, de garder un costume complètement ringard, celui de la civilisation grecque ? (Puisque nous en sommes à la mini-jupe égyptienne et aux braies gauloises – directement héritées de l'Atlantide – qui ont définitivement réussi à s'imposer !) Oui, pourquoi les anges n'auraient-ils pas envie de se relooker, pour se donner « un coup de jeune » avec des combinaisons de cosmonaute ? C'est très seyant aussi et c'est plus pratique pour le voyage intergalactique...

Alors je pense que ce sont les mêmes, anges et visiteurs extraterrestres. Bien sûr, je n'ignore pas qu'il y a de mauvais, très mauvais, extraterrestres qui ne pourraient, dans ce cas, être que de « mauvais » anges. Ceux qui mutilent le pauvre bétail dans les campagnes américaines, ceux qui enlèvent (un peu partout dans

le monde) des humains qui en reviennent traumatisés, *etc.* Mon éminent confrère Jacques Vallée a publié quelques enquêtes assez inquiétantes sur l'existence d'envahisseurs destructeurs<sup>[160]</sup>. Il n'est pas le seul, d'ailleurs, cela commence à se savoir. Ces *aliens* négatifs seraient maintenant implantés aux États-Unis, dans des bases que leur auraient concédé les gouvernements américains en échange d'informations technologiques dont la célèbre « Base 51 » (voir plus loin).

Ces extraterrestres nuisibles sont parfois de même apparence que les humains ; à la différence que, selon plusieurs témoins, leur sang n'appartient à aucun groupe sanguin connu, car il contient des globules... noirs ! Ils apparaissent sous la forme de M.I.B. (« *Men In Black* »), c'est-à-dire de mystérieux « hommes en noir », ou plus souvent sous forme de « petits gris » au front immense, aux yeux bridés et au crâne chauve. Certains témoins ont vu des géants, dépassant de beaucoup les deux mètres.

D'autres sont des Vénusiens blonds comme de jeunes dieux grecs. Ce sont justement ceux-là qui ne cessent de mettre en garde leurs interlocuteurs (les « contactés ») contre l'emploi irresponsable des armes atomiques. D'après eux, la violence des explosions nucléaires non seulement pollue irrémédiablement la Terre, mais risque de la détruire en la faisant basculer violemment sur son axe.

J'ai relevé un certain nombre de passages des « lectures » qui ne laissent aucun doute sur la philosophie de Cayce concernant les extraterrestres : ils existent !

« LA TERRE N'EST QU'UN ATOME DANS L'UNIVERS DES

## MONDES. » (LECTURE 5749-3)

Autrement dit, vous vous croyez les seuls, dans le Cosmos, alors que vous n'êtes qu'une poussière. Interrogé par son biographe Thomas Sugrue sur la pluralité des mondes habités, Cayce lui rappelle que notre système solaire n'est qu'un petit grain dans le Grand Univers. Puis il lui dit que les âmes passent de planète en planète, de système solaire en système solaire pour évoluer. Thomas Sugrue lui demande ensuite :

*« L'unité intérieure, c'est-à-dire l'achèvement de l'évolution personnelle, peut-elle, pour chaque individu s'accomplir dans n'importe quel système solaire ou bien doit-elle se faire dans un système solaire particulier ? »*

CELA DÉPEND DANS QUEL SYSTÈME L'ENTITÉ EST ENTRÉE, BIEN SÛR. MAIS CETTE ÉVOLUTION PEUT ÊTRE COMPLÉTÉE DANS N'IMPORTE LEQUEL DES NOMBREUX SYSTÈMES SOLAIRES EXISTANTS. »  
(LECTURE 5749-1)

Cayce, très en avance sur son temps, voyait bien au-delà de notre petite étoile « perso » – que nous appelons « Soleil ». Des essaims de galaxies gravitent dans l'Univers, on ne sait pas jusqu'où...

*« Est-ce que la "sphère céleste " est un lieu précis dans l'Univers ou seulement un état d'esprit ? »*

On a compris que le petit groupe qui pose la question ne comporte aucun astronome, ni cosmologue. Il s'agit plutôt de personnes de l'entourage de Cayce, d'une culture scientifique très mince, mais par contre d'une culture biblique très approfondie.

Leur question a un sens religieux, comme nous dirions le « Ciel » ou l'« Enfer ». Voici la réponse de Cayce :

« LORSQU'UNE ENTITÉ, UNE ÂME, ENTRE DANS UNE SPHÈRE [“CÉLESTE”, FORCÉMENT, AUTREMENT DIT SUR UNE PLANÈTE OU UNE ÉTOILE] QUELLE QU'ELLE SOIT, AVEC TOUT CE QU'ELLE A CONSTRUIT DANS SON CORPS CÉLESTE NON TERRESTRE, ELLE DOIT OCCUPER UN LIEU PRÉCIS DE L'ESPACE ET DU TEMPS, PUISQU'ELLE EST UN ESPRIT LIMITÉ. » (LECTURE 5749-4)

Je n'ai pas compté les très nombreuses lectures où Cayce affirme que les âmes humaines naviguent d'une planète à l'autre, entre deux vies, sur la Terre. Sont-elles encore « humaines » lorsqu'elles ne sont plus « terriennes » ? Cayce ne répond pas précisément à cette question, mais néanmoins distingue dans ses lectures les « anges » et les « hommes », autrement dit les entités humaines et les entités qui ne l'ont jamais été (ou ne le seraient plus depuis très longtemps ?). À quelqu'un qui veut savoir à quoi ressemblent les habitants des autres mondes, il donne la réponse suivante :

« [IL NE FAUDRAIT PAS CROIRE QUE] CEUX QUI HABITENT CES PLANÈTES SOIENT DES ÊTRES DE CHAIR ET DE SANG COMME ON EN VOIT SUR LA TERRE. MAIS LES ÊTRES CONSCIENTS Y PRENNENT LA FORME ET LE MODE D'EXISTENCE ADAPTÉ À L'ENVIRONNEMENT PLANÉTAIRE. » (LECTURE 1650-1

[161])

Autrement dit, leur « chair » et leur « sang », n'ont pas la même composition que sur la Terre. Il y a d'autres types d'arrangements des molécules, d'autres systèmes organiques, adaptés à d'autres vitesses de la lumière (au-delà de 300.000 km/s). Cela produit des niveaux vibratoires, engendrant nécessairement des formes différentes et des aptitudes autres que celles que nous connaissons.

La littérature ufologique donne des descriptions variées de ces « humanoïdes », qui débarquent de plus en plus nombreux sur nos aéroports, sur nos champs, sur nos routes. Leurs réactions montrent qu'ils sont « conscients », tous les ufologues sont d'accord là-dessus. Ils réagissent de façon « intelligente » aux manifestations humaines. Dans la plupart des cas, ils ont « presque » visage humain... mais pas assez pour ne pas inquiéter. Il y a bien eu l'affaire de Roswell, et celle des seize cadavres d'extraterrestres récupérés dans un OVNI sinistré à Aztec, au Mexique, le 17 mars 1949, sans compter tous ceux qui ont été capturés au sol « vivants ». Seuls les services secrets savent exactement ce qui se passe.

Voici le commentaire de Germana Grosso :

« Les terriens sont chargés d'ondes trop lourdes pour nous. Notre physique, étant le fait de matière moins "matérielle" que le vôtre, souffre très vite de malaises qui vont en s'aggravant lorsque nous sommes dans l'atmosphère terrestre. Nous sommes pris d'étourdissements, au point que l'un des nôtres a dû être rapatrié d'urgence dans la soucoupe-mère et que nous avons dû le traiter pendant une semaine (...) pour qu'il se rétablisse (...).

Un autre de mes compagnons, à cause d'une avarie survenue dans son engin et ne pouvant, dans ce cas particulier, nous envoyer un SOS, a dû atterrir. Privé de contact avec la base, il s'est vu dans l'obligation de demander de l'aide aux personnes de la Terre. Il y avait déjà foule autour de son disque accidenté, qui empêchait tout mouvement. Il avait atterri dans une vaste plaine et les gens étaient accourus de partout. Mon compagnon a réussi, avec ses techniques personnelles, à disperser l'attroupement et même à rentrer dans son disque. Là, il a démarré pour se sauver au plus vite. Et voilà que son moyen de transport s'est désintégré, le laissant là, incapable de reprendre la route du ciel. Entouré d'êtres humains, il a cherché à expliquer ce qui lui était arrivé. On l'a alors emmené en le brutalisant. Ensuite, on l'a conduit dans une espèce d'hôpital, pour le soumettre à des traitements atroces. Il en est mort.

C'est ce que m'a raconté un autre de mes compagnons qui était parti le rechercher peu de temps après. Ne le trouvant pas, il a fait un "sondage mental" dans la mémoire des gens de l'endroit et c'est comme cela qu'il a su ce qui était arrivé. Je suis convaincu que si notre camarade avait atterri en catastrophe chez des primitifs, ceux que les hommes qui se croient "civilisés" appellent des "sauvages", il y aurait été adoré comme un dieu. Au lieu de cela, on l'a découpé en morceaux encore vivant, pour voir comment était fait un habitant d'une autre planète ! C'est ça, la courtoisie des terriens !

Et non seulement il a dû perdre son disque qui s'était

désintégré, mais encore il a dû se désintégrer lui-même, comme l'ont fait certains dont l'engin était hors d'usage, afin de ne pas tomber dans les mains des hommes terrestres. Malheureusement, notre pauvre camarade n'est pas le premier à qui cela arrive. J'en suis encore désolé et cela prouve à quel point vous manquez encore de maturité<sup>[162]</sup> »

Ce message date du 31 décembre 1962 et il est signé « Ithacar de Masar », nom par lequel se désignait cet extraterrestre. J'aime beaucoup ce témoignage qui donne un son de cloche « humain », c'est-à-dire compatissant, alors que la littérature OVNI présente tous les *aliens* comme des prédateurs au cœur de bronze. Si certains événements tragiques montrent qu'en effet, il y en a, il faudra bien tout de même que nous apprenions enfin à distinguer les bons des mauvais – en attendant la « Seconde Venue », c'est-à-dire le retour du Christ accompagné des « phalanges célestes<sup>[163]</sup> », thème dont Cayce a beaucoup parlé, et dont il annonce l'arrivée pour très bientôt :

« CAR ARRIVERONT SUR LE PLAN TERRESTRE LES ÉMISSAIRES DU TRÔNE DE VIE, DU TRÔNE DE LUMIÈRE ET D'IMMORTALITÉ (...) QUI FERONT LA GUERRE DANS LES AIRS AUX ÉMISSAIRES DE L'OMBRE.  
» (LECTURE 3976-18)

« IL REVIENDRA EN CHAIR ET EN OS SUR LA TERRE, POUR APPELER PAR LEUR NOM CEUX QUI SONT À LUI.  
» (LECTURE 5749-5)

« IL REVIENDRA DANS UN CORPS, POUR RÉCLAMER CE QUI LUI APPARTIENT. BIEN DES PRÉDICATEURS ONT

PARLÉ DE CETTE SECONDE VENUE DU CHRIST (...), MAIS C'EST AUJOURD'HUI, DANS CE QUE VOUS APPELEZ LE TEMPS (...), QUE VOUS ÊTES RÉUNIS, INCARNÉS AUJOURD'HUI, POUR ÉCOUTER CE QUI VOUS EST DONNÉ PAR UN PRÉCURSEUR, SIGNE AVANT-COUREUR DE CETTE ÉNERGIE MAÎTRESSE DE LA TERRE ET QUE L'ON APPELLE LA CONSCIENCE CHRISTIQUE, CETTE PUISSANCE, CETTE FORCE DONT ON A PARLÉ DEPUIS DES SIÈCLES ET QUI VA VENIR SUR LA TERRE ! » (LECTURE 5749-5)

« CAR IL REVIENDRA UN JOUR ET VOUS LE VERREZ COMME IL EST (...), EXACTEMENT COMME CE QU'AVAIENT DIT LES ANGES LORSQUE VOUS ÉTIEZ INCARNÉS SUR LA TERRE AU TEMPS DE LA CRUCIFIXION. VOUS SOUVENEZ-VOUS ? ILS PROCLAMAIENT : « CELUI QUE VOUS AVEZ VU PARTIR REVIENDRA DE LA MÊME MANIÈRE ». EH BIEN, CETTE FOIS-CI, VOUS SEREZ DE NOUVEAU SUR LA TERRE LORSQU'IL REVIENDRA. NE VOUS ENORGUEILLISSEZ PAS, MAIS TROUVEZ-Y UNE RAISON DE GARDER LA FOI, LA CONFIANCE DANS LE RETOUR DU SEIGNEUR. » (LECTURE 3615-1)

La consultante était une femme d'affaires, veuve, âgée de cinquante-trois ans à l'époque (en 1944). Deux solutions : ou bien elle va vivre centenaire ( $1944 + 56 = 100$  ans en l'an 2000, si c'est la date de retour du Christ !), ou bien elle doit se réincarner dans un bambin, qui, lui, verra l'événement.

Comme on le voit, Cayce aime les sermons sur la « Seconde



Venue ». J'avoue tout net que le prêchi-prêcha biblique m'embête, même venant de Cayce ! Nous avons vu fleurir assez de sinistres sectes qui gouroutaient sous le prétexte : « Demain l'Apocalypse », pour être dégoûtés du thème. Cependant, il faut bien avouer que c'est l'un des ingrédients de base du *Notre Père*, où l'on récite sans y penser : « Que votre règne arrive... ». Incontournable...

Mais si l'on fait le lien avec les OVNI ? Alors là, ça devient nouveau et intéressant. Pourquoi « les anges », annoncés dans les Évangiles pour rassembler les élus des quatre coins de l'Univers, ne seraient-ils pas des E.T. bienveillants ? Des « Vénusiens », c'est-à-dire des sortes d'humains magnifiés, comme ceux qui apparurent à Adamski en Californie et à Siragusa en Italie ? Ils étaient assez beaux, sages et bienveillants pour être qualifiés d'« anges ».

Donc le retour du Christ, accompagné des armées célestes... Pour essayer un peu de se représenter la chose, je convie les lecteurs à une promenade-visite dans les prophéties récentes.

« Nous avons été envoyés ici, maintenant, pour aider l'Homme dans la situation difficile qu'il s'est lui-même créée. Depuis des milliers d'années, nous l'avons annoncé aux Hommes et vous pouvez le lire dans vos Écritures Saintes. Le Nouveau Testament vous dit clairement ce qui arrivera. Nous apportons avec nous une force et une énergie que l'Homme ne connaît pas. Cette énergie servira à aider l'humanité, afin qu'une grande partie survive aux événements qu'elle aura à affronter (...). Nous viendrons à l'Homme de la Terre comme des frères (...), comme des êtres individuels créés par Dieu, créés divinement, exactement comme l'Homme. Nous sommes tous

les enfants de Dieu, vous comme nous.

Dans l'opération de secours qui viendra sur la Terre, rien ne sera laissé au hasard. Nous ne pourrons pas intervenir de façon autoritaire, mais nous pourrons aider tout individu qui s'aide lui-même, en tournant son esprit vers Dieu. La reconnaissance du concept de Dieu, au plus profond du cœur et de l'esprit d'un homme, est suffisante pour le mener à une mutation spirituelle. Il n'y aura pas de discrimination entre races et nations. Elles appartiennent toutes à Dieu. C'est pourquoi à nos yeux, il n'y a pas de différence : aucune discrimination ne sera faite au cours de cette opération.

La Seconde Venue du Christ sera un tournant dans la conscience de l'Homme. La Conscience Christique sera étendue à toute la Terre, de façon à ce que les enseignements et l'esprit du Christ puissent être réellement vécus. C'est le principe de l'Amour infini, de l'Amour sans limites, qui régnera en maître et les Hommes vivront enfin ensemble comme de vrais frères et sœurs. Et il n'y aura jamais plus de guerres.

L'événement, qui est sur le point de se produire, frappera tous les peuples de la Terre en même temps. Mais Je vais venir pour les secourir (...).

Les Phalanges célestes viendront sur la Terre et Je viendrai avec elles, car les Phalanges célestes Me suivront sur la Terre. [Le terme «Phalanges célestes» implique l'idée que ces sages sauveteurs soient « armés », en tout cas « équipés contre un

ennemi » ; la phalange grecque était le remarquable corps d'armée qui assura la suprématie d'Athènes pendant des siècles.]

Des messages ont été diffusés pour faire savoir aux hommes que la Seconde Venue du Christ est imminente (...). Les Phalanges célestes seront présentes autour de la Terre pour téléporter dans l'Espace ceux qui seront reconnus aptes à subir la mutation spirituelle (...). Un contact permanent sera établi entre les frères de l'Espace et la Terre. Nous viendrons dans notre corps physique et parfaitement visibles. Et il a été dit que nous viendrions d'une façon compréhensible pour l'Homme [qui, jusqu'ici n'y comprend pas grand-chose, c'est vrai !].

Beaucoup de gens ont vu des phénomènes pour lesquels ils n'ont pas d'explication. On a donné plusieurs noms à ces phénomènes, dont l'un est devenu universellement connu : les "soucoupes volantes".

Nous viendrons et ferons atterrir celles-ci, de telle façon que l'humanité entière se rende compte de leur existence. Nous ne viendrons que lorsque les événements se déclencheront, mais alors nous viendrons de telle façon qu'aucun malentendu au sujet de notre mission et de nos intentions ne soit possible. Dieu Tout-Puissant étend Son autorité sur vous comme sur nous. Ce qui va se produire est la volonté absolue de Dieu<sup>[164]</sup> ».

À une époque, je m'inquiétais de savoir comment je reconnaîtrai

les « bons » des « méchants » E.T., eh bien voilà, il paraît que ce sera visible comme le nez au milieu de la figure...

En attendant, voici ce qu'ont dit à Eugenio Siragusa les visiteurs extraterrestres qui lui donnaient rendez-vous sur les pentes du mont Etna il y a une quinzaine d'années :

« Quand on parle d' "extraterrestres", on doit se référer à ces personnages qui furent appelés "anges" dans le passé.

Jésus a dit qu'il reviendrait "sur les nuées" avec puissance et gloire. Déjà, de nombreuses "cohortes célestes" sont sur la Terre et autour d'elle...

Les explosions nucléaires au sol, dans le sous-sol et dans l'atmosphère de votre planète provoquent un glissement sans retour de l'axe magnétique de la Terre vers le sud-sud-ouest. Si cela continue, les conséquences risquent d'être incalculables. Si l'anneau atmosphérique passe le point critique [dans ce glissement], on assistera à des phénomènes dévastateurs – accentués par l'oscillation de la masse des océans, la fonte des eaux des deux calottes polaires et de leurs glaciers, la collision titanesque des masses continentales, en même temps que l'invasion des mers sur la plus grande partie de la surface terrestre qui se retrouvera submergée sous 800 mètres d'eau et plus...

Cela s'est déjà produit dans un lointain passé (...) et je tiens à vous dire que ces faits pourraient se répéter – et certainement pas par le fait de "causes naturelles", mais à cause de votre science sans conscience...<sup>[165]</sup> »

TROISIÈME PARTIE

LA RÉINCARNATION COMME CLÉ

DE L'HISTOIRE : LA DANSE

MÈNE LE MONDE

L'Histoire toute plate, comme nous l'avons apprise à l'école, quel ennui...

Plus d'un pauvre potache s'y est cassé les dents, il y avait de quoi ! Des séries de dates, des listes de rois, une accumulation d'événements, dont on ne sait ni le pourquoi ni le comment. Chacun sent bien qu'il existe une explication profonde, une clé souterraine qui permettrait de comprendre l'histoire purement événementielle.

Cette clé qui nous a manqué, c'est la réincarnation. L'histoire « psy », voilà ce que nous souhaitions sans le savoir. Voilà pourquoi l'histoire officielle nous apparaît comme une photo en noir et blanc (jaunie par le temps !). L'histoire en couleurs, vivante, la vraie, c'est celle vue par un voyant, de très haut. L'histoire terrestre vue à partir d'une étoile (« du point de vue de Sirius », comme disait le journal *Le Monde*).

Cayce décrit les empires et les civilisations en fonction d'une histoire secrète, celle des groupes d'âmes humaines, les « entités », dont la motivation, consciente ou non, est le cheminement personnel et collectif vers la Lumière divine. Dans cette « longue marche » millénaire, les peuples reconquièrent, de vie en vie, d'empire en empire, leur véritable essence, à la poursuite de leur progrès intérieur. Comme on le sait en droit, les « personnes morales » ont une existence, tout comme les personnes

individuelles. Or, les régions, les nations, sont des entités très « personnalisées », dont le caractère s'affirme toujours plus au fil des réincarnations.

Tout événement trouve son explication dans des motivations nourries d'expériences antérieures. Celles-ci créent des « clichés », ces images virtuelles dont parlait le Maître Philippe de Lyon<sup>[166]</sup>, qui se matérialisent à certaines époques. Cayce, nous l'avons vu, expliquait la guerre d'Espagne au XX<sup>e</sup> siècle, comme le lieu et le temps de la réincarnation collective des Conquistadors... D'où la férocité quasi moyenâgeuse des combats qui l'endeuillèrent.

Si « les civilisations sont mortelles », comme le disait Paul Valéry, celui-ci ne savait pas pourquoi. Cayce, lui, en donne une explication karmique (et spirituelle), qui sonne si juste qu'elle en devient incontournable.

J'avais pensé aborder un thème particulier : la danse sous l'angle de la thérapie. Mais j'ai trouvé plus encore dans ces lectures : l'Histoire. De ce défilé de paysages antiques, de noms prestigieux, d'empires oubliés que ressuscite la parole magique d'Edgar Cayce, émergent la somptueuse Atlantide – royaume des chevaux marins de Poséïdon –, la mystérieuse Égypte du temps des Pyramides, la Perse de Sinbad le Marin, la Grèce des cités, la France des rois...

Des « entités », comme dit Cayce, traversent ces civilisations qui dorment sous la poussière des millénaires, sous les sables du désert de Gobi, sous la mer des Sargasses, sous les hypogées du delta du Nil. Notre mémoire opaque les a perdues de vue. Mais la « Mémoire de l'Univers » en a enregistré tous les instants, tous les gestes, tous les mots. Tout existe encore, virtuellement, sur ces

dossiers inscrits « ENTRE L'ESPACE ET LE TEMPS<sup>[167]</sup> » comme le dit Cayce. En nous branchant sur cette mémoire, il ressuscite pour nous la vie quotidienne de ces êtres de chair et d'émotion, sensibles et angoissés comme nous, qui ont traversé ces villes et ces époques. Comme nous, ils ont fait ce qu'ils ont pu, ce qu'ils ont cru, tant bien que mal, parfois plus mal que bien. Ils n'étaient pas différents de nous... parce qu'ils étaient nous !

Ces citoyens de l'Amérique moderne qui venaient consulter Cayce cachaient, sous leur aspect bien banal, des souvenirs prodigieux qu'ils ne pouvaient même pas raconter. Cayce lisait en eux ces souvenirs inconscients, pour éveiller leur mémoire. Il restaurait ainsi leur fierté d'être, leur dignité en leur permettant de porter un nouveau regard sur eux-mêmes. Bien entendu, cela n'était pas du goût de tout le monde... Lorsqu'on rend à quelqu'un sa dignité en lui révélant ses origines, on le libère. Or, chacun sait que les « corps constitués » sont là pour empêcher qu'on libère leurs ouailles, sinon, où irait-on ? On s'attire des sanctions sévères en essayant de rendre leur liberté intérieure aux prisonniers du monde moderne. Cela paraît un crime à certains, à notre époque où l'individu est ravalé au stade de fourmi (en attendant pire encore : un clone). À force de trop regarder la télé, vous vous croyez un consommateur de base, une ménagère type, l'utilisateur moyen au profil bas, défini par toutes études de marché. On vous connaît, on sait pourquoi vous achetez des chemises roses et des presse-citrons bleus.

Et voilà qu'un Edgar illuminé vous explique que la vérité vraie est autre chose : vous avez été ce voyageur perse ébloui par la lumière du Sud, ce musicien égyptien enivré par l'odeur du désert



ou ce pilote atlante qui manœuvrait son hors-bord dans le chenal d'entrée de Poséïdia, sous les hauts murs recouverts de plaques d'or (imaginez les remparts de Saint-Malo, plaqués vingt carats, luisant sous la Lune...), ou cette danseuse grecque qui posait dans l'atelier de Phidias. Et vous en avez la nostalgie...

Ça, c'est le crime : halte, on ne va pas plus loin ! Souvenirs interdits. Rêves autorisés seulement à l'intérieur des limites du « rationnel ». Mais Cayce les franchit allègrement et prend ses visiteurs par la main pour les faire voyager dans leurs pays antérieurs. Cela lui valut des persécutions, que j'ai racontées ailleurs. Les toutes-puissantes Églises d'Amérique s'acharnèrent sur les consultants d'Edgar, au point que ceux-ci vinrent le supplier qu'on ne publie pas leur nom, mais qu'on le remplace par un numéro (dont le code reste enfermé à double tour dans les tiroirs secrets de la Fondation Cayce à Virginia Beach).

Je ne reviendrai pas sur la description détaillée des civilisations évoquées : mon lecteur et ma lectrice pourront se reporter aux trois tomes précédents.

Dernier point enfin : pourquoi avoir choisi, cette fois, d'écrire un chapitre sur la danse ? Ce qui renvoie à la question : pourquoi choisit-on tel ou tel métier ? Telle ou telle forme de loisir ? De lecture ? De recherche ? La réponse est toujours la même : à cause des expériences vécues dans les vies antérieures ! Au cours de mes recherches personnelles, j'ai retrouvé des souvenirs, très nets, d'au moins quatre vies antérieures comme danseuse professionnelle : en Espagne, en France, dans toute l'Europe et les États-Unis (parce que dans ces métiers du spectacle, on se « produit » un peu partout), en Grèce, en Égypte. Plus des vies de

musicienne (indispensable pour un écrivain : l'écriture se fait avec les rythmes et les sons de la langue). J'avais même tendance à penser, vu les difficultés de ce métier très spécial, que j'avais été équilibriste dans une vie antérieure, et c'est là que j'aurais appris l'art de survivre sur un fil !

Voici donc quelques lectures de Cayce sur la danse, peu nombreuses, mais toujours liées à la musique, à l'Histoire, et au souci de gérer au mieux ce corps physique, ce « véhicule » qui nous est donné pour traverser le temps et l'espace.

## L'ÉGYPTE, MÈRE DES ARTS

Dans les siècles antiques, les Romains, éblouis par le raffinement de la culture grecque, pensaient que c'était la Grèce qui méritait le surnom de « mère des arts ».

On n'avait pas pris conscience alors de tout ce que la Grèce devait à l'Égypte. L'égyptologie, chez nous, est née très tard<sup>[168]</sup>, dans le sillage de Bonaparte et de la campagne d'Égypte. On sait maintenant que toutes les brillantes personnalités de la Grèce classique ont fait le voyage d'Égypte pour s'y former. L'exemple le plus connu est celui de Pythagore (dont le nom n'est pas grec, mais égyptien : « Ptah-Go-Ra », c'est-à-dire « celui qui connaît Dieu et le Soleil »<sup>[169]</sup>), qui ira se faire initier sur les bords du Nil, comme les autres. C'est ainsi que Platon raconte le voyage de Solon auprès des prêtres de Sais : ceux-ci, dépositaires des antiquissimes traditions, s'imposèrent aux Grecs comme la plus haute autorité morale de leur temps.

L'Égypte a donné à la Grèce, puis à Rome, ses modèles d'architecture : ces frontons classiques, ces portiques monumentaux, ces temples à colonnes qui imitent les troncs de la forêt et dont le plan au sol s'inspire de la structure du corps humain. Au fur et à mesure des découvertes archéologiques,

apparaissent à nos yeux éblouis une peinture, une sculpture, une céramique, une orfèvrerie, des arts égyptiens toujours plus raffinés, plus subtils, plus savants...

Mais le modèle de l'Égypte, quel était-il ? Puisqu'il y a toujours une paternité, une filiation, d'une civilisation à l'autre, d'où venait la culture égyptienne ? Réponse de Cayce : « DE L'ATLANTIDE ». D'après lui, ce sont les réfugiés atlantes, immigrés en Égypte avec leurs ingénieurs, leurs savants, leurs artistes, qui construisirent les pyramides de Gizeh (que nous serions parfaitement incapables de refaire aujourd'hui avec cette perfection dans les moindres détails). Le modèle atlante disparu ne survit que dans la mémoire inconsciente des êtres qui l'ont connu, dans les récits de Platon et de quelques historiens antiques. Néanmoins, l'Atlantide resurgit aujourd'hui dans notre conscience, grâce à des initiés inspirés, tels Rudolf Steiner et Edgar Cayce !

De la musique et de la danse en Atlantide et en Égypte, nous ne savons pas grand-chose, il en reste peu de traces solides (quelques bas-reliefs égyptiens). Mais tout laisse croire que ces arts étaient au niveau du reste : sublimes !

# **La danseuse atlante de Charles le Chauve**

Voici une lecture donnée en 1929 pour une toute petite fille (cinq ans à l'époque) :

« EN CE QUI CONCERNE LES TALENTS À DÉVELOPPER CHEZ L'ENTITÉ DANS CETTE VIE PRÉSENTE, VOICI CE QUE L'ON PEUT CONSEILLER. COMME NOUS L'AVONS VU, TOUT DÉPENDRA DE L'ÉDUCATION QUE VOUS LUI DONNEREZ ET DES INFLUENCES QUI LA MARQUERONT AU COURS DE CETTE ÉDUCATION, PARCE QUE C'EST UNE ENTITÉ QUI N'A GUÈRE DÉVELOPPÉ DE PENSÉE SPIRITUELLE. LA BASE DE SON EXPRESSION, DANS TOUS LES DOMAINES, DEVRA ÊTRE UNE FORMATION DE DANSEUSE OU DE MUSICIENNE.

IL NE FAUDRA SURTOUT PAS NÉGLIGER CET ENSEIGNEMENT DANS SON EXPÉRIENCE DE VIE ACTUELLE, CAR C'EST, D'UNE FAÇON GÉNÉRALE, UNE BASE FONDAMENTALE DE L'EXPRESSION HUMAINE INCARNÉE SUR LA TERRE, QUELLE QU'ELLE SOIT. C'EST PAR LÀ QUE TOUTES LES ÉNERGIES TROUVENT À S'EXPRIMER ET PEUVENT AINSI SE MANIFESTER SOUS UNE FORME PHYSIQUE DANS LA VIE TERRESTRE. »  
(LECTURE 2857-1)

Oui, Cayce a raison. On ne devrait jamais élever un enfant sans lui apprendre à s'exprimer par la musique et la danse. Comme

l'écrit Robert Cohan<sup>[170]</sup> :

« La danse fait travailler l'être tout entier. Elle l'aide à se tenir bien dans son corps, à en prendre conscience, à avoir de bons rapports avec lui dès l'enfance. La danse développe la discipline intérieure, la sensibilité aux autres et la conscience de ses propres sentiments, ce qui est précieux dans l'existence quotidienne.

La danse est l'expression de la Vie à travers le corps. Elle éveille notre attention par l'énergie qu'elle nous apprend à développer et nous comble de joie en nous apprenant à trouver l'harmonie. Car nous désirons tous évoluer en harmonie avec le monde, avec les autres, avec les objets qui nous entourent, et, plus abstraitement, avec notre propre expérience (...). Il existe une idée de la grâce à laquelle nous aspirons tous intérieurement. Ces sentiments sont l'essence même de la danse. »

Ceux et celles qui ont pratiqué la danse se remarquent tout de suite à leur démarche souple, à l'élégance de leurs gestes, à leur port de tête, à leur aisance générale. Aux timides, elle rend confiance en eux, aux introvertis, elle apprend à s'exprimer, à ceux qui ont tendance à la dispersion, elle apprend à se concentrer.

« Le corps humain est conçu pour bouger (...). C'est la contraction des muscles qui renvoie le sang au cœur et fait circuler la lymphe dans notre organisme. Vous verrez qu'à la fin d'une séance, si vous êtes physiquement fatigué, vous

vous sentirez bien, avec les idées claires. Votre lucidité sera accrue. Vous serez réellement plus calme et plus concentré qu'auparavant (...). La danse est un exercice meilleur que l'aérobic ou le jogging. On sait à présent que le jogging met trop soudainement le cœur à contribution, tandis que l'aérobic met les tendons et les articulations des jambes à rude épreuve. Les exercices de danse, au contraire, développent l'énergie musculaire, fortifient le cœur et les poumons peu à peu et en profondeur<sup>[171]</sup>. »

En effet, j'avais constaté moi-même qu'après un trimestre de danse comportant deux ou trois cours d'une heure par semaine, j'allais bien mieux au point de vue cardiaque ! « La pratique de la danse vous donnera conscience de votre être propre, de votre corps, de vos émotions, de votre pouvoir de concentration, de votre mémoire<sup>[172]</sup>. »

C'est merveilleux ! Et c'est vrai. Pourquoi l'oublie-t-on ? D'autant plus que c'est une activité physique très bon marché : il suffit d'une grande glace, d'un peu de musique, d'une paire de collants et de quatre mètres carrés !

Mais revenons à la jeune consultante n° 2857. Au cours de la lecture, Cayce avait dit aux parents de cette petite fille que, dans la vie actuelle, « *son âme arrivait d'un séjour sur la planète Vénus* », ce qui, l'on s'en souvient, donne toujours au natif des aptitudes artistiques très marquées. Dans ses séjours sur cette planète, l'âme apprend l'Harmonie<sup>[173]</sup>. Les dons de l'enfant étaient déjà si évidents que la maman demanda :

« *Où trouver la meilleure formation professionnelle pour elle ?* »

À LA MAISON, POUR COMMENCER. ENSUITE, VOUS TROUVEREZ UNE ÉCOLE OÙ CETTE FORMATION POURRA SE POURSUIVRE DE FAÇON ADÉQUATE. MAIS C'EST AU-DELÀ DES OCÉANS...

– *À quel âge devons-nous l'envoyer à l'étranger ?*

À SEIZE ANS.

– *Devons-nous, à l'heure actuelle, la faire tourner dans des films ?*

NON, PAS DE CINÉMA DANS L'AMBIANCE QUI Y RÈGNE ACTUELLEMENT. »

La mère, dont les ambitions montrent le bout de l'oreille – elle rêve de faire de sa fille une nouvelle Shirley Temple ! – insiste pourtant, et se fait immédiatement rabrouer :

*« Alors, est-ce qu'on pourrait améliorer cette ambiance du cinéma et comment ?*

NOUS N'AVONS ICI AUCUNE INFORMATION SUR LE CINÉMA. CETTE ENFANT, À L'HEURE ACTUELLE, A SURTOUT BESOIN QUE L'ON S'OCCUPE D'ELLE ! »  
(LECTURE 2857-1)

La famille veut utiliser l'enfant pour faire du dollar et gagner la célébrité. Mais la petite fille n'est pas un ange aiguillé par erreur sur un train de matérialistes. Comme le laisse entendre Cayce et comme nous allons le voir, elle traîne encore dans ses bagages quelques lourds karmas de la Grèce et de l'Atlantide... Mais ces vies antérieures sont des plus intéressantes. Car un talent d'artiste se forge en plusieurs vies. C'est cet héritage karmique qui



explique les dons que l'on voit apparaître chez les « enfants Mozart » qui connaissent déjà la musique à cinq ans !

« DANS L'INCARNATION PRÉCÉDANT CELLE-CI, NOUS TROUVONS L'ENTITÉ EN FRANCE, PENDANT LA PÉRIODE DU SECOND CHARLES<sup>[174]</sup>. L'ENTITÉ AVAIT, À CETTE ÉPOQUE, UN TALENT POUR LE CHANT ET ÉTAIT, EN PLUS, UNE PROFESSIONNELLE DE LA DANSE. SON NOM D'ALORS ÉTAIT CHARLOTTE. DANS CETTE EXPÉRIENCE DE VIE-LÀ, L'ENTITÉ GAGNA MORALEMENT DANS LE CADRE DE CE SERVICE RENDU AU PUBLIC (...). ELLE FAVORISA, PAR SON ART, UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE L'EMPLOI DU TALENT AU SERVICE D'AUTRUI. ET ELLE GAGNA AUSSI MORALEMENT, EN GARDANT LE RESPECT DÛ À ELLE-MÊME ET À SON CORPS. À L'HEURE ACTUELLE, ON POURRA CONSTATER COMBIEN ELLE EST ENCORE MARQUÉE PAR CES EXPÉRIENCES PRÉCÉDENTES. L'ENTITÉ DEVRAIT VIVRE AU BORD DE GRANDES ÉTENDUES D'EAU ET DEVRA EN TRAVERSER DE PLUS GRANDES ENCORE POUR MIEUX DÉVELOPPER SES TALENTS ! »

Il s'agit donc d'une incarnation dans le haut Moyen Âge, sous le règne d'un grand souverain qui tient son royaume d'une main énergique. Royaume qui commence tout juste à devenir « la France ». Le serment de Strasbourg, signé en 842 par Charles le Chauve et Louis le Germanique est le premier document rédigé en langue « romane », qui allait devenir le « français ».

À cette époque existaient en France une multitude de petites

cours locales, tenues par des châtelains d'autant plus indépendants chez eux que le roi était loin, sans cesse occupé à guerroyer aux frontières pour défendre ses terres contre les envahisseurs, Normands et Sarrasins. La danseuse dont parle Cayce était probablement au service de l'une de ces petites cours provinciales, dans une ambiance familiale, où sa personne et son art étaient respectés, ce qui deviendra plus rare à d'autres époques.

Un détail a peut-être intrigué mon lecteur : pourquoi Cayce conseille-t-il à cette jeune fille de « vivre au bord de grandes étendues d'eau » ? C'était le conseil qu'Edgar lui-même avait reçu, lorsque sa femme Gertrude l'endormit pour se donner une lecture à lui-même. Ils avaient soigneusement préparé ensemble les questions que Gertrude allait lui poser, dont celle d'un éventuel déménagement. C'est ainsi que la famille Cayce vint s'établir à Virginia Beach, située « au bord de grandes étendues d'eau », c'est-à-dire entre la lagune et la mer (ou plutôt l'océan Atlantique). Pourquoi ? Parce que l'eau stimule la médiumnité.

La consultante n° 2857 avait sûrement un profil de médium, comme tous les artistes. Comme le dit Paul Valéry : « Un artiste est un médium. » Et l'« inspiration » n'est pas autre chose. L'artiste « inspiré » exprime ce que lui soufflent les êtres invisibles.

Ce n'est pas la seule raison. Comme on va le voir un peu plus loin, l'«entité» avait vécu en Atlantide, le royaume de la mer, le royaume de Poséïdon. Il est possible que l'« entité » ait toujours vécu dans des pays bordés par la mer : Atlantide, Amérique du Sud (Pérou ?), France ou Grèce antique :

« DANS LA VIE ENCORE PRÉCÉDENTE, NOUS LA

RETROUVONS DANS CE PAYS QUE L'ON APPELLE AUJOURD'HUI LA GRÈCE.

L'ENTITÉ TRAVAILLAIT COMME MODÈLE POUR LES SCULPTEURS SUR BOIS ET SUR PIERRE. DANS CETTE VIE-LÀ, ELLE PERDIT ET GAGNA MORALEMENT. CAR SA BEAUTÉ SE CHANGEA EN ATOUT NÉGATIF AU COURS DE SES ACTIVITÉS. CEPENDANT, ELLE GAGNA MORALEMENT DANS LA DEUXIÈME PARTIE DE SA VIE, À TRAVERS LA SOUFFRANCE. CEUX QUI ONT LA CHARGE DE L'ÉLEVER AUJOURD'HUI AURONT INTÉRÊT À RECONNAÎTRE CE QUI LUI RESTE DE CETTE INCARNATION, EN CORRIGEANT PAR L'ÉDUCATION LES TRACES D'ÉGOÏSME, LA SOIF D'AMBITIONS TROP PERSONNELLES SUR LES PLANS PHYSIQUE, MENTAL ET PROFESSIONNEL. DE CETTE ÉPOQUE, OÙ ELLE S'APPELAIT PRYMME, ELLE GARDE L'AMOUR DE L'ÉLÉGANCE ET DE SA PROPRE BEAUTÉ PHYSIQUE. »

La mer est une drogue : ceux qui ont appris à l'aimer dans une vie antérieure y reviennent toujours. Ce sont souvent des âmes atlantes qui portent en elles la nostalgie de ce mystérieux « Empire des flots », disparu il y a douze mille ans :

« DANS UNE VIE ENCORE PLUS ANCIENNE, NOUS LA RETROUVONS DANS CE PAYS QUI FUT L'ATLANTIDE. L'ENTITÉ VÉCUT LA DESTRUCTION DU CONTINENT ET FUT PARMI LES RESCAPÉS DU CATACLYSME<sup>[175]</sup>. MAIS, CE FAISANT, ELLE SE PERDIT SUR LE PLAN MORAL : AVEC SES COMPATRIOTES RÉFUGIÉS DANS CE PAYS

CONNU AUJOURD'HUI COMME L'AMÉRIQUE DU SUD, ELLE PROPAGEA DES IDÉES ET DES AMBITIONS ÉGOÏSTES DANS SON PAYS D'ACCUEIL. SON NOM ÉTAIT OMLU. DE CETTE ÉPOQUE LUI VIENT UNE TENDANCE À SE MOQUER DE L'OPINION DES AUTRES ; ET IL SERAIT BON POUR ELLE QUE CETTE DISPOSITION D'ESPRIT SOIT CANALISÉE ET RÉÉQUILIBRÉE PAR UN CERTAIN RESPECT DE L'AUTORITÉ. »

Pour tout ce qui touche à l'Atlantide, je renvoie mes lecteurs à Platon<sup>[176]</sup> qui décrit minutieusement l'organisation de cet empire, sa capitale Poséïdia, ses coutumes, ses paysages... Après avoir décrit l'Atlantide comme un monstre impérialiste, le grec Critias l'Ancien décrit sa fin : au moment où les Atlantes aux dents longues, mécontents de s'être fait battre par les Athéniens, mijotent leur revanche en préparant l'arme absolue, le rayon laser, le fameux « rayon de la mort », à grande échelle,

«... il se produisit de violents tremblements de terre et des déluges. En l'espace d'un seul jour et d'une seule nuit funestes, toute votre armée [des Athéniens] fut engloutie d'un seul coup dans la terre et l'île Atlantide s'enfonça subitement sous la mer<sup>[177]</sup>. »

Ces terribles Atlantes !... Artistes et ingénieurs géniaux, mais jusqu'au-boutistes, ils gardent, dit Cayce, dans leur incarnation actuelle cette inextinguible soif de pouvoir qui fit leur perte et qui les pousse aujourd'hui au sommet de leur profession, quelle qu'elle soit. Rien à faire : ce sont des gagneurs !

À la fin de la lecture, la mère de l'enfant demandera quelques

précisions sur ses vies antérieures :

« *À quelle époque a-t-elle vécu en Grèce antique ?* »

DANS LES DERNIERS JOURS DE XÉNOPHON. »

Célèbre historien et moraliste, celui-ci naquit vers 445 avant J.-C. et mourut en exil vers 355. C'est lui qui ramena sains et saufs au pays les fameux « Dix Mille » soldats grecs de l'arrière-garde des armées athéniennes, vaincus et livrés à eux-mêmes (après l'assassinat de tous leurs généraux dans la tente du satrape Tissapherne, l'ennemi perse).

La petite fille aux vies antérieures marquées par l'ambition politique et l'amour de sa propre beauté n'a pas choisi n'importe où et n'importe quand pour se réincarner. Il lui faut ce qu'il y a de mieux : la Grèce au V<sup>e</sup> siècle avant J.-C., à l'apogée de son rayonnement culturel et artistique. C'est la Grèce des grands philosophes, des peintres, des sculpteurs, des écrivains. La Grèce qui sera admirée et copiée par le monde entier. On y vit, on y respire la Beauté. D'ailleurs Xénophon, dans sa retraite, écrit un ouvrage intitulé *Le Banquet, ou dialogue sur la Beauté*.

Cayce aurait pu dater cette incarnation de mille façons différentes. Ce n'est sûrement pas par hasard s'il choisit la référence à Xénophon : cela laisse entendre que le beau modèle était de ses amis, de ses protégés ou de ses intimes. Xénophon, même exilé d'Athènes, restait une figure très respectée. C'était un « *very important people* », de son époque.

« *Pourriez-vous préciser, monsieur Cayce, d'où cette entité prit son envol pour s'incarner sur la Terre ?* »

À L'HEURE ACTUELLE, DE VÉNUS. LORSQU'ELLE VINT

EN FRANCE, DE MERCURE. EN GRÈCE, DE JUPITER. EN ATLANTIDE, DE NEPTUNE. » (LECTURE 2857-1)

Voilà qui est très intéressant pour ceux et celles qui ont des notions d'astrologie ! Pour les autres, je vais traduire.

Neptune, c'est le « plan planétaire » qui régit l'eau : voilà pourquoi « *this entity* », « cette entité » comme dit si bizarrement Cayce, a besoin « de vivre au bord de grandes étendues d'eau ». Neptune, sur le plan mythologique, c'est aussi la référence à l'Atlantide qui fut, dit Platon, le royaume de Poséïdon, roi dont les Grecs firent un dieu que les Latins appelèrent Neptune. En astrologie, la planète influe sur tout ce qui est humide ou analogique à l'eau : la brume, le brouillard, la tendresse, l'intuition, la poésie, la musique, *etc.*

La planète Jupiter, c'est l'expansion, le pouvoir. Ce jeune modèle, encouragé et soutenu par Xénophon dans l'éblouissante beauté de ses vingt ans, c'est la gloire, l'argent, la reconnaissance des notables, le respect d'autrui (et sa jalousie... d'où « la souffrance » mentionnée dans la lecture). Quand on débarque de Jupiter, on ne se nourrit qu'au caviar et au champagne (à l'hydromel et au tarama, si cela se passe en Grèce...).

Quant à la vie française, où la jeune Charlotte arrivait tout droit de Mercure, c'est le sens de la mesure, acquis sur cette planète-là, qui a joué. En effet, en astrologie, Mercure, maître de la Vierge, régit la discipline, le travail, la méthode et tous les gens raisonnables. Cependant Mercure, maître des Gémeaux, régit aussi la danse, laquelle développe le sens de la discipline au prix d'un énorme travail... Si Vénus vient couronner le tout, la jeune consultante n° 2857 peut tout attendre des Muses (en particulier

de Terpsichore, qui patronne la Danse !).

## La Taglioni

« DANS LA VIE PRÉCÉDANT CELLE-CI, NOUS SOMMES EN FRANCE, À UNE ÉPOQUE OÙ CE PAYS ÉTAIT GOUVERNÉ PAR DES GENS PRÉOCCUPÉS AVANT TOUT DE LEURS INTÉRÊTS ÉGOÏSTES. L'ENTITÉ ÉTAIT ALORS DANSEUSE. DANS CETTE VIE-LÀ, ELLE GAGNA BEAUCOUP EN EXPÉRIENCE, EN APPRENANT À EXPRIMER PAR SON ART SES ÉMOTIONS, POUR LES FAIRE PARTAGER À SON PUBLIC. ELLE FUT PARMI LES PREMIÈRES À DANSER SUR LES POINTES, SOUS LE NOM D'ESCHEL. ET L'ON PEUT VOIR À L'HEURE ACTUELLE DES LETTRES DE L'ENTITÉ. VOILÀ POURQUOI, DANS SA VIE PRÉSENTE, ELLE A CE TALENT INNÉ, CE DON DE S'EXPRIMER AVEC SON CORPS. » (LECTURE 220-1)

Ce nom, prononcé par Cayce on ne sait pas comment et transcrit « Eschel » par sa secrétaire, ne figure dans aucun dictionnaire de la danse. On sait que cette secrétaire de Cayce, ne parlant aucune langue étrangère, massacrait systématiquement les noms qui n'étaient pas anglais (au point que Cayce dut la rappeler à l'ordre et même, parfois, lui dicter certains noms lettre après lettre). Enfin... probablement avait-elle d'autres qualités : c'est grâce à elle qu'on a conservé les lectures !

J'avais pensé qu'il s'agissait peut-être de la fameuse Fanny Elssler, l'une des figures majeures de la danse au XIX<sup>e</sup> siècle, très liée à la famille de mon père. J'ai donc interrogé Olivier Merlin,



journaliste et écrivain, grand spécialiste de l'Opéra, qui m'a fait remarquer ce détail dans la lecture : « Elle fut parmi les premières à danser sur les pointes... » « Il n'y a aucun doute là-dessus, me dit-il, c'est Marie Taglioni qui, pour la première fois, dansa sur les "pointes" de ses orteils, dans le ballet créé par son père à l'Opéra de Paris en 1832, *La Sylphide*. Ce fut une révélation, un succès monstre, qui changea complètement l'art du ballet. » Le thème faisait appel à la Grèce antique et à sa mythologie. On y vit des nymphes, des naïades, des ondines, des femmes-oiseaux, des salamandres, tout le petit peuple des esprits de la Nature. Pour suggérer ces esprits immatériels, il fallait une grâce fluide, une danse aérienne, donnant l'impression que les danseuses n'étaient pas de ce monde. En dansant sur les pointes, Marie Taglioni avait parfaitement réussi.

Appuyée par l'enthousiasme – le délire même ! – des spectateurs et par le talent du journaliste Théophile Gautier, la Taglioni contribua au renouveau éclatant de la danse à l'Opéra de Paris. La robe de tulle transparente, vaporeuse, qu'elle portait dans *La Sylphide* eut tant de succès qu'elle devint le costume professionnel typique des danseuses classiques : le « tutu ». Ses chaussons de satin rose (rembourrés de coton pour pouvoir monter sur les pointes) furent adoptés avec enthousiasme par les autres danseuses, qui abandonnèrent les vilaines chaussures carrées qu'elles portaient jusque-là. La Taglioni, en somme, fit la révolution à l'Opéra ! Son style de danse « éthéré » fit également école : on copia ses arabesques, ses enchaînements, son incroyable maîtrise de l'équilibre. L'Opéra romantique fut envahi pour un siècle de sylphides en tutu et de références grecques en

chaussons roses.

Marie Taglioni, comme d'ailleurs sa rivale Fanny Elssler, n'était pas n'importe qui. C'était une très grande professionnelle, née dans le sérail. Elle avait bu le lait de la danse dans sa famille, dès son plus jeune âge. Son père, Filippo Taglioni, était lui-même danseur et chorégraphe (c'est lui qui avait conçu les mouvements de *La Sylphide*). Avec la famille et sa troupe, il voyageait de ville en ville pour donner des spectacles et c'est ainsi que la petite Marie était née à Stockholm, le 23 avril 1804. Elle mourut le 24 avril 1884 à Marseille, à quatre-vingts ans, un grand âge pour une danseuse à l'époque. Car ce que le grand public ignore, c'est que la danse était alors un métier à haut risque : les tutus des danseuses s'enflammaient parfois au contact des bougies (puis, plus tard, des becs de gaz), qui éclairaient la scène et les malheureuses se transformaient en torches vivantes. L'horreur ! Ces accidents ne disparurent qu'avec l'arrivée de l'électricité. Mais en 1832, on n'en était pas encore là<sup>[178]</sup>.

La lecture de Cayce est donnée en 1929 pour une petite fille de cinq ans, patiente de l'Hôpital Cayce. Sa maman pose quelques questions :

*« Sous le règne de quel roi de France ma fille était-elle danseuse ?*

**SOUS LE DERNIER DES LOUIS ».**

Doit-on comprendre qu'il s'agit de Louis-Philippe ou de Louis XVIII ? La biographie de la Taglioni montre qu'elle a vécu sous les deux règnes, au XIX<sup>e</sup> siècle.

La maman, qui ne comprend pas bien pourquoi une si brillante personnalité aurait encore à trimer ici-bas, demande encore :

« *Sera-t-il nécessaire pour elle de se réincarner ?* »

CELA DÉPEND DE CE QU'ELLE DÉCIDE DE FAIRE D'ELLE-MÊME ET DE SES DONS, DANS LA VOIE DU DÉVELOPPEMENT DE SON ÂME, C'EST-À-DIRE DE SON SUBCONSCIENT. »

La lecture de ses vies antérieures est très intéressante, car elle montre la continuité des talents d'une vie sur l'autre.

« DANS LA VIE AVANT CELLE-LÀ [EN FRANCE], NOUS LA RETROUVONS VIVANT À L'ÉPOQUE DE LA DESTRUCTION DES PALAIS DANS LA VILLE AUX COLLINES [IL S'AGIT DE ROME ET DE SES SEPT COLLINES, LORS DU GRAND INCENDIE DE NÉRON, COMME ON VA LE VOIR]. L'ENTITÉ PARTAGEAIT LA VIE DES COURTISANS DE NÉRON ET SON NOM ÉTAIT ASCHELL. ELLE PERDIT MORALEMENT À CETTE EXPÉRIENCE, NE REGAGNANT QU'EN FIN DE VIE, LORSQU'ELLE ACCEPTA DE PERDRE SA LIBERTÉ PHYSIQUE [EN PRISON] AU NOM DE SES CROYANCES. DE CETTE VIE-LÀ, IL LUI RESTE D'UNE PART UNE TENDANCE À LA RÉBELLION CONTRE L'AUTORITÉ ET, D'AUTRE PART, UNE VIVE CONSCIENCE DE L'ÉLÉGANCE, DE LA PARURE, UNE ATTENTION PORTÉE AUX SOINS DU CORPS. ET SI VOUS NE L'ÉLEVEZ PAS AVEC FERMETÉ, CETTE ATTITUDE RISQUE DE DEVENIR UN DÉFAUT DANS SA VIE ACTUELLE. »

Voilà pourquoi la Taglioni avait révolutionné le petit monde de la danse en « relookant » les ballerines ! Par ailleurs, très

intéressante est la référence aux « palais de la Ville aux collines ». Après l'immense incendie qui détruisit une partie de Rome, en 64 après J.-C. – Néron avait été accusé d'en être l'auteur –, l'empereur expropria les propriétaires des palais incendiés. Il s'y fit construire une immense demeure, joignant plusieurs collines les unes aux autres (dont le Palatin, le Coelium, l'Esquilin) et commanda la décoration aux meilleurs artistes de l'époque. Ce palais appelé « Domus Aurea » ou « Maison d'Or », fut oublié.

Lorsqu'on le redécouvrit, au XVI<sup>e</sup> siècle, les archéologues romains s'émerveillèrent : il était entièrement décoré de motifs inspirés des Esprits de la Nature : nymphes, satyres, elfes, gnomes et... sylphides ! Représentées de façon ravissante, entremêlées de guirlandes de fleurs et de fruits, d'arceaux de feuillages multicolores, toutes ces merveilles apparurent aux yeux étonnés des artistes italiens, dont Raphaël, qui s'en inspirèrent immédiatement, en les baptisant : les « grotesques » (du nom de « grotto », excavations des fouilles archéologiques).

Ces « grotesques » caractérisent l'art de la Renaissance. En France, on les retrouve sur tous les murs des châteaux de la Loire, des palais de François I<sup>er</sup> et jusqu'à Versailles plus tard. Et dans tous les motifs décoratifs européens jusqu'à notre époque (y compris les papiers peints panoramiques des Zuber et les indiennes des Koechlin à Mulhouse, les toiles de Gênes, les imprimés provençaux, etc.).

Le ballet *La Sylphide* retournait aux sources d'inspiration gréco-romaine sous les pas aériens de Marie Taglioni. Elle avait sûrement connu la « Domus Aurea » au temps de Néron et retenu l'ambiance de cet art inspiré directement par la vision des Esprits

de la Nature<sup>[179]</sup>.

Bien entendu, cette grande dame de Rome et de Paris était passée par l'Égypte, itinéraire obligé de tout artiste (et de tout natif français, semble-t-il !).

« DANS L'INCARNATION PRÉCÉDANT CELLE-LÀ [ROME], NOUS RETROUVONS NOTRE ENTITÉ À UNE PÉRIODE OÙ RÉGNAIT LA DIVISION, DANS LE PAYS QUE VOUS APPELEZ MAINTENANT L'ÉGYPTE. L'ENTITÉ ÉTAIT UNE PRÊTRESSE DU TEMPLE ET LA FAVORITE DU SOUVERAIN DE CETTE PÉRIODE. LORS DU BANNISSEMENT DU GRAND PRÊTRE [RA-TA] L'ENTITÉ, QUI S'APPELAIT ALORS ISLI, GAGNA MORALEMENT PAR SA FERMETÉ EN RESTANT DANS SA PATRIE POUR SOUTENIR LE SOUVERAIN LÉGITIME, PLUTÔT QUE DE S'EXILER AVEC LE GRAND PRÊTRE. MAIS ELLE PERDIT MORALEMENT EN ABUSANT DE SON POUVOIR LORSQUE FUT RÉTABLI LE SERVICE DU TEMPLE (QUI APPORTAIT BEAUCOUP AUX PEUPLES DE CE TEMPS-LÀ). AUSSI, À L'HEURE ACTUELLE, L'ENTITÉ NE S'INTÉRESSE-T-ELLE GUÈRE À CE QUE L'ON PEUT APPELER LA PENSÉE RELIGIEUSE ORDINAIRE, EN PARTICULIER À LA RELIGION EN TANT QUE RÈGLE DE VIE. MAIS CE QUI LA MOTIVERA, CE SERA L'AMOUR DES GENS, L'AIDE QU'ON PEUT LEUR APPORTER. C'EST CETTE VOIE QUI PEUT LA FAIRE BEAUCOUP PROGRESSER DANS LA VIE PRÉSENTE, SI ON LA GUIDE DANS CETTE DIRECTION. »

On se souvient que le Temple, que Cayce appelle souvent le «

temple de la Beauté », était à la fois un hôpital, une université, un monastère, *etc.* Parmi les techniques que l'on y enseignait pour guérir les malades, la musique et la danse occupaient la première place. Mais la belle favorite égyptienne venait de l'Atlantide, dont l'Égypte avait reçu l'héritage culturel :

« DANS L'INCARNATION AVANT CELLE-CI [L'ÉGYPTE], NOUS LA RETROUVONS SUR CE CONTINENT CONNU COMME L'ATLANTIDE.

L'ENTITÉ APPARTENAIT À LA DYNASTIE DES POSÉÏDIENS ET ÉTAIT CÉLÈBRE POUR SON ART DE S'HABILLER. MAIS À VOULOIR UTILISER LES ÉNERGIES OBSCURES DE LA TERRE À DE MAUVAISES FINS, ELLE S'ÉTAIT DÉTRUITE ELLE-MÊME. SON NOM ALORS ÉTAIT ELD. D'OÙ, À L'HEURE ACTUELLE, L'ATTITUDE DE L'ENTITÉ QUI TROUVERA REPOUSSANTS LES GENS MOTIVÉS UNIQUEMENT PAR L'APPÂT DU GAIN. CEPENDANT SI ON L'ENCOURAGE À EMPLOYER TOUS CEUX QUI LUI TOMBENT SOUS LA MAIN POUR L'AIDER AU SERVICE D'AUTRUI, PLUTÔT QUE DE LES METTRE À SON SERVICE PERSONNEL, CELA LUI AMÈNERA DE BIEN MEILLEURES RELATIONS.

ELLE AURA DE L'INFLUENCE (...). »

Voilà une danseuse qui a toujours eu un profil de femme forte : que ce soit en France, à Rome, en Égypte ou en Atlantide, elle a toujours été quelqu'un qui comptait dans les milieux dirigeants, s'incarnant de vie en vie dans une position où elle pouvait avoir de l'influence. Et Cayce de conclure :

« (...) AUJOURD'HUI, ELLE POURRAIT GAGNER LA FORTUNE ET LA CÉLÉBRITÉ COMME DANSEUSE, À CONDITION D'ÊTRE BIEN DIRIGÉE. »

Ce qui est intéressant, c'est d'avoir choisi d'exercer une influence par des moyens non politiques mais, de façon très féminine, par son élégance, son maintien, son art. La vie était dure, au XIX<sup>e</sup> siècle, pour les petites danseuses de l'Opéra de Paris, la concurrence féroce, le métier épuisant. Il fallait une santé de fer, une énergie, un courage, une autorité exceptionnelles, qualités que l'on obtient seulement au prix d'un travail au cours des vies antérieures ! Car être courtisane à la cour de Néron ne devait pas être plus facile, mais un métier à très haut risque... D'ailleurs Cayce laisse entendre qu'elle finit en prison, persécutée comme chrétienne.

Marie Taglioni, au XIX<sup>e</sup> siècle, avait choisi un atout primordial : sa famille. Mon ami Olivier Merlin, grand spécialiste de la danse, me disait en parlant des danseuses : « Seules réussissent celles qui ont une mère. Pourquoi ? Parce que c'est un métier tellement dur qu'on ne peut l'exercer avec succès sans être soutenue par une personne dévouée, qui vous soigne et qui surveille vos contrats... »

# Une théologienne a-t-elle le droit de danser ?

Voici une très sérieuse étudiante en théologie protestante, qui n'a encore que seize ans. Cayce lui annonce qu'elle a une mission spirituelle à remplir :

« COMME CETTE ENTITÉ A FAIT SES PREUVES, TANT SUR LE PLAN MENTAL QUE SUR LE PLAN SPIRITUEL, DANS UNE EXPÉRIENCE PRÉCÉDENTE, ELLE EST MAINTENANT CAPABLE D'ÉVEILLER DE NOMBREUSES ÂMES À LA CONNAISSANCE, À L'INTELLIGENCE DE L'AMOUR DU PÈRE POUR LES HOMMES. AUSSI EST-IL POSSIBLE QUE LES PRIÈRES, LES SUPPLICATIONS DE CETTE ENTITÉ, SON TRAVAIL TANT PHYSIQUE QUE SPIRITUEL PRENNENT UN JOUR UNE GRANDE SIGNIFICATION POUR TOUS. »

D'où ses études de théologie. Mais est-ce bien compatible avec son amour de la danse ? se demande la future « pastourelle » (ou femme pasteur, si vous préférez !). Elle le demande à Cayce avec un sentiment de culpabilité (puritanisme et « *Bible belt* » obligeant !). Il la rassure comme suit :

« *Pourquoi est-ce que j'aime tant danser ?*

C'EST UNE EXPRESSION NATURELLE DE LA JOIE, ET DE LA JOIE QUE L'ON ÉPROUVE À PARTAGER CELLE-CI EN L'EXPRIMANT ! SI VOUS LE FAITES DANS CET ÉTAT D'ESPRIT, CELA DIFFUSE AUTOUR DE VOUS



L'HARMONIE, LE RYTHME, LA PAIX, EN RENDANT  
CHACUN CAPABLE DE S'EXPRIMER  
HARMONIEUSEMENT. »

La mère Yvonne-Aimée de Jésus, grande mystique, célèbre par les phénomènes miraculeux qui accompagnèrent sa vie (bilocations, extases, stigmates, pluies de fleurs, etc.), n'hésitait jamais à danser et à faire chanter les jeunes novices de son couvent en Bretagne lors des fêtes de la communauté<sup>[180]</sup>. Mais... il y a un « mais » :

« ATTENTION CEPENDANT ! SI VOUS DANSEZ JUSTE  
POUR TROUVER UN COMPAGNON OU BIEN JUSTE POUR  
ÊTRE AVEC QUELQU'UN, ALORS ATTENTION ! »  
(LECTURE 276-6)

Elle posera à Cayce des questions très mystiques, du style :

*« Quelles sortes de pensées dois-je entretenir pour me rapprocher  
de Dieu, de tout ce qui est saint et pur ?*

REDITES-VOUS TOUS LES JOURS : AUSSI LONGTEMPS  
QUE C'EST L'ESPRIT DU CHRIST QUI ME CONDUIT, JE  
NE PEUX PAS FAIRE DE MAL. LORSQUE C'EST MOI-  
MÊME, SEULE, QUI ME DIRIGE, JE PEUX ME TROMPER.  
MAIS AVEC LE CHRIST COMME MON GUIDE, COMME  
MON COMPAGNON, COMME MON SAUVEUR, JE ME  
REPOSERAI EN LUI ET PARTAGERAI AVEC LUI TOUS  
MES ENNUIS ET TOUTES MES JOIES.

CAR VOUS DEVEZ ÊTRE JOYEUSE AU SERVICE DES  
AUTRES ! LE PÈRE, FIGUREZ-VOUS, VEUT QUE SES  
ENFANTS SOIENT HEUREUX ET JOYEUX, ET NON PAS

TRISTES ! »

Ce que nous traduisons en langage catholique par « un saint triste est un triste sire ». La pauvre gosse, un peu maso (comme dans tous les milieux puritains), croit que la danse est un péché ! On lui a tellement dit que le corps est sale et les plaisirs physiques peccamineux...

Peut-être est-ce la raison pour laquelle existent ces lectures sur la danse dans l'œuvre de Cayce. Voilà une voie spirituelle très importante, qui ne préoccupait guère les consultants d'Edgar. Celui-ci ne cesse de répéter que l'expression artistique est absolument fondamentale pour l'équilibre d'un être humain. Or l'*american way of life*, que nous copions bêtement, a relégué les artistes au Musée., tout en multipliant les psychiatres : hélas, aucune thérapie ne vaut la thérapie par l'art !

Les civilisations traditionnelles, aussi bien en Europe que dans l'Amérique indienne, ont toujours intégré la danse dans leur vie quotidienne. Je n'oublierai jamais la leçon que m'a donnée un jour ma grand-mère Marguerite Koechlin-Schwartz. D'origine italienne, comme la Taglioni, et extrêmement artiste, elle veillait à me faire suivre des cours de dessin, de danse et de musique et m'apprenait tous les jours un nouveau poème ! J'étais alors une minuscule petite fille qu'elle emmenait dans sa grosse automobile noire, privilège qui faisait se pâmer de jalousie mes deux sœurs. Un jour, sur la route de Vannes, à Hennebont, en traversant un village breton, surprise ! Toute la rue était occupée par un mariage : on y dansait au son des binious, en costume traditionnel. Et ça n'était pas pour faire plaisir au touriste, espèce zoologique encore virtuelle en 1945.

« Arrêtez, dit ma grand-mère au chauffeur (en casquette !). Je veux que Dorothée puisse admirer les danses. Regardez bien, ma chérie : un temps va arriver où tout cela ne sera plus ! Ils auront honte de leurs magnifiques dentelles, de leurs superbes costumes en velours brodé : ils ne les mettront plus et ils oublieront comment danser la gavotte et le jabadao... »

Le chauffeur prenait l'air de celui qui admet les lubies de sa patronne parce qu'il l'aime bien (ma grand-mère était adorée du personnel !). Les riches ont des lubies, tout le monde sait cela... Un mariage, il avait vu ça toute sa vie, surtout un mariage pauvre, dans un village qui sentait la bouse de vache et le lisier de porc. Mais ma grand-mère, qui était médium, voyait l'avenir. Elle regardait mourir, hélas, l'âme de la Bretagne dans une dernière danse... Nous sommes restés deux heures avec, les gens de la fête qui étaient venus nous inviter à boire du cidre avec eux.

Aujourd'hui, vous pouvez toujours traverser les villages de la Bretagne profonde un samedi de printemps : vous n'y verrez plus ni vestes de velours brodé ni coiffes de dentelle. On vous servira des hot-dogs sur fond de rock dans un faste-foude tout plastoc. Et si vous tenez vraiment, pauvre vieux réac' que vous êtes, à un peu de danse folklo, on vous indiquera le prochain festival d'art celtique, où tout est prévu pour les dinosaures de votre espèce. Et même si vous vous offrez le Grand Pardon de Madame Sainte Anne à Auray, soyez sûr que la télé sera là. Vous y compterez en tout cas plus de jeans que de gilets brodés et de coiffes de dentelle !

Ces artistes naïfs d'autrefois ont disparu. Ils regardent *Dallas* à la télévision où personne ne songerait à danser *La Dérobée de*

*Guingamp*. Ils ont négligé leur héritage, le souvenir de ce temps où la musique, la beauté du vêtement, la danse aidaient à supporter la vie. Même chez les plus pauvres, la plus modeste paire de sabots avait de la grâce, le charme subtil de l'artiste sabotier qui l'avait taillée. Aussi dure qu'était la vie, on la dansait. On dansait les moissons, on dansait les mariages, on dansait les « pardons », on dansait toutes les fêtes chômées. À l'école, nous dansions tous les jours, à chaque récréation, sur des chants traditionnels et cela nous amusait follement.

Le modèle américain, avec ce puritanisme crasse dont mes amis eux-mêmes à la Fondation Cayce se plaignaient tous les jours (sans vraiment pouvoir s'en désengluier !), exclut la danse, activité qui, pour beaucoup d'entre eux, ne peut mener qu'à l'enfer. (Il n'y avait qu'à entendre le ton sur lequel on me parlait du *Lido*, des *Folies-Bergère* et des «petites danseuses de Montmartre»). Pourtant l'Amérique a produit de grandes professionnelles comme Isadora Duncan (qui, très mal reçue chez elle, finit sa vie en France) et Martha Graham. Mais ce n'est pas la danse quotidienne, intégrée à la vie du peuple. Où sont passées la bourrée en Auvergne, l'haïdous berbère ou la tarentelle napolitaine (dont les vertus thérapeutiques étaient reconnues) ? Tout, autrefois, était prétexte à danser. J'ai, moi-même, à une époque, dansé chaque soir en rentrant chez moi, en refaisant devant mon miroir les enchaînements classiques que j'avais appris au cours de danse d'Édith Eyrolles. Juste pour le plaisir de sentir la détente couler dans ses membres le long des notes de musique. Quelle merveilleuse forme de méditation aussi... La danse est une thérapie : elle guérit ceux qui l'aiment !

# La thérapie par la danse est née en Égypte

Dans la lecture suivante, Cayce décrit les activités du « Temple de la Beauté », qui était à la fois un hôpital, un couvent, une université dans l'ancienne Égypte<sup>[181]</sup> :

« [CE TEMPLE] ÉTAIT CONSTRUIT AVEC DES MATÉRIAUX PROVENANT DES MONTAGNES PROCHES DU BASSIN SUPÉRIEUR DU NIL. IL AVAIT LA FORME D'UNE PYRAMIDE, À L'INTÉRIEUR DE LAQUELLE ON AVAIT AMÉNAGÉ UN ESPACE EN FORME DE GLOBE, CE QUI SYMBOLISAIT, POUR CEUX QUI TRAVAILLAIENT LÀ, LEUR SERVICE AU MONDE ENTIER. LE MOBILIER ? UN PEUT IMAGINER SA BEAUTÉ, SACHANT QUE LES PLUS BEAUX OBJETS DE LA TERRE Y AVAIENT ÉTÉ RASSEMBLÉS : EN OR, EN ARGENT, EN ONYX, EN FER, EN CUIVRE, EN SOIE, EN SATIN, EN LIN FIN...

*En quoi consistait le service que l'on y trouvait ?*

LES PERSONNES QUI VENAIENT LÀ S'Y DÉBARRASSER DE CES EXCROISSANCES ANIMALES QUI LES HANDICAPAIENT, Y TROUVAIENT UNE INFORMATION LEUR PERMETTANT DE COMPRENDRE CE QUI LEUR ÉTAIT ARRIVÉ. » (LECTURE 281-25)

La personne pour laquelle est donnée cette lecture s'entend décrire par Cayce le fonctionnement de cette fameuse institution<sup>[182]</sup>. Je rappelle ici aux lecteurs l'histoire de ces êtres

hybrides, que Cayce appelle les « choses », sortes de monstres mi-humains, mi-animaux – en fait des malheureux handicapés par un déséquilibre génétique. Empêtrés dans leurs appendices animaux (plumes, griffes, crocs, becs, queues...), ils avaient été utilisés en Atlantide comme esclaves ou comme robots. Après l'effondrement de celle-ci, les réfugiés reconstituèrent en Égypte une sorte de mini-royaume atlante, mais avec comme objectif principal le reclassement des réfugiés et, – dans le cas précis des hybrides –, leur guérison. D'où le développement de toutes les branches de la médecine en Égypte ancienne. Ce n'était pas du tout une « médecine de plombier » comme la nôtre. On soignait les gens en profondeur, en commençant par leur âme :

« DE PLUS, ON LEUR MONTRAIT, À L'AIDE DE SYMBOLES, LES FAUTES ET LES VERTUS DE L'HOMME AU LONG DES SEPT ÉTAPES DE SON DÉVELOPPEMENT ÉCLAIRÉS PAR LES LAMPES DE CEUX QUI SERVAIENT DANS LE TEMPLE COMME "PORTEURS DE LUMIÈRE" ; CEUX-CI S'OCCUPAIENT DES NOVICES QUE L'ON PRÉPARAIT À L'INITIATION EN LEUR DISPENSANT UN ENSEIGNEMENT RELIGIEUX, COMME LE FIT RA-TA. ET TOI, LORSQUE TU FUS ENTRÉE DANS CETTE INSTITUTION, RENONÇANT AU MONDE ET À TOUT CE QUI OBSÈDE SI FACILEMENT LES FILS DES HOMMES, TU MIS TOUTE TA CONFIANCE DANS LE DIEU UNIQUE, DE FAÇON À ÊTRE ENTIÈREMENT AU SERVICE DE TOUS LES ÊTRES HUMAINS ET DONC, EN SACRIFIANT TES PROPRES DÉSIRS, AFIN DE MIEUX AIDER TES FRÈRES À CONNAÎTRE LEUR SEIGNEUR.

ET DONC LES ACTIVITÉS [DU TEMPLE DE LA BEAUTÉ] SE PRÉSENTAIENT AINSI : IL Y AVAIT D'ABORD LE CHANT ET LA MUSIQUE, COMME NOUS L'AVONS DÉJÀ DIT. ÛN Y CHANTAIT LES INCANTATIONS « AR-R-R-OU-U-UM-M<sup>[183]</sup> », QUI AVAIENT POUR EFFET DE RELÂCHER LE CONTRÔLE DU CORPS PHYSIQUE, EN MODIFIANT LES VIBRATIONS QUI CARACTÉRISAIENT LES HUMAINS À CETTE ÉPOQUE. MAINTENANT, CE N'EST PLUS TOUT À FAIT PAREIL : VOUS ÊTES LOGÉS DANS UNE MATIÈRE BIEN PLUS LOURDE, DANS SA SUBSTANCE, QU'AUTREFOIS, QUAND VOTRE CORPS VIBRAIT AVEC LA LUMIÈRE, QUI DEVIENT COULEUR, QUI DEVIENT SON, QUI DEVIENT ACTIVITÉ.

VOUS TOUS, CHERCHEZ DONC À RETROUVER TOUS ENSEMBLE CETTE INCANTATION « AR-R-R-R-R-AR », AFIN DE COMPRENDRE COMMENT CELA PEUT EXPRIMER LES ÉMANATIONS COLORÉES DE VOTRE CORPS, VOTRE AURA. AVEC LA MUSIQUE VENAIT LA DANSE DONT L'OBJECTIF ÉTAIT DE SOIGNER CEUX QUI AVAIENT ÉTÉ ATTEINTS PAR DES FORCES DE DESTRUCTION. ON GUÉRISSE AINSI CEUX QUI AVAIENT ÉTÉ DÉMOLIS PAR DES INFLUENCES NÉGATIVES, EN LES AIDANT À RETROUVER LA STATION VERTICALE, AVEC UN CORPS DROIT, UNE PENSÉE DROITE ET UNE ACTIVITÉ DROITE.

ENSUITE, LA PROPHÉTESSE DISTRIBUAIT À CHACUN UN SCEAU DE VIE. CHAQUE INITIÉ QUI PASSAIT PAR CES ÉPREUVES Y TROUVAIT SYMBOLISÉ LE SCHÉMA

DIRECTEUR DE SON PROGRAMME D'ACTIVITÉ, C'EST-À-DIRE COMMENT IL DEVAIT MENER SA VIE EN TANT QU'INDIVIDU, SES RELATIONS AVEC SES FRÈRES HUMAINS DANS CETTE INCARNATION TERRESTRE. ON LUI RAPPELAIT QU'IL ÉTAIT DANS LE MONDE, SANS ÊTRE DU MONDE.

TOUTES CES EXPÉRIENCES D'ALORS S'EXPRIMENT AUJOURD'HUI DANS TA VIE PRÉSENTE. D'ABORD DANS CE BESOIN DE PROPRETÉ, COMME LORSQUE TU AVAIS PURIFIÉ TON CORPS, LE LAVANT DANS LE SANG, DANS L'EAU, AFIN DE LE NETTOYER À TES PROPRES YEUX ET À CEUX D'AUTRUI. TU ES ENCORE MARQUÉE PAR TOUT CELA, PAR L'ONCTION AVEC L'ENCENS, QUI T'AVAIT FAIT ACCÉDER À UN AUTRE NIVEAU DE CONSCIENCE, DE PERCEPTION DE TOI-MÊME ET DE TES FAUTES, EN LES COMPARANT AUX FAITS ET GESTES D'AUTRUI.

D'OÙ LA RÉMINISCENCE DE CES ACTIVITÉS QUI FURENT LES TIENNES : PRÉPARER LES AUTRES, LES AIDER À RENAÎTRE, À SE PURIFIER, À SE CONSACRER AU SERVICE, TOUS CES SOINS AUX MALADES DE LA TÊTE ET DU CORPS, QUI, PLUS TARD, SERONT RÉUNIS DANS CE QUE L'ON APPELLERA UN « SERVICE HOSPITALIER ». ON Y AJOUTAIT LE CONSEIL PSYCHOLOGIQUE DONNÉ, À L'AIDE DE LA DIVINATION, À CEUX QUI DEVAIENT AFFRONTER DES TENTATIONS INTÉRIEURES ET DES PROBLÈMES EXTÉRIEURS. LES HISTORIENS ÉTUDIENT TRÈS PEU AUJOURD'HUI CETTE ÉTAPE CULTURELLE DU DÉVELOPPEMENT DES



CIVILISATIONS...

VOILÀ DONC QUELLES ÉTAIENT LES ACTIVITÉS DU TEMPLE DE LA BEAUTÉ : L'ENSEIGNEMENT, LA PRÉPARATION À L'INITIATION, L'ASSISTANCE AUX MALHEUREUX, LE CHANT, LA MUSIQUE, TOUT

CE QUI S'EXPRIMAIT DANS L'EXPÉRIENCE DES HOMMES DE CE TEMPS-LÀ.

ET TU VAS ME DEMANDER : OÙ CELA EST-IL PASSÉ MAINTENANT ? TOUT S'EST DÉSINTÉGRÉ ET N'EXISTE PLUS QUE DANS CETTE SPHÈRE [INVISIBLE] OÙ TU PEUX PÉNÉTRER, OÙ CERTAINS ONT PÉNÉTRÉ. TOUT CE PASSÉ Y A ÉTÉ SCELLÉ AVEC LES SEPT SCEAUX, SELON LA LOI, MAIS RESTE PRÉSENT NÉANMOINS DANS TES ACTIVITÉS PARMI TES FRÈRES HUMAINS. ET DANS TES CONTACTS, TES ASSOCIATIONS AVEC EUX, AUJOURD'HUI, APPLIQUE DONC TON EXPÉRIENCE ACQUISE DANS CETTE VIE-LÀ [EN ÉGYPTES ANCIENNE] (...). TOURNE-TOI VERS LE CHRIST, TON FRÈRE, QUI A ENSEIGNÉ QUE DIEU EST LA VOIE VIVANTE ! IL EST LA VIE. IL EST L'AMOUR. IL EST LA BEAUTÉ. IL EST L'HARMONIE. IL EST LA MUSIQUE. IL EST LE RYTHME DU CORPS DANS LA DANSE ET, CELLE-CI EST LE SERVICE DE TON DIEU. BIEN QUE LES AUTRES N'AIENT AUCUNE CONSIDÉRATION POUR TON LANGAGE, CELUI DU CORPS DANS SES MOUVEMENTS ET SES VOIES D'EXPRESSION, RESTE-LUI TOUT DE MÊME FIDÈLE. NE GARDE RANCUNE À PERSONNE, AIME-LES TOUS. CAR, COMME ON TE L'A DIT, CE TRAVAIL D'ENTRAÎNEMENT

EST LA RAISON D'ÊTRE DE TON SERVICE ICI, UN SIGNE QUE TON EGO SE DISSOUT PEU À PEU DANS L'AMOUR DU PROCHAIN, À TRAVERS LA JOIE DU SEIGNEUR EXPRIMÉE EN TOI. » (LECTURE 281-25)

Cette lecture est intéressante, parce qu'elle réinsère la danse dans son contexte spirituel (alors que le puritain moyen, comme on l'a vu, n'y voit qu'occasion de « péché » !). Cayce reconnaît que « les autres n'ont aucune considération » pour ce langage du corps et persécutent ceux qui se consacrent entièrement à la danse. Il faut comprendre le contexte : pour la plupart des consultants de Cayce, l'art était presque complètement ignoré... Aujourd'hui, aux États-Unis, la situation a-t-elle changé ? L'artiste est voué trop souvent au mépris, à moins qu'il ne rapporte beaucoup d'argent ! L'ambiance n'a rien de comparable avec le respect dont on entoure, chez nous en Europe, l'art et les artistes. En Italie, en France, en Grande-Bretagne, en Suisse, en Allemagne, en Hollande, en Belgique, l'art n'a pu atteindre ces sommets que parce que les artistes y étaient soutenus.

Malheureusement l'éducation actuelle n'intègre pas assez d'encouragement à la création artistique. Pourtant Cayce, lui, y tenait beaucoup, comme nous le verrons. Alors que dans la pensée puritaine, la Beauté est un péché<sup>[184]</sup> (et on fait dans la laideur pour se donner bonne conscience), Cayce estime que la Beauté est l'expression même de la Divinité. C'est ce qu'enseigne la pensée kabbaliste, où « Tiphereth », la Beauté, est une vertu divine placée au cœur de « l'arbre des séphirot ». Pour Cayce, comme dans notre tradition, c'est la laideur qui était une expression du péché. Toute dysharmonie provient de l'esprit du

Mal.

La lecture 281-25 se termine par la phrase rituelle :

« NOUS SOMMES PRÊTS POUR LES QUESTIONS [de la consultante ou des personnes présentes]. »

– *Quels étaient les symboles des sept stades du développement de l'être humain ?*

LE SCARABÉE SYMBOLISAIT LE MONDE. LE JEUNE COQ, LA NAISSANCE. LE SERPENT, L'ESPRIT. LE FAUCON, LA SAGESSE. ET LA CROIX, LA COURONNE, LE PORCHE, LA PORTE, LA ROUTE SYMBOLISAIENT LES DIVERSES ACTIVITÉS. »

Certains de ces symboles ont survécu au Déluge pour se perpétuer dans l'Égypte dynastique, que connaît bien l'égyptologie. Une personne qui, connaissant les lectures de Cayce sur l'Égypte, sait qu'il y avait en réalité plusieurs Temples, demande :

« *Dans quel Temple est-ce que j'ai le plus travaillé ?*

CELA DÉPEND À QUELLE PÉRIODE DE TA VIE. DANS TA JEUNESSE, TU TRAVAILLAIS AU TEMPLE DU SACRIFICE (CELUI DE LA PURIFICATION). DANS TON ÂGE MÛR, APRÈS CETTE OPÉRATION DE CORRECTION ORTHOPÉDIQUE QUI EUT LIEU<sup>[185]</sup> DANS TON PROPRE SERVICE, TU ENTRAS ENSUITE AU TEMPLE DE LA BEAUTÉ, EN TANT QUE SURVEILLANT DE L'ÉCOLE DES INITIÉS QUI TRAVAILLAIENT EN PROGRESSANT D'UN SYMBOLE À L'AUTRE, AU COURS DE LEUR VOYAGE [INITIATIQUE] DANS LE TEMPLE.

ICI, IL SERAIT BON D'APPORTER DES PRÉCISIONS SUR CE « VOYAGE » ET SA SIGNIFICATION. COMME NOUS L'AVONS DÉJÀ INDIQUÉ, LE TEMPLE AVAIT LA FORME D'UN GLOBE À L'INTÉRIEUR ET D'UNE PYRAMIDE À L'EXTÉRIEUR. IL FAISAIT QUATRE FOIS QUARANTE-QUATRE COUDÉES. LA COUDÉE, EN CE TEMPS-LÀ, APPELÉE « LE MIR », ÉTAIT DE VINGT-SEPT POUCES ET DEMI. LA HAUTEUR DU BÂTIMENT FAISAIT QUATRE-VINGTS À CINQUANTE-QUATRE MIRS ET LA FORME ÉTAIT OVALE<sup>[186]</sup>.

DE STATION EN STATION, DÉAMBULAIENT CEUX QUI AVAIENT À TRAVAILLER SUR LES SEPT ÉTAGES DU DÉVELOPPEMENT HUMAIN, OU LES SEPT SCEAUX. CHAQUE STATION, UNE FOIS TRAVERSÉE, MENAIT À LA SUIVANTE. ET LE TOUT FAISAIT COMME UNE TOILE D'ARAIGNÉE. »

Nous dirions aujourd'hui un « labyrinthe », comme ceux du Moyen Âge (par exemple celui de la cathédrale de Chartres, que les pèlerins parcouraient à genoux), ou les stations du chemin de croix dans le rituel catholique. Il n'y a jamais rien de nouveau sous le Soleil !

Une autre personne, présente lors de la lecture, demande encore :

« *Et quel était mon rôle dans les services du Temple de la Beauté ?*

VOUS ÉTIEZ LE HÉRAUT D'ARMES, AVEC LA TROMPETTE ET LES CYMBALES. »

J'aurais pu traduire par l'« huissier » ou l'« aboyeur », mais j'ai craint que ces termes ne sonnent trop profanes, alors qu'il s'agit de liturgie, dans un cadre intensément religieux. Ce personnage jouait un peu le rôle du « suisse » dans les cérémonies religieuses catholiques<sup>[187]</sup>.

Une autre personne, présente à cette lecture, veut savoir, elle aussi :

*« Oui ou non, étais-je dans le Temple de la Beauté ? Et si oui, s'il vous plaît, dans quel service ? »*

VOUS ÉTIEZ CHARGÉE DE L'ENTRETIEN DE CES SCEAUX, DE SURVEILLER LEUR ÉTAT AU COURS DES ACTIVITÉS QUI SE DÉROULAIENT LÀ, DE CONTRÔLER S'ILS ÉTAIENT ALTÉRÉS PAR L'IMPACT DES RAYONS STELLAIRES ET COMMENT. AUTREMENT DIT, UN « GARDIEN DES SCEAUX » ! D'OÙ AUJOURD'HUI VOTRE INTÉRÊT POUR L'ASTROLOGIE ET L'ASTRONOMIE. »

Je traduis comme je peux... Ni moi ni aucun spécialiste de la Fondation Cayce ne peut se vanter d'avoir tout compris dans les lectures ! Cayce décrit ici des rituels, des lieux, des thérapies disparues et dont parfois nous n'avons aucune idée. C'était il y a douze mille ans... Beaucoup d'eau a coulé depuis dans le Nil (qui ne s'appelait même pas le Nil en ce temps-là).

Un peu plus tard, le 21 janvier 1936, cette même personne redemandera une lecture à Cayce. Elle faisait partie du « Spiritual Healing Group<sup>[188]</sup> », c'est-à-dire du groupe de guérison par la prière de Norfolk-Virginia Beach. Comme, en 1936, une association de danse de New York avait choisi d'appeler son

centre de réunion le « Temple de la Beauté», elle vint demander à Cayce si certains de ces danseurs avaient eu un quelconque lien avec l'Égypte ancienne et, plus précisément avec Cayce et son entourage. Il lui semblait aussi qu'ils devaient avoir un lien karmique avec le groupe de guérison spirituelle de Virginia Beach. Et sinon, pourquoi ce nom avait-il été choisi<sup>[189]</sup> ?

« OUI, RÉPONDIT CAYCE, CELUI D'ENTRE VOUS QUI EST VENU APPORTER UN MESSAGE ÉTAIT EN EFFET ASSOCIÉ, JADIS, AUX ACTIVITÉS DU TEMPLE DE LA BEAUTÉ. ET C'EST LE SOUVENIR INCONSCIENT DE CES BEAUTÉS D'AUTREFOIS QUI A MOTIVÉ L'ASSOCIATION POUR BAPTISER AINSI CE LIEU MODERNE, VOUÉ À UNE ACTIVITÉ TOUTE MATÉRIELLE ET PROFANE. IL Y A LÀ UNE RÉFÉRENCE À LA BEAUTÉ DU TEMPS PASSÉ, À LA SPLENDEUR DE JADIS, QUI POURRAIT S'Y REFLÉTER, QUI POURRAIT ÊTRE LA LEUR.

CECI DIT, C'EST UN CLIN D'ŒIL, CE SONT DES MIETTES DE CETTE BEAUTÉ DISPARUE ET DE CETTE MUSIQUE QUI AIDAIT (ET PEUT ENCORE AIDER) LES INDIVIDUS D'AUJOURD'HUI À SE BRANCHER SPIRITUELLEMENT. ELLE POURRAIT RÉVEILLER EN EUX LA RÉMINISCENCE DE CES GLOIRES PASSÉES, DE CE QUI FUT ACCOMPLI JADIS PAR CEUX QUI SERVIRENT LÀ-BAS [DANS LE TEMPLE DE LA BEAUTÉ ÉGYPTIEN].

- *Dans les sept étapes du développement de l'Homme, pourquoi donc est-ce que le scarabée est le symbole du monde, le jeune coq celui de la naissance, le serpent celui de l'esprit, le faucon celui de*

*la sagesse ?*

AH, NOUS NOUS ÉGARONS ! OCCUPONS-NOUS  
D'ABORD DE LA GUÉRISON SPIRITUELLE ! CAR, POUR  
CETTE FOIS, C'EST TERMINÉ ! » (LECTURE 281-26)

Il aurait fallu entrer dans des considérations archéologiques et mythologiques, qui dépassaient probablement le niveau culturel de la consultante, mais à nous autres, il ne nous est pas interdit d'y réfléchir...

## La Gitane du Temple de la Beauté

Voici encore une lecture donnée pour une jeune fille, la consultante n° 3418, en 1943, alors qu'elle a vingt-six ans. Après lui avoir conseillé de se faire un blason personnel « AVEC COMME EMBLÈME LE TEMPLE DE LA BEAUTÉ ET UNE JEUNE FILLE DANSANTE QUI ENTRE DANS CELUI-CI », Cayce lui recommande, « AU LIEU DE S'APITOYER SUR ELLE-MÊME EN PRENANT UNE POSE DE MARTYRE, D'ALLER DANSER BEAUCOUP PLUS SOUVENT QU'ELLE NE LE FAIT ! » (c'était de son âge !). Cayce lui décrit ensuite son thème astrologique où dominant Saturne et Vénus, maîtres de la Balance. Ce signe, ne l'oublions pas, régit l'art et les artistes, en particulier la danse, mais aussi des tendances à la dépression et au pessimisme, si Saturne est mal placé. La native était également sous l'influence d'Uranus (la créativité) et de Jupiter (l'expansion et le goût du mouvement physique<sup>[190]</sup>).

Ensuite, il lui lit ses vies antérieures :

« AVANT CETTE VIE-CI, L'ENTITÉ VIVAIT DANS CE PAYS DONT ELLE EST ACTUELLEMENT CITOYENNE [LES ÉTATS-UNIS], DANS LES PREMIERS ÉTABLISSEMENTS D'IMMIGRANTS AUTOUR DE JAMESTOWN, WLLLIAMSTOWN, YORKTOWN. ELLE ÉTAIT PARMI LES PIONNIERS, PAS TOUT À FAIT LES PREMIERS, MAIS CEUX QUI ARRIVÈRENT EN FORMANT DES GROUPES ASSEZ IMPORTANTS POUR QUE PUISSE NAÎTRE PARMI EUX UNE ACTIVITÉ POLITIQUE, AVEC DES PARTIS ET



DES “CLIQUE” OPPOSANT CES GROUPES VARIÉS ENTRE EUX.

DANS CETTE INCARNATION-LÀ, L'ENTITÉ, ETHEL VANCE DE SON NOM, TRAVERSA CERTAINES TENTATIONS À LA SUITE DE DÉCEPTIONS. VOILÀ CE QUI EXPLIQUE SON COMPORTEMENT ACTUEL, VOILÀ POURQUOI ELLE EST SI TIMIDE. ET CEPENDANT, LORSQU'ELLE SE LAISSE ALLER À EXPRIMER SON MOI PROFOND, TOUT LE MONDE S'ARRÊTE POUR L'ÉCOUTER ! CAR, DANS CETTE INCARNATION-LÀ, L'ENTITÉ AVAIT RÉALISÉ DE GRANDES CHOSES EN TANT QUE PROFESSEUR, EN TANT QU'ANIMATRICE, EN TANT QU'ACTRICE ET MÊME EN TANT QUE FONDATRICE D'UN FOYER ! ET ELLE PEUT RÉUSSIR DE MÊME AUJOURD'HUI, PARCE QUE CE SONT, POUR ELLE, LES VOIES DU SUCCÈS. COMME ON VOUS L'A DÉJÀ DIT, ALLEZ DANSER SOUVENT ! VOUS ADOREREZ ! LA MUSIQUE ET LE RYTHME, QUI FONT PARTIE DE VOS INCARNATIONS PRÉCÉDENTES, VOUS APPORTERONT TANT DE JOIE ! (...)

ET ENCORE AVANT, DANS UNE AUTRE INCARNATION, L'ENTITÉ HABITAIT LA “VILLE DANS LES COLLINES ET LES PLAINES<sup>[191]</sup> ”, ELLE SE DÉPLAÇAIT EN CARAVANE D'UN ENDROIT À L'AUTRE, AVEC DES GROUPES DE NOMADES QUI PROPOSAIENT DES SPECTACLES. PUIS, AU CONTACT DES ACTIVITÉS QUI S'ÉTAIENT CRÉÉES PEU À PEU DANS LA CITÉ, L'ENTITÉ DÉVELOPPA DANS CETTE VIE-LÀ DES COMPÉTENCES COMME

INFIRMIÈRE, COMME AIDE-SOIGNANTE, EN PRENANT SOIN DES INFIRMES, DES VIEILLARDS, DES MALADES. CAR ELLE AVAIT APPRIS BIEN DES CHOSES EN ÉGYPTÉ, AINSI QUE DANS LES PLAINES DE SAAD EN INDE, D'OÙ ELLE ÉTAIT ORIGINAIRE. C'EST CE QUI EXPLIQUE LE DON QU'A L'ENTITÉ, À L'HEURE ACTUELLE, POUR RÉCONFORTER D'UN SOURIRE, D'UN MOT, D'UN GESTE, CEUX QUI SOUFFRENT OU SONT DÉSESPÉRÉS. À CAUSE DE SES ORIGINES INDIENNES, L'ENTITÉ EST TOUJOURS, À L'HEURE ACTUELLE, INTÉRESSÉE PAR TOUT CE DONT NOUS VENONS DE PARLER. MAIS GARDEZ LA FOI, COMME ON VOUS L'A DIT.

SON NOM, DANS CETTE INCARNATION-LÀ, ÉTAIT SAAIDE. AVANT CELA, L'ENTITÉ AVAIT VÉCU DANS LE PAYS CONNU AUJOURD'HUI COMME L'ÉGYPTE. ELLE TRAVAILLAIT DANS LE TEMPLE DE LA BEAUTÉ EN TANT QUE MUSICIENNE ET DANSEUSE. SON TRAVAIL CONSISTAIT À TRADUIRE EN MOUVEMENTS LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS DE L'ESPRIT ET LES DIFFÉRENTES ÉMOTIONS, DEPUIS LES INSTINCTS PRIMAIRES JUSQU'AUX SENTIMENTS LES PLUS RAFFINÉS. SON RÔLE ÉTAIT DE LES INTERPRÉTER POUR LES FAIRE AINSI RESENTIR AUX SPECTATEURS À TRAVERS LA MUSIQUE, LES RYTHMES, L'HARMONIE : ESPOIR, DÉSIR, ANXIÉTÉ ET TOUTES LES GAMMES D'ÉMOTIONS LIÉES AU MENTAL, QU'ELLE DEVAIT FAIRE ÉPROUVER À SON PUBLIC, AFIN D'AIDER LES SPECTATEURS À CONSTRUIRE LEUR PERSONNALITÉ

PHYSIQUE, MENTALE ET SPIRITUELLE.

TOUT CELA S'EXPRIMAIT À TRAVERS L'ENTITÉ, VOILÀ POURQUOI À L'HEURE ACTUELLE, ELLE SERA HEUREUSE DE DANSER ET DE DANSER EN COMPAGNIE D'AUTRES PERSONNES. MAIS NE VOUS LAISSEZ PAS ENTAMER PAR D'ÉVENTUELLES DÉCEPTIONS OCCASIONNÉES PAR LA DANSE : CERTAINS NE L'AIMENT QUE POUR LEURS PETITES ÉMOTIONS ÉGOÏSTES, PAS POUR LA MUSIQUE, NI POUR LA BEAUTÉ DE LA DANSE ELLE-MÊME. VOTRE NOM, À CETTE ÉPOQUE, ÉTAIT EL-TEKAN. » (LECTURE 3418-1)

La jeune fille était dactylo de profession, pas danseuse. Cayce ne la pousse pas dans cette voie : il ne lui conseille que le bal (où elle pourra trouver un mari, puisqu'il lui voit une vie d'épouse, de mère... et d'infirmière !).

La lecture, extrêmement intéressante à plus d'un titre, pourrait confirmer la thèse ethnologique, développée par certains historiens qui pensent que les « gens du voyage » viennent des Indes. Qu'on les appelle romanichels, tziganes ou manouches, leurs points communs ethniques et linguistiques semblent les rattacher au continent indien. Dans l'histoire racontée par Cayce à sa consultante, on voit une Gitane indienne appartenant « À un groupe de nomades, qui proposaient des spectacles », se déplacer de pays en pays pour arriver enfin à Suse. Là, elle se sédentarise et renonce, semble-t-il, à la vie nomade ; puis devient infirmière, touchée par la baguette magique de la vocation (et par la grâce de sa conversion à l'école spirituelle de Zoroastre).

Certaines thèses historiques font venir les Gitans d'Égypte, comme le rappelle leur nom anglais *gypsies*, Cayce fait voyager son héroïne en Égypte, où « elle avait appris bien des choses ». Plus tard, lorsqu'elle arrive à Suse, c'est une très grande ville, à la limite du désert, où les conflits entre nomades et sédentaires sont fréquents. Cayce s'en fait l'écho, comme je l'ai déjà raconté dans les tomes précédents et décrit un extraordinaire brassage de populations et d'idées à une époque qu'il situe vers 8000 avant notre ère.

Les Gitans, eux, ont eu le grand mérite d'avoir gardé leurs musiques et danses traditionnelles. Mais à quel prix ! Ils ont raison : on ne devrait jamais vivre sans la danse. Comme le disait la fameuse Argentina :

« Je suis la servante d'un art muet, qui cherche tous ses moyens d'expression dans le déplacement des pas, dans le déroulement des gestes, dans le jeu des mimiques. Mon vocabulaire le plus sûr est celui qui passe par mes chevilles, mes bras, mes mains, les lignes de mon corps, les traits de mon visage. J'ai le goût et l'habitude de me faire comprendre en silence, ou, du moins, de n'ajouter que mon silence à la voix d'une musique (...) <sup>[192]</sup>. »

Et elle ajoutait en sachant de quoi elle parlait :

« Ma profession m'a enseigné à séparer, un peu plus que tout le monde, l'expression du corps et celle des paroles. Je cherche ici à vous montrer que le langage des lignes a une existence aussi réelle que l'autre et que, sans cesser d'être simple et naturelle, toute femme devrait l'étudier pour savoir

ensuite en user, seul ou mêlé à celui des lèvres et à composer ainsi un personnage animé d'un double et juste pouvoir de démonstration : celui du verbe et celui du mouvement. »

Elle n'était pas gitane, seulement espagnole du sud de l'Espagne (où tout le monde a la danse dans le sang, pas seulement les Gitans !). Argentina prit ce pseudonyme parce qu'elle était née lors d'une tournée en Argentine, où ses parents se produisaient dans des spectacles de ballets. De retour en Espagne, ses parents l'inscrivirent au Conservatoire de Madrid, où elle apprit la musique, le chant et la danse.

Argentina n'était pas une pauvre Gitane analphabète, bien au contraire : sa mère était une femme cultivée qui appartenait à l'aristocratie de Cordoue. Son élégance, son aisance aristocratique s'alliaient à une grâce typiquement ibérique et ce mélange de culture et d'instinct lui permit de s'exprimer non seulement par le langage des gestes, mais aussi par celui des mots :

« J'avais décidé de me consacrer entièrement à la danse espagnole sous tous ses aspects. Mes parents ne connaissaient que la danse classique espagnole, la tradition de l'escuela bolera, dont ils étaient dépositaires. Ils ignoraient le flamenco et le folklore. Je lus tout ce que je pouvais me procurer là-dessus. Je fouillai les librairies d'occasion, découvrant parfois des gravures, des choses intéressantes. Pour mieux connaître le flamenco, j'acceptai un contrat de courte durée dans un fameux cabaret de Séville où se produisaient de grands noms : la Macarrona, la Malena, *etc.* »

C'est ainsi qu'elle fera revivre la tradition espagnole, qui doit

beaucoup à la tradition gitane, c'est-à-dire à l'Inde, à l'Égypte, à la Perse antiques. Paris l'accueillera avec enthousiasme et elle y habitera presque jusqu'à sa mort (à Bayonne, en 1936, âgée de seulement quarante-cinq ans).

L'éblouissante Argentina fut une sorte de météore : belle, douée de tous les talents et de surcroît extrêmement bonne, on peut voir sur ses photos qu'elle était une âme très ancienne. Son très long visage saturnien, ses traits fins laissent deviner de multiples incarnations d'artiste. Je la cite encore, parce qu'elle me paraît mieux placée que quiconque pour exprimer l'âme de la danse :

« Il y a donc une grammaire du mouvement. Je trouve qu'une femme a le devoir de connaître non seulement les règles de sa langue, mais aussi les lois du mouvement. Il y a une manière de bien bouger, comme il y en a une de bien s'exprimer. Et je dis qu'il y a des fautes d'attitude, d'allure, de gestes, de mimiques, comme il y a des fautes de français. (...) Toutes les femmes devraient apprendre à danser. Les plus belles qualités jaillissent spontanément d'un corps qui danse. L'esprit s'éclaircit, les petites mesquineries disparaissent pour laisser la place à un élan de tout l'être vers la beauté idéale. »

C'est bien ce que dit Cayce, mais Argentina, qui fut une femme et une femme moderne, l'exprime plus clairement :

« Si vous admettez que la grâce compte pour une femme et qu'elle est l'un de ses apanages, il saute aux yeux que la danse en est la meilleure école. Je dis "si", parce que les pratiques sportives et vestimentaires d'aujourd'hui tendent à rejeter la grâce au second plan. D'où la sécheresse du geste et

la crudité des lignes.

Loin de moi la pensée de médire du sport. Il apporte la force, la santé, la franchise, mais une franchise un peu rude. Son écueil est qu'il conduit à des excès, dont la danse est justement le correctif (...). Le sport donne des habitudes qui, à mes yeux, ne sont pas toutes bonnes pour l'exportation, je veux dire hors de son domaine. Vous n'emmenez pas votre raquette de tennis dans un salon ?

Vous ne vous habillez pas pour le bal comme pour le golf ? Déposez donc au club cette démarche de prairie qui est si bien à sa place lorsque vous arpentez les links. Et, pour y parvenir, si vous avez pris le mauvais pli, dansez. »

Il faudrait citer tout le livre de Suzanne de Soye, tellement est fascinant ce visage sensible de femme et d'artiste que fut Argentina. Et dire qu'elle prononça cette conférence directement en français, dans un français parfait et plein de grâce... Comme les très vieilles âmes, elle était douée pour tout ! Voici, pour terminer, sa philosophie, qui rejoint celle de Cayce :

« Il y a des êtres qui, comme moi, considèrent la danse non seulement comme un moyen, mais aussi comme une fin. C'est la vie des artistes qui ont placé leur bonheur et leur ambition dans l'accomplissement constant d'œuvres chorégraphiques. La danse, pour eux, devient alors quelque chose qui remplace tout, ou presque tout. Elle représente l'art suprême, celui qui est à la fois musique, poésie, dessin, sculpture, architecture. Elle est comme le rendez-vous de tous ces arts le long d'un

corps.

« Traduire par la danse la vie humaine, c'est chercher à établir une harmonie dans laquelle l'âme, principe supérieur de l'être, s'exprime par les mouvements du corps (...). La danse ? Mais c'est pour moi la Vie même ! Au reste, parce que la danse exprime la Vie, la Vie qui est divine, une danse sincère est toujours une manière de danse sacrée. »

Et c'est ainsi que le comprenaient les spectateurs d'Argentina qui la couvraient de fleurs, comme on fleurit une déesse !



## LA BIBLE DANSÉE

Cayce, grand lecteur de la Bible qu'il connaissait par cœur, faisait le catéchisme le dimanche matin. Au cours de cette « Sunday class », on ne parlait *que* de l'Ancien Testament comparé au Nouveau. Si, autrefois, en Europe, les cours d'Histoire sainte donnés dans les écoles chrétiennes étaient un peu comparables, ils s'inspiraient d'une gamme plus variée de sources spirituelles : ce qui explique que nous connaissions beaucoup moins bien la Bible que ces Américains du « *Bible Belt* ». Eux, ils en sont les spécialistes... Comme il l'a souvent répété lui-même, dans la famille de Cayce, on ne connaissait vraiment rien d'autre.

Edgar y ajoutait, en plus, toutes les informations historiques et karmiques données par ses propres lectures, prises en sténo par sa secrétaire. Elles étaient commentées, analysées, longuement étudiées par lui-même, avec toute sa famille, parfois avec l'aide d'amis théologiens (protestants et juifs).

Les personnages bibliques occupent donc une place essentielle dans la pensée caycienne. Ils servent de référence à... pratiquement tout ! C'est une chose très étonnante pour une Européenne comme moi. Bien que la famille de mon père soit protestante (on y lisait beaucoup la Bible) et que j'aie reçu une

formation biblique, j'ai découvert, grâce à Cayce, une foule de personnages et d'événements qui n'avaient jamais attiré jusque-là mon attention. Les lecteurs risquent d'être encore plus surpris par l'avalanche de références bibliques qui truffent les textes originaux des lectures de Cayce, paragraphe après paragraphe. Voilà pourquoi, cette fois, je m'arrête un peu sur le sujet.

## David superstar

À tout seigneur, tout honneur... Attaquons donc l'une des figures vedettes de la Bible, dont Edgar Cayce a beaucoup parlé dans ses lectures (à propos de consultants qui avaient eu une incarnation au temps de David). Un exemple :

« JOUEZ COMME VOUS TRAVAILLEZ, C'EST-À-DIRE BIEN ! QUAND IL S'AGIT DE SE RELAXER, RELAXEZ-VOUS BIEN, AUSSI BIEN QUE LORSQUE VOUS AVEZ À FAIRE LE CONTRAIRE, C'EST-À-DIRE VOUS CONCENTRER SUR QUELQUE CHOSE (...). SOYEZ CAPABLE D'APPRÉCIER LES BEAUTÉS DE LA NATURE (...), SON INFLUENCE EN ART, EN PEINTURE (...). FAITES DONC COMME DAVID LE PROPHÈTE, DAVID LE SERVITEUR DE DIEU, LORSQU'IL DÉCLARAIT : "LA GLOIRE DE DIEU SE MANIFESTE PARTOUT !

MÊME LES CIEUX NOUS MONTRENT SA GLOIRE ET LE FIRMAMENT RÉVÈLE SON ŒUVRE !" DAVID FUT QUELQU'UN QUI APPRÉCIAIT LES BEAUTÉS DE LA NATURE, TOUT CE QUI AVAIT ÉTÉ CRÉÉ DE LA MAIN DE DIEU, QUI MONTRAIT SA PUISSANCE ET TOUT CE QUI SERVAIT SA GLOIRE EN CHANT OU EN DANSE (...).

GARDE TON CORPS EN BON ÉTAT ET TON ESPRIT BRANCHÉ SUR LA BEAUTÉ. » (LECTURE 257-53)

La tradition biblique raconte que David, dans sa profession de berger, traitait ses brebis avec bonté. Peut-être était-il du signe du

Taureau, qui donne à ses natifs l'amour de la Nature, de l'art, de la beauté et une grande séduction ?

David, donc, tout roi qu'il était, trouvait naturel de danser, comme le raconte la Bible :

« On chargea l'Arche de Dieu sur un chariot neuf (...) et David et toute la maison d'Israël dansèrent devant Yahvé de toutes leurs forces, en chantant au son des cithares, des harpes, des tambours, des sistres et cymbales. (...) Quand les porteurs de l'Arche d'Alliance eurent fait six pas, David sacrifia un bœuf et un mouton gras. Il dansait en tournoyant de toutes ses forces devant l'Arche, les reins ceints d'un pagne de lin.

« Or la femme de David, Mikal, regardant par la fenêtre, vit le roi David qui sautait et tournoyait devant Yahvé et, dans son cœur, le méprisa (...). Elle sortit à sa rencontre et lui dit : "Comme il s'est fait honneur, aujourd'hui, le roi d'Israël, qui s'est découvert au regard de ses servantes et de ses serviteurs, comme se découvrirait un homme de rien !" Mais David répondit à Mikal : "C'est devant Yahvé que je danse ! Par la vie de Yahvé qui m'a préféré à ton père Saül et à toute sa maison pour m'instituer chef d'Israël, le peuple de Yahvé, je danserai encore devant Yahvé et je m'abaisserai encore davantage.

Je serai vil à tes yeux, mais auprès des servantes dont tu parles, auprès d'elles, je serai en honneur." Et Mikal, fille de Saül, n'eut plus d'enfant jusqu'à sa mort. » (Samuel II, 6)

Ce qui, pour une femme juive, était à l'époque la honte suprême

! Mikal était une snob. Elle méprisait le berger qu'elle avait épousé, dont les manières « peuple » la choquaient. Cependant, c'était son choix à elle, puisque la Bible dit qu'elle tomba amoureuse de David et que c'est elle qui le demanda en mariage ! J'ai trouvé ce passage très caractéristique, en ce sens, qu'il oppose une tradition populaire de danse sacrée (représentée par David) au puritanisme de l'aristocratie juive (représentée par Mikal). Dans cette scène, David danse en toute innocence et le peuple, qui en fait autant, le comprend très bien, tandis que Mikal trouve que ce n'est pas « convenable ». En outre, elle brûle de jalousie en voyant les regards des servantes posés sur son beau mari, dont la mâle beauté rousse sert de référence à tous les poils de carotte judéo-chrétiens depuis vingt-cinq siècles...

Un autre épisode biblique, plus ancien, est évoqué dans la lecture suivante, où Cayce évoque non plus une danse d'inspiration entièrement religieuse, mais sa forme dégénérée.

# Les bacchanales se terminent toujours mal

« On appelait ainsi une danse tumultueuse et lascive, une débauche bruyante », dit mon dictionnaire Robert, qui ajoute que le mot est « vieilli » !

Évidemment ! Puisque l'on ne danse plus, on a perdu l'occasion même de « danser lascivement ». Pour voir ça, il faut payer son entrée dans des boîtes de nuit spécialisées, où quelques entraîneuses professionnelles peuvent inspirer les particuliers en manque de technique et d'imagination. Il y a également les spectacles de cabaret, où exercent des danseurs de métier, dont beaucoup atteignent la perfection de leur art (par exemple, au *Lido*). Lorsqu'elle se branche sur la vraie beauté, cette perfection dans les gestes du corps, les costumes, la musique, vole évidemment à mille coudées au-dessus des cassettes, films et spectacles bas de gamme du porno industriel !

Le mot « bacchanale » dans notre langue caractérisait donc une parente dévoyée de la danse religieuse. Le mot vient du latin : les *Bacchanalia*, ces fêtes célébrées dans la Rome antique en l'honneur de Bacchus, à l'imitation des Dionysies grecques (Dyonisios étant le nom grec du même dieu). Ces fêtes se déroulaient de nuit, au bruit des tambours et des cymbales. Seules des femmes y prenaient part au début : les Bacchantes, prêtresses de Bacchus. Au début, il s'agissait d'une véritable liturgie religieuse. Les « Bacchantes » couraient les rues avec des torches allumées, les cheveux fous sous une couronne de lierre,

avec des grelots attachés à leurs vêtements, le « Thyrses<sup>[193]</sup> » à la main, évoquant Bacchus et criant « Evohé ! ». Puis, vers 198 avant J.-C., les Étrusques et les Campaniens (ancêtres des Napolitains) y introduisirent des hommes. L'ivresse, l'orgie, la provocation, devinrent la règle. Si bien qu'en 187 avant J.-C., le Sénat romain abolit les Bacchanales, devenues un vrai scandale public.

La « bacchanale » évoque le spectacle d'une foule en fête qui, peu à peu, sous l'influence de l'alcool, dérive vers la folie collective et presque toujours vers la violence sexuelle. Phénomène sociologique qui a existé dans toutes les civilisations antiques. Les danseurs, sous l'effet de la musique qui percute les chakras (c'est-à-dire les glandes endocrines majeures), sous l'effet également du vin ou de drogues variées, se mettent en transe. Celle-ci ayant pour effet de dissocier les trois corps (physiques, mental et spirituel), l'être humain se défend alors moins bien contre les envahisseurs invisibles. En transe, les danseurs sont ainsi « envahis » par des entités désincarnées, destructrices ou sataniques, qui les manipulent complètement.

Si nous l'avons oublié, les civilisations antiques, elles, connaissaient très bien le phénomène. La transe collective (pratiquée jusqu'à une date récente en Afrique) a été utilisée comme thérapie et c'était très efficace. Mais il fallait un meneur de jeu conscient et moralement très structuré (le grand sorcier du village, les prêtresses, le chaman, etc.), pour canaliser ces puissantes énergies et empêcher les dérapages. La lecture suivante évoque une bacchanale au temps de l'Exode, la « longue marche » des Hébreux dans le Sinaï. Donnée pour la petite consultante n° 3621, une mouflette de huit ans (dont la famille ne

se doutait certes pas des visions de palmiers qu'elle cachait sous ses cils de soie !), voici comment elle raconte les vies antérieures de l'enfant :

« DANS UNE INCARNATION PRÉCÉDENTE, ELLE VIVAIT EN TERRE SAINTE, ÉTANT DE CEUX QUI VOYAGÈRENT D'ÉGYPTE EN TERRE SAINTE. L'ENTITÉ ÉTAIT NÉE DANS LE DÉSERT ET, DANS SON ENFANCE, ELLE VÉCUT À L'ÉPOQUE DES RÉBELLIONS AU MONT SINAÏ [CE QUI DATE LA LECTURE AU TEMPS DE MOÏSE ET DE L'EXODE]. CES SOUVENIRS MARQUÈRENT PROFONDÉMENT L'ENTITÉ, CAR LES HOMMES ET LES FEMMES DE CE TEMPS-LÀ OUBLIÈRENT LES LEÇONS DONNÉES PAR LE SEIGNEUR LORSQU'IL PARLA EN HAUT DE LA MONTAGNE [LE SINAÏ]. LES LOIS DIVINES FURENT BIEN VITE OUBLIÉES ET L'ON SE LIVRA À DES ORGIES QUI SE TERMINÈRENT EN BACCHANALES ET AMENÈRENT DES VIOLENCES, PUIS LA MORT DE BEAUCOUP D'ENTRE EUX, DANS LES TORTURES, LE CHAGRIN ET LE DÉSESPOIR.

AINSI, VOTRE VIE ICI EST-ELLE ISSUE [DE CETTE TRAVERSÉE DU DÉSERT AVEC LES HÉBREUX] ET VOUS AUREZ À EN SUPPORTER LES CONSÉQUENCES DANS VOTRE CARRIÈRE DE DANSEUSE. VOUS AFFRONTerez DES ÉPREUVES PHYSIQUES ET MENTALES, AU COURS DE L'APPRENTISSAGE DE CE MÉTIER. MAIS C'EST EN TANT QUE BALLERINE QUE VOUS POURREZ PROGresser LE PLUS MORALEMENT ET DÉPLOYER LE PLUS LARGEMENT VOS TALENTS.



VOTRE NOM DANS CETTE VIE-LÀ ÉTAIT SMETHELE.

DANS UNE VIE ENCORE PLUS ANTÉRIEURE, VOUS VIVIEZ EN ÉGYPTÉ, À UNE PÉRIODE D'IMMIGRATION. ON VOYAIT ARRIVER BEAUCOUP D'ÉTRANGERS, ATTIRÉS LÀ PAR L'ENSEIGNEMENT SPIRITUEL QUI Y ÉTAIT DONNÉ. VOUS ÉTIEZ ALORS UNE PRINCESSE VENUE DU PAYS DE SAAD, POUR ÉTUDIER AU TEMPLE DE LA BEAUTÉ. VOUS Y AVEZ TRAVAILLÉ POUR ACQUÉRIR UNE FORMATION PRATIQUE. PUIS VOUS AVEZ RAPPORTÉ CES CONNAISSANCES DANS VOTRE PAYS AVEC LES IDÉAUX RELIGIEUX ENSEIGNÉS DANS CE TEMPLE ÉGYPTIEN. VOUS AVIEZ PLUS PARTICULIÈREMENT TRAVAILLÉ TOUT CE QUI CONCERNAIT LA DANSE, CAR ELLE FAISAIT PARTIE DES ENSEIGNEMENTS DONNÉS PAR LES PROFESSEURS DU TEMPLE DE LA BEAUTÉ.

VOTRE NOM, DANS CETTE VIE-LÀ ? TECK-KELUM. VOUS ÉTIEZ BELLE DE CORPS, MAIS AVIEZ AUSSI UNE BELLE ÂME ET DE BEAUX IDÉAUX. AUIOURD'HUI, VOUS POURREZ PROGRESSER BEAUCOUP EN APPLIQUANT CES ANTIQUES ENSEIGNEMENTS ET EN POURSUIVANT LES ACTIVITÉS DE CETTE PÉRIODE-LÀ. » (LECTURE 3621-1)

Voici donc une « entité » qui avait tout gagné dans une magnifique vie indienne. Ses études en Égypte avaient orienté sa vie dans un sens entièrement positif. On ne sait pas trop pourquoi, plus tard, dans cette incarnation juive, elle se laissa dégringoler moralement. Ou plutôt si, on sait : l'influence du

contexte a été déterminante. Un enfant seul, même avec une « bonne nature », c'est-à-dire même s'il garde de ses vies antérieures la notion claire de ce qui est juste, peut rarement lutter contre une ambiance perverse. D'où la terrible responsabilité que nous avons vis-à-vis des jeunes !

Voici une description par la Bible de cette ambiance de rébellion<sup>[194]</sup> :

« Le peuple, voyant que Moïse tardait à redescendre de la montagne, s'attroupa autour d'Aaron et lui dit : "Allons ! Fais-nous un dieu qui marche à notre tête, car ce Moïse, l'homme qui nous a fait sortir d'Égypte, nous ignorons ce qui lui est arrivé." Aaron leur répondit : "ôtez les anneaux d'or qui pendent aux oreilles de vos femmes, de vos fils et de vos filles et apportez-les moi." (...) Aaron fit fondre le métal dans un moule et en coula une statue de veau. Alors, ils s'écrièrent : "Voici ton Dieu, Israël !" (...). Le lendemain, donc, de bon matin, ils offrirent des holocaustes et apportèrent les sacrifices de communion. Puis la foule s'assit pour manger et pour boire. Puis ils se levèrent pour se divertir. Si bien que lorsque Moïse redescendit du Sinaï et qu'il fut près des camps, il vit le veau et les chœurs de danse. » (Exode, 32)

Moïse, ensuite, s'aperçut qu'il ne pouvait plus tenir le peuple déchaîné, qu'Aaron avait laissé se livrer à l'idolâtrie. La bacchanale dégénéra en combats fratricides, où trois mille hommes du peuple perdirent la vie. Les fils de Lévi se groupèrent autour de Moïse, qui leur donna l'ordre de tuer tous les rebelles, en tranchant tout ce qui dépassait ! La suite du chapitre dit aussi

que Yahvé châtia le peuple pour avoir fabriqué ce veau d'or, châtiment qui se répétera chaque fois que les Israélites se rebelleront ! Cayce parle dans la lecture de « LA MORT DE BEAUCOUP D'ENTRE EUX DANS LES TORTURES, LE CHAGRIN ET LE DÉSESPOIR ». La guerre civile, ce n'est jamais joli, joli ! Au fanatisme, s'ajoutent les vengeances personnelles où sous couleur de justice, les partisans se laissent aller aux pires atrocités. C'est d'ailleurs toujours le même scénario : il n'y a qu'à voir l'actualité dans l'ex-Yougoslavie !

Voilà pourquoi, puisqu'il faut se racheter, cette petite fille se réincarnera dans le pays qu'elle n'avait pu connaître au temps de l'Exode. On se souvient que tous les rebelles moururent avant d'entrer dans la « Terre sainte », en punition de leur inconduite. Même Moïse, qui n'eut le droit de l'apercevoir qu'une fois, de très loin, avant de mourir !

Cayce, qui ne laisse rien au hasard, répète l'expression « Terre Sainte » (« *Holy Land* ») au début de la lecture 3621-1 avec intention. On peut se demander pourquoi, d'ailleurs, il emploie cette appellation « Terre sainte ». Cela signifie-t-il que le pays en question a toujours été très spécial ? OVNI, « chariots célestes », anges, initiés et maîtres, cette région semble avoir toujours attiré les manifestations extraterrestres. La tradition affirme d'ailleurs qu'Adam aurait été enterré sur la montagne du Calvaire (d'où le nom Golgotha, « le lieu du crâne »). La croix du Christ aurait été plantée à la verticale du crâne d'Adam. Cette même colline fut le royaume de Melchisédech, personnage mystérieux qui « ne naquit ni ne mourut » :

« ROI-PRÊTRE DE SALEM, QUI VINT AU MONDE EN SE

MATÉRIALISANT DE LUI-MÊME ET SE DÉMATÉRIALISA PAR LE MÊME PROCESSUS, QUI VINT DANS LA PERFECTION, COMME ENOCH, QUI BÉNIT ABRAHAM (ET QUI, EN RÉALITÉ, ÉTAIT) LE CHRIST, LE MESSAGER, QUI VINT DANS TOUS LES TEMPS, SOUS LE NOM DE JÉSUS À UNE ÉPOQUE (...) SOUS LE NOM DE MELCHISÉDECH À UNE AUTRE »... (LECTURE 991-1)

Enfin, un pays extraordinaire, plein de magie et de mystères, cette « Terre Promise » dont rêvaient tous les Hébreux. Pour voir enfin « le pays où coule le lait et le miel » (ainsi que l'appelle la Bible !) la petite Smethele dut passer par la porte de la mort et de la renaissance :

« L'ENTITÉ SE RÉINCARNA DANS LE PAYS OÙ LE MAÎTRE [JÉSUS] MARCHA SUR LA TERRE ET FUT SACRIFIÉ COMME L'AGNEAU DIVIN. CEPENDANT, L'ENTITÉ Y TROUVA L'ESPOIR, MALGRÉ LA PEUR. ELLE SUIVIT LA FOULE ENTHOUSIASMÉE PAR LES PROMESSES DU MAÎTRE LE JOUR DE LA PENTECÔTE ET QUI EXPRIMAIT SA JOIE EN DANSANT (...) ELLE DANSA AINSI AVEC LES AUTRES, POUR MANIFESTER SON BONHEUR QUE LE MAÎTRE AIT RÉPONDU EN ENVOYANT L'ESPRIT SAINT POUR GUIDER L'HOMME DÉSORMAIS. N'OUBLIE JAMAIS CETTE PROMESSE, GARDE-LA EN TOI. APPRENDS CECI ET C'EST PLUS IMPORTANT QUE TOUT, QUE L'ESPRIT SAINT EST TOUJOURS PRÉSENT AUX CÔTÉS DE CEUX QUI CHERCHENT LE SEIGNEUR. L'ENTITÉ, À CETTE ÉPOQUE-LÀ, S'APPELAIT RUTH ET VIVAIT DANS LA

## FAMILLE D'UNE SŒUR DE PIERRE. » (LECTURE 3621-1)

En renaissant, en se réincarnant, on trouve enfin ce que l'on avait vainement espéré dans la vie précédente. N'est-ce pas merveilleux ?

Pour en revenir à Moïse, sa tâche était rude. Mener à travers le désert un peuple qui se révoltait sans arrêt contre son autorité, l'obligea à durcir sa ligne de conduite. Il fut contraint, en somme, pour tenir en main ses troupes, de leur faire peur avec un Dieu-gendarme. Cayce demande à l'un de ses consultants :

« QUI EST TON DIEU ? CE N'EST PAS CELUI DE MOÏSE, DÉPEINT COMME LE DIEU DE LA COLÈRE, NI CELUI DE DAVID, DÉPEINT COMME LE DIEU VICTORIEUX DE TES ENNEMIS. VOIS PLUTÔT LA FAÇON DONT L'A PRÉSENTÉ LE CHRIST : UN TENDRE PÈRE, TOUT AMOUR, PITIÉ ET JUSTICE. » (LECTURE 262-100)

Les messages de l'École spirituelle de Borup, que j'ai déjà évoquée plus haut<sup>[195]</sup>, racontent ainsi la mission et les erreurs de Moïse :

« Les visions de Moïse et le contact spirituel qu'il eut, constituent un pas en avant, un tournant [dans l'Histoire de l'Homme]. Car Moïse apprit de l'extérieur, par des images, comment tout le processus de la Création s'était déroulé. Il fut aussi pleinement conscient que le principe de tuer était mauvais et exprima son savoir dans les Dix Commandements. Mais, en même temps, il se rendit compte du fait que les hommes de cette époque seraient incapables de suivre ses lois (...). Il fut seul capable de faire comprendre aux Hébreux qu'ils

ne devaient pas se sacrifier les uns les autres, ni sacrifier leurs enfants, ni élever des enfants en leur inculquant l'idée d'un sacrifice volontaire sur les autels, pour des dieux qui n'existent pas !

Mais en essayant de faire abandonner aux Juifs le principe du sacrifice humain, il finit par s'opposer aux autres membres de sa tribu dans une lutte violente pour le pouvoir. Cette lutte pour le pouvoir eut les conséquences les plus néfastes, car, pour se défendre contre la force employée contre lui, Moïse fut lui-même contraint à user de la force. Moïse était étroitement lié avec ceux de sa tribu, mais il en vivait séparé. Après des luttes très dures et en employant les moyens les plus radicaux, Moïse réussit à faire abandonner aux Hébreux les sacrifices humains (...). Mais après sa mort, ils y revinrent<sup>[196]</sup>. »

Et le Christ qui dicte ce message, d'ajouter :

« Là où Moïse avait renoncé et, devant la violence et le meurtre, avait usé lui-même de violence et de meurtre, J'ai fait la démonstration du principe de l'Amour jusqu'à sa conclusion extrême et logique et J'ai demandé le pardon pour ceux qui suivaient le principe de la violence et du meurtre<sup>[197]</sup> ».

Et voilà pourquoi Moïse n'eut pas le droit d'entrer dans la « Terre Sainte » !

Enfin, pour terminer cette lecture, après la vie contemporaine du Christ, Ruth se réincarnera dans les temps modernes, où elle

sera une musicienne « branchée sur la musique des sphères célestes. Elle gagnera beaucoup, moralement, dans cette incarnation-là, sous le nom de Jane Page... », avant de se réincarner encore en 1936, aux États-Unis, comme la consultante n° 3621 de Cayce !

## On a dansé aux noces de Cana

Une personnalité du cinéma canadien, Louise Brissette, m'a demandé d'approfondir la vie de Jésus. Je suis heureuse de pouvoir ici, en partie, répondre à sa demande.

Comme je l'ai déjà dit ailleurs, dans la famille de Cayce, toute la culture était basée sur la Bible. À la différence de ce qui se passe en Europe où la tradition religieuse est beaucoup plus diversifiée, ces milieux de l'Amérique profonde ne connaissant rien d'autre que la Bible protestante, étaient passionnés par les lectures de Cayce sur l'Ancien et le Nouveau Testament. La famille Cayce et ses amis décidèrent donc de poser un certain nombre de questions, afin d'approfondir encore leurs connaissances bibliques. S'adressant à son mari endormi sur le divan, Gertrude Cayce déclare :

*« Nous cherchons cette fois, à travers ce « canal » d'information à compléter le récit historique de la Bible, de façon à mieux l'interpréter »* [le « canal », vous l'avez compris, c'est Cayce].

C'est ainsi que la série des lectures regroupées sous le numéro 5749 n'a pas été donnée à la demande d'un particulier, mais d'un groupe (soit le « Norfolk Study Group », soit les « Glad Helpers », soit le « Norfolk Healing Group », c'est-à-dire l'un des divers cercles<sup>[198]</sup> de guérison par la prière évoqués plus haut). Ces lectures 5749 posent énormément de questions précises à Cayce, comme on va le voir. Qui était qui dans les Évangiles (on confond parfois certains noms hébraïques) ? Qui faisait quoi ? À quoi ressemblaient les gens, les maisons, les paysages ? Quel temps



faisait-il le jour des Noces de Cana ? *Etc.*

Or, ces questions ne datent pas d'aujourd'hui, il y a déjà eu des réponses. Un grand nombre de mystiques catholiques ont raconté le Christ « en direct » (comme le fait Cayce) ! Anne-Catherine Emmerich, Marie d'Agreda, Catherine de Sienne, par exemple, pour ne citer que les noms les plus connus. Il existe une masse d'informations accumulées depuis des siècles dans les prophéties et révélations privées, qui se poursuivent encore aujourd'hui (tels les messages de l'École de Borup, au Danemark, dont je viens de parler). En France, en Grande-Bretagne, en Allemagne, en Italie, en Espagne, en Suisse, en Belgique, en Autriche... tant de mystiques ont « vu » et « entendu » le Christ, ont raconté ses faits et gestes<sup>[199]</sup> ! Ce que dit Cayce ne semblera pas si nouveau à ceux de mes lecteurs et lectrices qui sont familiarisés avec cette tradition mystique. Le seul élément vraiment inédit apporté par Cayce est l'intégration de la réincarnation dans l'histoire du Christ...

À cette énorme accumulation de documents « psy », s'ajoutent les travaux historiques qui ont été publiés récemment, en particulier sur le milieu essénien auquel appartenait le Christ. D'excellents ouvrages sur la question sortent tous les ans, il y a de quoi se faire une idée précise sur la famille, la personne et les enseignements du Christ. Celui ou celle qui les aura lus ne sera donc pas étonné par la lecture qui va suivre et qui nous intéresse à cause de la danse : les Noces de Cana racontées par le prophète de Virginia Beach.

Une des personnes du « Norfolk Study Group », qui a été mêlée de très près à la vie du Christ en Palestine, lors d'une vie

antérieure, est particulièrement intéressée :

*« Nous avons lu que le premier miracle rapporté par les Évangélistes fut celui de l'eau changée en vin aux Noces de Cana. L'entité voudrait avoir des détails : par exemple, quel temps faisait-il ? Comment s'appelaient les gens au mariage ?*

*Qu'est-ce que l'on y mangeait et buvait ? À quoi jouait-on ? Et que dansait-on ?*

UNE GRANDE PARTIE DE CES DÉTAILS, C'EST SÛR, ONT ÉTÉ SUPPRIMÉS. »

Cayce estime en effet que les Évangiles ont été expurgés à grands coups de ciseaux ! Il donne donc à la consultante une foule de détails :

« LA JEUNE MARIÉE ÉTAIT UNE PARENTE DE LA MÈRE DE JÉSUS, QUI PRÉPARA LA FÊTE DU MARIAGE, COMME C'ÉTAIT LA TRADITION EN CE TEMPS-LÀ (...). LA COUTUME VOULAIT QUE LE REPAS DE FÊTE FÛT COMPOSÉ D'AGNEAU RÔTI AVEC DES HERBES ET DES PAINS SPÉCIAUX CONFECTIONNÉS SELON LA LOI DE MOÏSE, LA FOI DE MOÏSE ET SES PRESCRIPTIONS MOSAÏQUES (...). L'USAGE EXIGEAIT QUE LE VIN COULÂT À FLOTS. ON ÉTAIT LE 3 JUIN (COMME ON DIRAIT AUJOURD'HUI) ET IL Y AVAIT PLEIN DE FLEURS ET DE PRODUITS DE LA CAMPAGNE (...). LA JOURNÉE AVAIT ÉTÉ BELLE, LA SOIRÉE TIÈDE ÉTAIT ÉCLAIRÉE PAR LA PLEINE LUNE.

AUSSI LES CONVIVES BURENT-ILS BEAUCOUP, CE QUI MIT LA GAÏÉTÉ À SON COMBLE. LES DANSES ? ÛN

FORMAIT DES CERCLES POUR DANSER EN ROND, SELON LA TRADITION, PAS SEULEMENT DANS CE PAYS À CETTE ÉPOQUE, MAIS DANS VOTRE PAYS AUJOURD'HUI ENCORE, OÙ L'ON A REMIS CES TRADITIONS À LA MODE... ET VOILÀ POURQUOI LES RÉSERVES DE VIN COMMENCÈRENT À FONDRE. »  
(LECTURE 5746-15)

J'ai retrouvé dans les *Visions d'Anne-Catherine Emmerich* ce qu'elle raconte de ces danses lorsqu'elle assistait (en extase) aux Noces de Cana<sup>[200]</sup> :

« Les noces s'ouvrirent ensuite par un repas et par des danses. La danse s'exécutait aux sons d'une musique jouée par des enfants qui, à intervalles réguliers, chantaient en chœur. Tous tenaient à la main des mouchoirs avec lesquels hommes et jeunes filles se réunissaient lorsqu'ils dansaient en rang ou en cercle, mais ils ne se touchaient jamais.

Le fiancé et la fiancée dansèrent d'abord seuls, puis tous dansèrent ensemble. Les jeunes filles, le visage à demi-voilé, portaient des vêtements longs par derrière et légèrement relevés par devant avec des cordons. On ne trépignait, ni ne sautillait comme nos danses d'aujourd'hui. C'étaient plutôt des marches en divers sens, accompagnées de mouvements des bras, de la tête et du corps, selon le rythme de la musique. Cela me fit penser aux gesticulations que font dans leurs prières les Juifs de la secte pharisienne, mais tout y était gracieux et décent. Aucun des futurs apôtres ne prit part aux danses. Cependant Nathanaël, Obed, Jonathan et

d'autres disciples s'y mêlèrent. Puis les jeunes filles seules dansèrent. Tout se faisait dans un ordre admirable et respirait une joie paisible. »

Un peu plus loin, Anne-Catherine Emmerich décrit une fête donnée par Marie-Madeleine avant sa conversion, alors qu'elle donnait des réceptions brillantes où se pressaient le monde (et le demi-monde !) de l'époque :

« Je vis encore une fête à Magdalum<sup>[201]</sup> (...) où je vis danser un bon nombre de personnes dans une grande et magnifique salle (...) décorée de miroirs, de sorte que les danseurs pouvaient se rendre compte de tous leurs mouvements (...) La société réunie chez Madeleine était composée de femmes et de filles légères et frivoles, mondaines et émancipées, d'officiers, d'aventuriers et d'employés de Magdalum. Leur danse n'était pas comme la nôtre, sautillante et tournante, c'était une espèce de menuet. On passait les uns au milieu des autres d'un pas léger, avec des mouvements gracieux de la tête, des mains et de tout le corps. Bien qu'elle parût convenable et bienséante, cette danse était cependant voluptueuse et se prêtait à exprimer toutes sortes de passions<sup>[202]</sup>. »

## Des danses qu'il vaut mieux oublier

La danse peut être pratiquée pour le meilleur ou pour le pire...  
Voici une lecture qui évoque la prostitution des danseuses de l'Antiquité. Une autre jeune fille vient demander à Cayce :

*« Pourquoi est-ce que j'aime chanter et danser ? Serait-il bien de poursuivre des études dans cette direction ?*

CELA VIENT DE VOS EXPÉRIENCES DE VIES ANTÉRIEURES EN GRÈCE ET À ROME. MAIS CE SONT DES VOIES QUI VOUS MÈNERAIENT À L'ÉCHEC. CHOISISSEZ PLUTÔT LE CHEMIN AUSTÈRE, QUI SE RÉVÉLERA PLUS FACILE AU FUR ET À MESURE QUE VOUS AVANCEREZ DANS LA VOIE DU SERVICE. »  
(LECTURE 2632-1)

La suite de la lecture est plutôt sévère :

*« Est-ce que ce sont mes amygdales qui bloquent mes cordes vocales ?*

NOUS NE VOYONS ICI NI AMYGDALES, NI CORDES VOCALES. CE QUI NOUS INTÉRESSE, C'EST VOTRE VIE SPIRITUELLE...

– *Sur quelles notes de musique est-ce que je vibre le mieux ?*

POUR LE BIEN OU POUR LE MAL ? POUR LE BIEN, CELLES QUI VIENNENT DES CHŒURS CÉLESTES<sup>[203]</sup>. POUR LE MAL, CELLES QUI VIENNENT DES "LUMIÈRES QUI BRILLEN". [CAYCE SOUS-ENTEND : TOUT CE QUI BRILLE N'EST PAS OR...]

– *Et que me conseillez-vous comme loisir ?*

LE CHRIST ! » (LECTURE 2632-1)

En voilà une qui se fait remettre à sa place... À seize ans, elle ne rêve que de briller sous les feux de la rampe : Cayce essaie de lui mettre un peu de plomb dans la cervelle. La danse lui apparaît comme un rêve rose – elle ne se doute pas de la dure réalité du métier. Elle ne voit pas que la danse est une sorte de sacerdoce, un travail acharné et quotidien auquel elle n'est pas prête à se consacrer. Quant à sa voix, elle pense qu'une opération d'ablation des amygdales lui ouvrira les portes de l'Opéra... alors que c'est l'une des carrières les plus difficiles qui soient ! Vous remarquerez combien Cayce reste discret sur ses « expériences de vies antérieures en Grèce et à Rome ». J'ai pratiqué le cher Edgar assez longtemps pour savoir que lorsqu'il ne dit rien, c'est qu'il n'y a rien de bon à en dire (ce que suggérera la suite du dialogue !).

Dans l'Antiquité existait, outre les différentes formes de prostitution que nous connaissons actuellement, quelque chose qui nous est devenu complètement inconnu : la prostitution sacrée (sans doute parce que le sacré ne fait plus recette en Occident !). Aux origines, bien des civilisations ne concevant pas la monogamie comme nous aujourd'hui, la pluralité des partenaires était admise. Chez certains peuples, l'union de l'homme et de la femme revêtait un caractère sacré ; elle prenait place dans une liturgie de la fécondité lors de certaines fêtes saisonnières, ou en permanence à l'intérieur de temples. Les peuples celtes ont célébré ainsi les « feux de Belen », dont il nous reste le souvenir dans les « feux de la Saint-Jean ». Ces rituels sexuels, dits « prostitution sacrée » par les historiens et les

ethnologues, sont attestés partout dans les civilisations antiques et primitives.

Ce qui nous choque bien davantage, c'est le dérapage : à partir du moment où la prostitution sacrée s'est exercée dans un contexte d'esclavage sexuel, de violence et de sacrifices humains. La Bible ne cesse de dénoncer les « abominations » du culte de Moloch, des Baals phéniciens et autres dieux méditerranéens anciens. En fait, à lire les textes, on en tire l'impression que la « prostitution sacrée » n'a jamais manqué de tourner à la prostitution tout court et les danseuses sacrées de devenir courtisanes.

La confusion des genres entre deux des plus vieux métiers du monde ne date pas d'aujourd'hui :

« LA FILLE DU GRAND PRÊTRE ADJOINT S'ÉTAIT VOUÉE À SERVIR DANS LE TEMPLE COMME DANSEUSE. OR, ELLE DANSAIT DEVANT LE ROI PENDANT LE SERVICE RELIGIEUX ET C'EST AINSI QU'ELLE OBTINT LES FAVEURS ROYALES. » (LECTURE 341-9)

Du sacré au profane, le pas fut vite franchi... C'était trop tentant ! Cette danseuse, nommée Isris, est décrite ainsi par Cayce : « PLUS BELLE QUE TOUTES LES AUTRES. PARMI LES FILLES DES PRÊTRES, ELLE ÉTAIT L'UNE DES FAVORITES DU ROI ET CHARGÉE DE LE DISTRAIRE, LUI ET SON CONSEIL » (Lecture 2294-148).

On voit comment Isris était sortie de son cadre professionnel, la « danse sacrée à objectif thérapeutique » ! Le Temple dont il s'agit est le Temple de la Beauté dont nous avons parlé plus haut. La

lecture donne le mot *entertaining*, autrement dit l'art, ou le métier, de distraire les VIP.... Il s'agit donc bien d'une « danseuse » au sens Belle Époque du terme (lorsque les vieux messieurs fortunés dilapidaient leur fortune familiale pour les beaux yeux d'une « lionne » du Boulevard !)

Dans la lecture ci-dessus, Cayce raconte un épisode de l'histoire égyptienne remontant à douze mille ans. Le cas de prostitution est d'autant plus net que la pauvre ballerine n'agit que contrainte et forcée. On Ta chargée de séduire le Grand Prêtre Ra-Ta :

« CE N'ÉTAIT PAS SA VOLONTÉ À ELLE, MAIS CELLE DES MEMBRES DU CONSEIL DU ROI. CEUX-CI PERSÉCUTAIENT SA TRIBU, QU'ELLE PROTÉGÉAIT PAR SES ACTIVITÉS [GRÂCE À L'APPUI DU ROI]. » (LECTURE 2294-148)

Ra-Ta, l'on s'en souvient, tomba à bras ouverts dans le panneau et devint l'amant de la trop belle Isris, alors que la monogamie était la règle qu'il avait lui-même instituée lorsqu'il gouvernait le pays. En vertu de quoi (si j'ose dire !) il fut chassé d'Égypte avec sa concubine.

« [LE PHARAON] BIEN QUE DÉSOLÉ, ÉCOUTAIT EN FIN DE COMPTE SON CONSEILLER, CELUI QUI AVAIT RÉUSSI À LES FAIRE EXILER [LE COUPLE SCANDALEUX, RA-TA ET ISRIS]. » (LECTURE 294-149)

Notons que le terme anglais *dancer* utilisé ici par Cayce correspond bien à « danseur, danseuse » professionnel. Tandis que lorsqu'il emploie le terme « danseuse » (en français dans le texte), on sort du cadre strictement professionnel pour y ajouter



d'autres arguments de vente...

## « Pour que sourie encore Jean-Baptiste...

»

« Pour que sourie encore une fois Jean-Baptiste / Sire, je danserais mieux que les Séraphins<sup>[204]</sup> », dit Salomé, lorsqu'elle réalise que l'on a bien décapité Jean-Baptiste... à sa demande ! Ou, plus exactement, à la demande de sa mère Hérodiade, comme le raconte l'Évangile de Matthieu :

« Le roi Hérode avait fait arrêter, enchaîner et emprisonner Jean, à cause d'Hérodiade, la femme de Philippe, son frère, dont Jean lui disait : "Il ne t'est pas permis de l'avoir." Il avait même voulu le faire mourir, mais avait craint le peuple qui tenait Jean pour un prophète. Or, comme Hérode célébrait son anniversaire de naissance, la fille d'Hérodiade dansa en public et plut tant à Hérode qu'il s'engagea, par serment, à lui accorder ce qu'elle demanderait. Endoctrinée par sa mère, elle lui dit : "Donne-moi ici, sur un plat, la tête de Jean-Baptiste." Le roi en fut attristé, mais à cause de son serment et des convives, il commanda de la lui donner et envoya décapiter Jean dans sa prison. Sa tête fut apportée sur un plat et donnée à la jeune fille, qui la porta à sa mère<sup>[205]</sup>. »

Telle est la version de la Bible... qui ne dit nulle part, d'ailleurs, que l'austérissime Jean-Baptiste eût jamais souri, même à la jolie Salomé ! Car le prophète n'aimait pas les femmes : il en avait peur ! Et c'est ce que raconte Cayce dans son cours de Bible :

« COMME NOUS L'AVONS VU DANS NOS LEÇONS

PRÉCÉDENTES, IL ARRIVE QUE LA PURIFICATION DU « MOI » IMPOSE D’AFFRONTER LA MORT. EN D’AUTRES TERMES, IL ÉTAIT OBLIGATOIRE POUR JEAN-BAPTISTE DE MOURIR DE CETTE FAÇON, AFIN DE GAGNER L’ÉVEIL SPIRITUEL QUI LUI ÉTAIT NÉCESSAIRE (...). JEAN S’ATTENDAIT À CE QUE JÉSUS, QU’IL AVAIT PROCLAMÉ LE SAUVEUR, LE SAUVE DE LA MORT PHYSIQUE. MAIS CE FUT À TRAVERS SA MORT QUE JEAN PUT AFFRONTER LA RÉPARATION KARMIQUE DE SES PROPRES FAUTES. CE FUT, POUR JEAN-BAPTISTE, SA CROIX À LUI. »

Et quelles avaient été les fautes du Précurseur ? Selon Cayce, dans une vie antérieure, il avait été incarné comme le prophète Élie. À la suite du conflit qui l’opposait aux quatre cent cinquante prêtres de Baal protégés par la reine Jézabel, il avait réussi à convaincre le roi Achab, son mari, de le laisser organiser un concours de prophètes. Les autels avaient été préparés pour le sacrifice, ainsi que le pauvre bétail destiné à être sacrifié. Et puis les prophètes s’étaient mis en prière pour appeler le feu du Ciel. Du côté des quatre cent cinquante prêtres de Baal, rien ne venait : Baal faisait la sourde oreille ! Le soir, Élie prépara son propre autel et en arrosa même le bois avec de l’eau, pour bien rendre l’épreuve plus concluante. Puis il se mit en prière, appelant Yahvé, Dieu d’Israël : à la seconde, le bûcher s’embrasa. Le roi Achab, convaincu cette fois de la supériorité de Yahvé sur Baal, se rangea du côté d’Élie. Dans la foulée, celui-ci en profita pour exiger illico presto la mort des quatre cent cinquante prêtres de Baal, pas moins ! Puis Achab courut à son palais, raconter

l'histoire à la reine Jézabel. Celle-ci entra dans une colère folle contre Élie et jura qu'elle le ferait exécuter dès qu'elle l'aurait rattrapé... Car, entretemps, il avait disparu : « Élie eut peur et s'enfuit pour sauver sa vie<sup>[206]</sup>. »

De quoi avait-il peur ? De mourir, bien sûr (pour ça, pas besoin d'être prophète...), mais plus encore de la reine Jézabel. Selon Cayce :

« ÉLIE AVAIT BIEN EU LE COURAGE D'AFFRONTER LES QUATRE CENT CINQUANTE PRÊTRES DE BAAL, MAIS IL N'AVAIT PAS CELUI D'AFFRONTER LA COLÈRE DE JÉZABEL. AVAIT-IL REÇU L'ORDRE D'ASSASSINER LES PROPHÈTES DE BAAL ? LA BIBLE NE L'INDIQUE PAS, MAIS IL LE FIT TOUT DE MÊME. DE TOUTE ÉVIDENCE, IL FUT EN CELA ANIMÉ PAR UN RESSENTIMENT PERSONNEL. C'EST CELA QU'IL EUT À PURIFIER EN TANT QUE JEAN-BAPTISTE. (...) LA REINE JÉZABEL JURA DE LE FAIRE EXÉCUTER SUR L'HEURE ET C'ÉTAIT BIEN SON INTENTION. MAIS, PARFOIS, IL FAUT PLUSIEURS CENTAINES D'ANNÉES POUR RÉALISER CE QUE L'ON AVAIT DÉCIDÉ D'ACCOMPLIR LE JOUR MÊME ! JÉZABEL S'ÉTAIT PROMIS DE FAIRE COUPER LA TÊTE D'ÉLIE. VOILÀ POURQUOI ELLE L'OBTINT, BIEN PLUS TARD. »

Réincarnée en Hérodiade (reine du même pays !) son moi inconscient avait reconnu en Jean-Baptiste cet Élie qu'elle détestait depuis des siècles, cet Élie qui l'avait narguée lorsqu'elle était la reine Jézabel, sept ou huit cents ans auparavant !

Et pourquoi la danse intervient-elle dans cette histoire de Jean-

Baptiste ? Probablement jouait-elle un rôle, au temps du roi Achab, dans la liturgie des cultes de Baal que soutenait la reine Jézabel. Celle-ci, « fille d'Ittobaal, roi des Sidoniens, installa sa religion dans le royaume d'Israël », qui n'attendait que ça : les cultes de la fécondité des Tyriens et des Sidoniens paraissaient beaucoup plus amusants aux Israélites que la sévère loi mosaïque ! Rappelant les passages bibliques et évangéliques<sup>[207]</sup>, où Jean le Baptiste est bien annoncé comme la réincarnation d'Élie, Cayce dit encore :

« JEAN NE REVINT-IL PAS COMME LA VOIX CRIANT DANS LE DÉSERT ET DANS L'ESPRIT D'ÉLIE ? CAR IL AVAIT BIEN ÉTÉ ÉLIE. » (LECTURE 1158-6)

Toute cette histoire explique la réaction un peu misérable du malheureux Jean-Baptiste au fond de son cachot :

« PARCE QU'IL N'AVAIT PAS RÉUSSI À SURMONTER CERTAINES DE SES PEURS INTIMES, IL COMMENÇA À DOUTER, AU FUR ET À MESURE QU'IL DEVENAIT ÉVIDENT QUE PERSONNE NE FAISAIT RIEN POUR LE SORTIR DE PRISON. VOILÀ POURQUOI, IL FIT DEMANDER À JÉSUS : "ES-TU BIEN CELUI QUI DOIT VENIR, OU DEVONS-NOUS EN ATTENDRE UN AUTRE ?" (...) LE MAÎTRE NE RÉPONDIT NI PAR OUI, NI PAR NON, MAIS PAR LA PHRASE SUIVANTE : "ALLEZ DIRE À JEAN QUE LES MALADES SONT GUÉRIS, QUE LES PAUVRES SONT CONSOLÉS PAR L'ANNONCE DE LA BONNE NOUVELLE, QUE LES BOITEUX MARCHENT, QUE LES AVEUGLES VOIENT." » (LECTURE 3976-27)

Je n'ai jamais eu de sympathie particulière pour le Précurseur, mais on ne peut qu'être ému par la détresse de cet homme abandonné, assailli par l'angoisse au fond de sa prison. Il se demande même s'il ne s'est pas trompé dans sa vocation de prophète ! La réponse du Christ ne lui laissera probablement aucun doute sur l'issue de sa captivité : Jésus fait semblant de n'avoir pas compris ; il parle de délivrer de leurs maux les boiteux, les aveugles, mais pas du tout les prophètes prisonniers... Cependant, Jean-Baptiste réapparaîtra sous les traits d'Élie lors de la Transfiguration, sur le mont Thabor, devant Pierre, Jacques et Jean qui accompagnaient Jésus : « Et voici que leur apparut Moïse et Élie conversant avec le Christ transfiguré par la Lumière<sup>[208]</sup>. » Les apôtres ne semblent pas, cette fois-ci, avoir fait le rapprochement entre Élie et Jean-Baptiste !

Une tradition ancienne racontait que Salomé, fille d'Hérodiade, séduite par l'enseignement de Jean-Baptiste, en était tombée amoureuse.

C'est cette tradition que reprend Guillaume Apollinaire dans le poème cité plus haut et qu'il intitule *Salomé*. Sa mère, Hérodiade, lui dit :

« Ne pleure pas, ô joli fou du roi,  
Prends cette tête au lieu de la marotte et danse !  
N'y touchez pas ! Son front, ma mère, est déjà froid ! »

Bien qu'aucune réincarnation de Salomé ne soit venue consulter Cayce, on peut supposer que la jeune danseuse avait été mêlée à l'histoire des quatre cent cinquante prêtres de Baal et à la prostitution sacrée qu'ils entretenaient dans leurs temples.

Cependant, on trouve dans les dossiers de Cayce plusieurs mentions de la jeune fille, lors des lectures données pour des personnes qui avaient été ses compagnes à la cour d'Hérode :

« L'ENTITÉ ÉTAIT PARMI LES JEUNES FILLES QUI DANSAIENT À LA COUR DU ROI HÉRODE. ELLE ÉTAIT MÊME LA SEULE QUI FÛT CAPABLE DE DANSER MIEUX QUE SALOMÉ ! » (LECTURE 3577-1)

Et Cayce de raconter à sa consultante comment, lorsqu'elle s'appelait «Rhadahr», elle avait enseigné la danse (et autre chose...), mais qu'un jour, en écoutant les sermons du Christ, elle avait décidé du jour au lendemain de changer de vie.

À une autre, une jeune femme de vingt-neuf ans, Cayce raconta :

« [QU'ELLE ÉTAIT] PARMI CES GENS DU PAYS, DE SERVICE À LA COUR D'HÉRODE (...). ELLE FIGURAIT AU NOMBRE DE CELLES QUI DANSAIENT DEVANT HÉRODE ET CONNUT TRÈS BIEN SALOMÉ, DONT ELLE PARTAGEAIT TOUTES LES ACTIVITÉS À LA COUR (...). MAIS CETTE PÉRIODE DE SA VIE NE FUT TROP SOUVENT POUR ELLE QU'UN MÉTIER D'ESCLAVE. AU CONTACT DE CES GENS DE POUVOIR, ELLE PUT OBSERVER JUSQU'À L'ÉCŒUREMENT, LA DÉCHÉANCE MORALE LIÉE À LA SENSUALITÉ DÉBRIDÉE, UNIQUEMENT OCCUPÉE À SATISFAIRE LES APPÉTITS PHYSIQUES. DANS CETTE VIE-LÀ, ELLE S'APPELAIT VIOLA. » (LECTURE 1626-1)

Les pauvres filles de campagne qui devenaient danseuses à la

Cour y perdaient leurs illusions...

Dans la lecture suivante, Cayce n'emploie pas le terme *dancer*, mais encore une fois « danseuse » :

« L'ENTITÉ VÉCUT EN PALESTINE À L'ÉPOQUE OÙ L'ON SE POSAIT DES QUESTIONS SUR L'ENSEIGNEMENT DE JEAN LE BAPTISTE. ELLE ÉTAIT ALORS PARMI LES FEMMES QUE L'ON FOURNISSAIT À HÉRODE POUR LE DISTRAIRE, SES "DANSEUSES" (...) ELLE S'APPELAIT ALORS BÉATRICE.

« [DANS SA VIE ACTUELLE] BIEN DES TALENTS PROVIENNENT DE CETTE INCARNATION-LÀ, PLUS PRÉCISÉMENT VOS DONNS POUR LA COUTURE ET LA COIFFURE. VOUS POURRIEZ MÊME, NON SEULEMENT COIFFER, MAIS ENCORE DESSINER DES MODÈLES DE CHAPEAUX TRÈS ORIGINAUX, QUI PERMETTRAIENT À CELLES QUI LES PORTENT DE METTRE EN VALEUR LEUR PERSONNALITÉ. » (LECTURE 1081-1)

Car la danse est un art complet, qui intègre non seulement la musique, le décor, mais aussi – et c'est essentiel – le vêtement. La danseuse doit « sentir » les couleurs, les formes qui souligneront ses gestes et son expression chorégraphique. Comme quoi, dans tous les métiers, même d'esclave, on peut apprendre quelque chose de bon... À une autre :

« L'ENTITÉ VIVAIT SUR TERRE SOUS LE RÈGNE D'HÉRODE LE GRAND, PARMI LES GENS DE SA COUR (...). ELLE N'ÉTAIT PAS JUIVE, MAIS CYRÉNÉENNE ET S'APPELAIT ADYNTHE. ELLE ÉTAIT L'UNE DES



FAVORITES, NON DU ROI, MAIS DE LA COUR, DONT ELLE ÉTAIT LA « DANSEUSE » QUI ANIMAIT LES FÊTES.  
» (LECTURE 3424-1)

Enfin la dernière :

« L'ENTITÉ FUT PARMI LES ENTRAÎNEUSES, C'EST-À-DIRE LES "DANSEUSES" DE LA COUR D'HÉRODE ET L'UNE DES COMPAGNES DE CELLE QUI DEMANDA LA TÊTE DE JEAN, C'EST-À-DIRE DE SALOMÉ. » (LECTURE 5330-1)

La révélation dut faire un drôle d'effet à la très convenable dame américaine de quarante-trois ans qui vint demander lecture de ses vies antérieures. Dans toutes les lectures ci-dessus, il n'y a aucune ambiguïté sur la fonction de ces « danseuses », sauf pour Salomé, dont le sang royal la mettait relativement à l'abri des pourvoyeurs de chair fraîche.

Sur cette planète, le pire et le meilleur coexistent depuis si longtemps que l'on a du mal à visualiser l'Ère du Verseau toute proche, où seul le Bon subsistera. Alors la danse ne sera plus utilisée que pour la joie et l'harmonie...

Terminons par une petite lecture sur le meilleur, donnée pour une jeune femme de trente ans, gravement malade, qui vient demander à Cayce ce qu'elle doit faire :

*« Est-il mauvais pour moi de danser ? »*

C'EST UN AUTRE PROBLÈME [CAYCE VENAIT DE LUI CONSEILLER QUINZE JOURS DE REPOS ALLONGÉ], CELA DÉPEND DU TYPE DE DANSE QUE VOUS PRATIQUEZ. SI C'EST FACILE, EN DOUCEUR, ET

S'APPARENTE À LA MARCHE OU À LA VALSE, TRÈS BIEN. PARCE QUE NON SEULEMENT CELA VOUS CHANGERA LES IDÉES, MAIS CELA VOUS PERMETTRA D'EXPRIMER VOS ÉMOTIONS. PAR CONTRE, PAS ENCORE DE DANSES FATIGANTES COMME LA GIGUE OU LE FOX-TROT. » (LECTURE 578-13)

À condition de ne pas forcer la dose, la danse-thérapie, il n'y a que ça de vrai !

À vos chaussons, en première position !

## **LA FONDATION EDGAR CAYCE**

La Fondation Cayce, c'est-à-dire l'A.R.E. (Association for Research and Enlightenment) est sise à Virginia Beach, au coin de la 67<sup>e</sup> me de l'Atlantic Avenue. Adresse postale :

P.O. Box 595,  
Virginia Beach VA 23451 U. S. A.

Téléphone : (804) 428 35 88

Les lecteurs qui souhaitent davantage d'informations sur Edgar Cayce peuvent s'adresser à l'Association « Le Navire Argo » B.R 674-08,75367 Paris Cedex 08, qui organise des cours et des ateliers (astrologie karmique, lecture des auras, guérison par la prière, radiesthésie, géobiologie, analyse des rêves, musicothérapie, etc.). Merci de joindre à toute demande une enveloppe timbrée pour la réponse.

*Imprimé en France par la  
Société Nouvelle Firmin-Didot*

Dépôt légal : mai 2000

CNE section commerce  
et industrie Monaco : 19023

N° d'impression : 51284

## **Quatrième de couverture**

Vache folle, bœuf aux hormones, poulet à la dioxine, fromage à la listérine... Tous ces exemples dramatiques nous incitent aujourd'hui à la plus grande prudence vis-à-vis de notre alimentation.

Mort en 1945, le grand guérisseur américain Edgar Cayce, précurseur des médecines alternatives, avait déjà mis en garde ses patients contre les dérives de la société de consommation. Le matérialisme de l'homme moderne le conduit à un mépris généralisé envers cette nature - animale, végétale et minérale - dont il se nourrit. Et pourtant le lien est avéré entre notre alimentation et ces « maladies de civilisation » que sont le cancer, les pathologies cardio-vasculaires et nerveuses. Pour Edgar Cayce, l'alimentation était donc le premier des médicaments. À ses malades, il prescrivait des régimes et donnait des consignes très précises pour se nourrir sainement. Ses conseils sur les laitages, les sucres, les œufs, mais aussi la cuisson et la conservation des aliments sont en accord avec les découvertes récentes de la diététique.

Rassemblant un grand nombre de lectures inédites de Cayce sur l'alimentation, mais aussi sur l'environnement et la qualité de la vie en général, ce quatrième volume vient clore L'Univers d'Edgar Cayce.

Dorothee Koechlin de Bizemont est la spécialiste française d'Edgar

Cayce. En plus des trois premiers volumes de L'Univers d'Edgar Cayce (Robert Laffont, 1985-1992), elle est l'auteur d'une quarantaine d'ouvrages, parmi lesquels L'Astrologie karmique d'Edgar Cayce (rééd. J'ai lu, 1990) et Les Prophéties d'Edgar Cayce (éditions du Rocher, 1999).



# L'UNIVERS D'EDGAR CAYCE

TOME 4

Dorothee  
Koechlin  
de Bizemont



Vache folle, bœuf aux hormones, poulet à la dioxine, fromage à la listérine... Tous ces exemples dramatiques nous incitent aujourd'hui à la plus grande prudence vis-à-vis de notre alimentation.

Mort en 1945, le grand guérisseur américain Edgar Cayce, précurseur des médecines alternatives, avait déjà mis en garde ses patients contre les dérives de la société de consommation. Le matérialisme de l'homme moderne le conduisit à un mépris généralisé envers cette nature – animale, végétale et minérale – dont il se nourrit. Et pourtant le lien est avéré entre notre alimentation et ces « maladies de civilisation » que sont le cancer, les pathologies cardio-vasculaires et nerveuses. Pour Edgar Cayce, l'alimentation était donc le premier des médicaments. À ses malades, il prescrivait des régimes et donnait des consignes très précises pour se nourrir sainement. Ses conseils sur les laitages, les sucres, les œufs, mais aussi la cuisson et la conservation des aliments sont en accord avec les découvertes récentes de la diététique.

Rassemblant un grand nombre de lectures inédites de Cayce sur l'alimentation, mais aussi sur l'environnement et la qualité de la vie en général, ce quatrième volume vient clore *L'Univers d'Edgar Cayce*.

*Dorothee Koechlin de Bizemont est la spécialiste française d'Edgar Cayce. En plus des trois premiers volumes de L'Univers d'Edgar Cayce (Robert Laffont, 1985-1992), elle est l'auteur d'une quarantaine d'ouvrages, parmi lesquels L'Astrologie karmique d'Edgar Cayce (rééd. J'ai lu, 1990) et Les Prophéties d'Edgar Cayce (éditions du Rocher, 1999).*

985 921 6 20,90 €  
ISBN 2 268 03611 9





- 
- [1] Voir les pages 178 à 323 de l'édition Robert Laffont.
- [2] Voir L'Univers d'Edgar Cayce, tome I, pp. 40 et suivantes, et tome II, pp. 39 et suivantes.
- [3] Panorama du médecin, 17 novembre 1993. Voir également Dr Raphaël Nogier, Ce lait qui menace les femmes, éditions du Rocher, 1994, p. 22.
- [4] Ibid. Voir plus loin ce qui concerne l'alimentation de type méditerranéen.
- [5] Ibid., p. 45.
- [6] Pr Henri Joyeux, Changer d'alimentation, prévention des cancers, Éd. F.-X. de Guilbert, rééd. 1994. Le végétarien échappe en tous cas au prion tueur transmis par la pauvre « vache folle » !
- [7] John Gribbin, La Terre Serre, Robert Laffont, 1992.
- [8] Voir L'Univers d'Edgar Cayce, tome III.
- [9] Visions d'Anne-Catherine Emmerich, Librairie Tequi Éditeur, 1951.
- [10] Sur les communautés essénniennes, voir le tome I du présent ouvrage.
- [11] Il est bien inutile, à l'heure actuelle, d'essayer de s'en procurer aux États-Unis, comme me le demandent des centaines de lettres que je reçois chaque semaine ! Pourquoi ? Mais parce qu'en général les formules des laboratoires américains ont changé depuis Cayce (on a ajouté des colorants, des additifs et produits chimiques divers, etc.). Enfin, parce que Cayce lui-même recommande de se soigner avec les produits du sol où l'on vit, pour une question d'affinité vibratoire ! Pour chaque spécialité recommandée par Cayce, il existe chez nous en pharmacie, un ou plusieurs équivalents qui font exactement le même effet ! Voyez donc plutôt votre pharmacien, ou les parapharmacies.
- [12] Sur cette question d'acidité et d'alcalinité, voir un peu plus loin.
- [13] Pr Joyeux, op. cit., p. 60.
- [14] Voir le chapitre 2.

- [15] Antoine Roig, Dictionnaire des additifs et polluants alimentaires, éditions du Rocher, 1988, p. 419.
- [16] Je ne parle pas ici des petits artisans «bio» qui font d'excellentes conserves (voir plus loin).
- [17] Pr Joyeux, op. cit., p.58.
- [18] Voir le tome II des Mémoires de Brigitte Bardot (Grasset, 1999), où elle raconte, avec franchise et courage, toute cette affaire honteuse des massacres sur la banquise.
- [19] Voir sur ce sujet mon livre Souvenirs de nos vies antérieures, éditions Christian de Bartillat, 1973.
- [20] Voir Souvenirs de nos vies antérieures, op. cit., pp. 36-37.
- [21] Qui ne sont pas des... préservatifs, mais des additifs alimentaires et, plus précisément, des « conservateurs ».
- [22] Pr Joyeux, op. cit., p. 57.
- [23] Marie-Laure Schmitt-Berbaum, article paru dans le n° 117 de l'excellente revue Thérapeutiques Naturelles que je recommande à mes lecteurs et lectrices (BP 1, 31150 Fenouillet).
- [24] Ibid.
- [25] Ibid., p. 39.
- [26] Jean-Marie Pelt, Des légumes, Fayard, 1993. Voir aussi Jacqueline Bousquet, Au cœur du vivant, Saint-Michel Éditions, 1992 et Philippe Desbrosses, L'Agriculture biologique, éditions du Rocher, 1998. Autre problème très inquiétant : dans l'agriculture habituelle (non « bio ») les producteurs ne peuvent faire autrement que d'acheter des semences « hybrides », bricolées génétiquement afin que la génération suivante soit stérile. Autrement dit, le paysan qui achète son blé à semer, ne pourra réensemencer son champ avec une partie de sa récolte : son blé, récolté par lui, ne peut se reproduire normalement. Il ne donnera qu'une récolte dégénérée. Et notre pain de tous les jours est fait avec « ça » ! « Entre 1970 et 1984, 839 firmes productrices de semences dans l'hémisphère nord furent achetées

par des multinationales telles que : Shell Oil, Monsanto, British Petroleum, Sandoz, Ciba Geigy, Upjohn, Union Carbide (...). Le résultat ne se fit pas attendre : des variétés dites "hybrides" arrivèrent sur le marché, protégées par des brevets, pendant que, selon les experts, 98 % des variétés potagères disparaissaient. » dit Michel Dogna (dans le n° 18 de Vérités Santé Pratique du 13 juin 1998). Résultat des courses : les paysans sont obligés de racheter chaque année des graines pour les replanter. Mieux encore, « les multinationales ont réussi à rendre illégale toute tractation d'achat ou de vente de semences normales (...) Toute semence non brevetée, donc non hybridée, est illégale et interdite à la vente (...). Il en va de même pour les tomates, les melons, les concombres, les courgettes, les brocolis, les aubergines. Ces hybrides ne se reproduisent pas conformément au type et, tous les ans, jardiniers, maraîchers, agriculteurs, doivent les racheter. C'est (...) une véritable manne financière pour les multinationales ! » (Ibid.). Voir aussi note 1 p. 47.

**[27]** Pr Joyeux, op. cit., p. 268.

**[28]** Pr Joyeux, op. cit., p. 268.

**[29]** Voici par exemple ce que l'on peut lire (liste non exhaustive) sur de vrais produits « bio » : « Produit issu de l'Agriculture Biologique, Label Nature et Progrès, Contrôle Ecocert, 31076 Toulouse Cedex », ou encore « Produit conditionné par un adhérent de la SETRAB, selon le cahier des charges de l'Agriculture Biologique et le décret du 10 mars 1981. Système de contrôle CEE AB004 ». Ou encore « Label Bio Garantie LIMA, Nature et Progrès ». Ou encore, sur mon sac de farine : « Farine issue de l'agriculture biologique, meunerie artisanale par moulin à vent ». N'est-ce pas joli ? Alors, à vos limettes, chers lecteurs !

**[30]** Pr Joyeux, op. cit., p.270.

**[31]** Lire le terrifiant dossier intitulé « La maladie de l'aspartame » dans le n° 45 de Vérités Santé Pratique, sous la plume du très compétent - et très courageux - Michel Dogna. L'aspartame est responsable de troubles de la mémoire, de nombreux cas d'Alzheimer, de sclérose multiple, de troubles de la vue et de l'oreille, etc. Extrêmement toxique, il est utilisé dans le « Coke light » et le « Pepsi light » (produits par Coca-cola et Pepsi-cola). Il faudrait prévenir les consommateurs de ces boissons...

**[32]** Pr Joyeux, op. cit., p. 273.

**[33]** Voir Claude Aubert, *Le Jardin potager biologique*, Le Courrier du Livre, 1985 et Philippe Desbrosses, op. cit. *Le grand public, complètement manipulé et désinformé*, croit qu'il n'y a pas d'autre recours que la chimie de synthèse pour obtenir de belles récoltes. C'est totalement faux. Il faut absolument lire l'histoire de ce paysan mexicain qui obtient des légumes géants... en leur parlant avec amour, et c'est tout (Yvo Perez Barreto, *L'Homme qui parle avec les plantes*, Presses du Châtelet, 1998, avec de splendides et incroyables photos de légumes géants comme on n'en avait jamais vus !).

**[34]** Dr Catherine Kousmine, *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, Tchou, 1980, p. 83.

**[35]** Dr Kousmine, op. cit., p. 84.

**[36]** Voir le tome I du présent ouvrage, pp. 97-98.

**[37]** Dr Kousmine, op. cit., p. 84.

**[38]** Voir à ce propos le dossier de la revue *Vérités Santé Pratique* n° 25 du 24 octobre 1998 sur les dangers du four à micro-ondes, ainsi que du chauffe-lait électrique. On constate, par exemple, que les chats refusent de boire du lait ainsi chauffé !

**[39]** Voir les travaux du professeur Delbet sur la relation entre la teneur en magnésium de l'eau de boisson et la fréquence du cancer, ainsi que les ouvrages de Simone Brousse : *On peut vaincre le cancer*, éditions Garancière, 1983 (un classique !), *La vie est énergie*, Presses pocket, 1991 et, aux éditions du Dauphin : *Cancer, enquêtes sur les découvertes en péril*, 1992, *Médecins et Médecines*, 1995, *Le Grand Tournant*, 2000.

**[40]** Voir la thérapie par les couleurs développée par Jean-Michel Weiss, dans son ouvrage *Se soigner, se guérir par les couleurs*, éditions du Rocher, 1995.

**[41]** Sur les problèmes actuels de la vaccination, lire *Vaccination, l'overdose ?* de Sylvie Simon, Éditions Déjà, 1999.

**[42]** Dr Penny Stanway, *Manger mieux pour mieux vivre*, Robert Laffont, 1990.

**[43]** Voir le dossier du n° 52 de *Vérités Santé Pratique* qui publie une image d'ail haché à la main, analysée par la méthode des cristallisations sensibles : l'image est

harmonieuse. À côté, l'image d'ail haché électriquement est complètement brouillée, montrant que cet ail a perdu son énergie. C'est inquiétant...

**[44]** Voir Souvenirs de nos vies antérieures selon Edgar Cayce, op. cit., et le tome III du présent ouvrage.

**[45]** Outre les ouvrages cités au cours de ce chapitre, j'ai aussi consulté : Secrets et Vertus des plantes médicinales, Sélection du Readers Digest, 1980 ; Larousse des plantes qui guérissent du Dr Gérard Debuigne, Larousse, 1974 ; L'Alimentation vivante de Michelle Karen-Wiemer, éditions Vivez Soleil, 1989 (1225 Chêne-Bourg, Genève), que m'a recommandé en Suisse le Dr Gérard Métrailler.

**[46]** Dr Catherine Kousmine, Sauvez votre corps, Robert Laffont, 1990, pp. 218-222. Voir aussi l'excellente revue médicale Vérités Santé Pratique n° 17 du 30 mai 1998, où le rédacteur en chef Michel Dogna raconte comment les poulets de batterie sont nourris aussi avec leurs fientes recyclées dans leur propre alimentation ! On commence à savoir ce qu'« il y a réellement dans ces fameuses "farines" : des cadavres de chiens et de chats récoltés dans les cabinets vétérinaires, des déchets de cimenterie, des excréments humains, et même des fœtus et des placentas humains récupérés dans les poubelles des hôpitaux ». Voir Dr Milly Schäer-Manzoli, Vache folle, le cycle infernal, éditions ATRA, Casa Orizzonti, 6517 Arbedo, Suisse ; et Sylvie Simon, La Dictature médico-scientifique, Filipacchi, 1997, p. 148. Voir aussi les articles de Jacques Desmeules dans la revue de la Ligue française contre la vivisection (84, rue Blanche, 75009 Paris), ainsi que ceux de Muriel Amal dans Animation, la revue de l'association Talis (8, rue des Morillons, 75015 Paris). On pourra enfin se référer aux nombreux documents - très clairs et très explicites - publiés par la SNDA (BP 30,94301 Vincennes Cedex).

**[47]** Ibid. Toute la Bretagne est aujourd'hui polluée par le lisier, c'est-à-dire les déchets des porcs élevés en batterie. Ce n'est pas le porc qui est coupable, c'est l'alimentation chimique dont on le farcit. Ces déchets produisent des nitrates toxiques qui polluent toutes les deux.

**[48]** Dr Catherine Kousmine, Sauvez votre corps, Robert Laffont, 1990, pp. 224.

**[49]** Voir le tome I, pp. 393-394 et Les Prophéties d'Edgar Cayce, éditions du Rocher, 1999.

**[50]** Dr Jacqueline Bousquet, auteur de Au cœur du vivant et Sciences dans la lumière, Éditions Saint-Michel, 1992. On peut se procurer ces deux excellents

ouvrages, très simples et très clairs, chez l'auteur (21, avenue Georges-Brassens, 33600 Pessac).

**[51]** Cité par Sylvie Simon dans *La Dictature médico-scientifique*, op. cit.

**[52]** Association française pour faire connaître Edgar Cayce (BP 674-08, 75367 Paris Cedex 08).

**[53]** Voir les ouvrages du Dr Jacqueline Peker, *Dictionnaire des médecines douces pour chiens et chats*, éditions du Rocher, 1986 et *Soignez votre chien par les médecines naturelles*, Stock, 1990.

**[54]** Dr Catherine Kousmine, *Sauvez votre corps*, Robert Laffont, 1990, pp. 231.

**[55]** Pr Robert Lombardi, *Médecine, Révolution verte, Introduction à l'omniopathie*, en sous-titre : Edgar Cayce, ayurvéda, macrobiotique, acupuncture, vibro-thérapie et hindomédecines, éditions Lombardi (10, Quai sur Meuse, 4000 Liège, Belgique), p. 80.

**[56]** Cru, bien entendu, pour bénéficier des vitamines !

**[57]** Dr Catherine Kousmine, *Sauvez votre corps*, Robert Laffont, 1990, dernière page.

**[58]** Dr Catherine Kousmine, *Sauvez votre corps*, Robert Laffont, 1990, pp. 228.

**[59]** Voir le tome III du présent ouvrage.

**[60]** A. Keys, *The Mediterranean Diet and Cancer Prévention*, MJ. Hills Editions, 1995.

**[61]** Professeur Joyeux, op. cit., p. 209.

**[62]** Voir *Le Pendule, premières leçons de radiesthésie*, Solar, rééd. 1995, une initiation pratique et archi simple à l'art de tenir un pendule.

**[63]** Voir Peter Kelder, *Les Cinq Tibétains*, éditions Vivez Soleil, 1996.

**[64]** Voir ci-dessus le chapitre consacré à cette importante question.

**[65]** Voir l'éditorial de Michel Dogna dans *Vérités Santé Pratique* n° 14 (avril 1998). Comme le dit le professeur Jean-Claude Nouët : « On oublie complètement que

l'animal possède un programme génétique bien déterminé qui le conduit à être lui-même, pour autant que l'environnement correspond à ce programme. Si ce programme ne peut se réaliser parce que l'environnement n'est pas conforme, il y a stress. Tous les animaux en élevage intensif sont soumis à des stress importants, à des décharges hormonales importantes, ce qui entraîne un manque de résistance aux infections. Pour empêcher cela, on surmédicamente avec des substances hormonales et des antibiotiques - un cocktail très dangereux pour les consommateurs. » (cité par Sylvie Simon, op. cit., p. 140).

**[66]** Dr Bousquet, citée par Sylvie Simon, op. cit., p. 150. Pour davantage d'informations, voyez les revues publiées par certaines associations de protection animale, lesquelles sont très bien informées : Animaction, op.cit. ; Animaux en péril, organe de l'association belge du même nom (Chemin de la Praye, 15A, 1420 Braine l'Alleud, Belgique) ; Dynamique, organe de la SNDA (Société Nationale pour la Défense des Animaux, op. cit.) ; La Lettre de Pro-Anima, Comité scientifique pour la Promotion des Méthodes d'Expérimentations « In Vitro » (16, rue Vezelay, 75008 Paris), Talis (cité plus haut).

**[67]** L'Action zoophile n° 111-112, juin 1995 (84, rue Blanche 75009 Paris), devenu L'Antivivisection, publié par la Ligue française contre la Vivisection, journal d'information et d'action au service de toutes causes animales, qui continue le combat mené par la fondatrice, la regrettée Jeanne Gerdolle, sous la direction de Jacques Desmeules.

**[68]** Babeurre ou lait battu ; c'est le « buttermilk » des anglo-saxons ou la maquée des Wallons. Liquide blanc, au goût aigrelet, traditionnellement issu du lait frais ou fermenté après la fabrication du beurre par barattage.

**[69]** Voir plus haut la « maladie de l'aspartame ».

**[70]** Dr Nogier, Ce lait qui menace les femmes, op. cit., p. 28.

**[71]** Ibid.,p. 175.

**[72]** Ibid.

**[73]** Ibid.,p. 194.

**[74]** Ibid.,p. 139.

**[75]** Dr Kousmine, Soyez bien dans votre assiette, jusqu'à 80 ans et plus, op. cit.

**[76]** Ibid.

**[77]** Voir le tome I du présent ouvrage, p. 68.

**[78]** Dr Maschi, Sauvé par mes malades, C.E.D.S., 144 rue Gustave Brindeau, 76600 Le Havre.

**[79]** Dr Kousmine, Sauvez votre corps, op. cit., p. 215 et Pr Lombardi, op. cit.

**[80]** La formule n'est pas de moi, mais du grand journaliste Robert J. Courtine, Grand Prix de la Littérature gastronomique et membre de l'académie Rabelais qui en a fait un titre célèbre (La Table Ronde, 1969). Ce livre, dépassé à certains égards, reste cependant l'un des premiers à tenter d'éveiller le grand public sur la détérioration galopante de notre patrimoine gastronomique.

**[81]** Pr Joyeux, op. cit., p. 39.

**[82]** R.J. Courtine, op. cit.

**[83]** Voir l'article de Pierre Lance dans L'Ère nouvelle, BP 171, 06407 Cannes Cedex, n° 129 (janvier-février 1999) sur les conséquences de Tchernobyl sur notre environnement. Voir aussi le livre de Jean-Michel Jacquemin, Le Fameux Nuage... Tchernobyl, 1999, éditions Sang de la Terre, 62, rue Beauche, 75009 Paris.

**[84]** Antoine Roig, op. cit.

**[85]** Pr Robert Tocquet, Guide pratique des remèdes naturels, L.M.V. (Laboratoires Marcel Violet), 1992, p. 64.

**[86]** Pr Joyeux, op. cit., p. 53.

**[87]** Les malheureux ! Voir plus loin la note sur les conséquences désastreuses de l'expérimentation sur les animaux. Voir aussi l'excellent et courageux livre de Sylvie Simon, La Dictature médico-scientifique, op. cit., où l'auteur analyse la manipulation génétique des aliments, les conséquences désastreuses de la pollution, et la désinformation dont nous sommes victimes !

**[88]** Pr Tocquet, op. cit., p. 64.

**[89]** Pr Joyeux, op. cit., p. 53. La « maladie de l'aspartame » a été mise progressivement en évidence ces dernières années. Ses symptômes sont souvent



graves : « fibromyalgie, crampes, vertiges, maux de tête, tintinnus, douleurs articulaires, dépression nerveuse, pertes de mémoire, troubles divers de la vue, crises de violence, coma, mort. » Le fameux « syndrome du Golfe » qui a ravagé l'armée américaine lors de la guerre du même nom serait dû à l'absorption d'aspartame dans les boissons « light » qui leur avait été expédiées pour les désaltérer sous ce climat chaud. Il y avait même eu des enfants anormaux conçus à ce moment-là, et mentalement retardés à cause de l'aspartame. Voir l'article de Michel Dogna déjà cité dans Vérités Santé Pratique n° 45.

**[90]** Pr Joyeux, op. cit., p. 53.

**[91]** Ibid. Traduction : « Ce produit contient de la saccharine, qui a causé des cancers chez les animaux de laboratoire. Ce produit peut être dangereux pour votre santé. »

**[92]** Voir par exemple dans le n° 275 de La Recherche, « Les cobayes humains du plutonium ». Le Comité scientifique Pro Anima, sous la direction du professeur Théodore Monod, se donne pour tâche de promouvoir l'expérimentation « in vitro », sur des morceaux de tissus, au lieu de cette stupide et cruelle expérimentation sur des animaux vivants. Pourquoi stupide ? Parce que le modèle animal n'est pas du tout le modèle humain. Bien des animaux ne réagissent pas de la même façon que l'Homme à toute une gamme de substances, toxiques pour les uns et pas pour les autres. Conclusion : les tests sur l'animal ne sont pas fiables !

**[93]** Dr Kousmine, Sauvez votre corps, op. cit., p. 402.

**[94]** Attention, pas n'importe quelle gélatine du commerce ! Vous pouvez en acheter dans les supermarchés bio.

**[95]** Voir le tome I du présent ouvrage, p. 70.

**[96]** Voir également la Lecture 569-16, dans le tome III, où Cayce dit à un cancéreux : « Abstenez-vous de viande, c'est elle qui a le plus contribué à VOTRE DÉSASTREUX ÉTAT DE SANTÉ ACTUEL. »

**[97]** Pr Lombardi, op. cit., p.74.

**[98]** Dr. Kousmine, Sauvez votre corps, op. cit., p. 230.

**[99]** J'ai également évoqué les cures de jus de fruits dans le tome III, au chapitre « Spécial fruits ».

- [100]** Marque américaine de l'époque. Mes lecteurs trouveront l'équivalent dans le jus de raisin issu de l'agriculture biologique (avec le label qui le garantit, c'est-à-dire « AB »). Il en existe plusieurs marques excellentes.
- [101]** J'emprunte ce titre à l'ouvrage de Jean-François Chèzeries, *La Santé par le miel*, M.A. éditions, 1982.
- [102]** Cité par Jean-François Chèzeries, *op. cit.*, p.25.
- [103]** *Ibid.*, p. 27.
- [104]** *Ibid.*, p.29.
- [105]** *Op. cit.*, p. 155.
- [106]** Sur cet « ange » ou « deva » qui règne sur chaque espèce animale et végétale, voir le tome III du présent ouvrage (sur les « Esprits de la Nature ») et *Souvenirs de nos vies antérieures*, *op. cit.*
- [107]** Fondatrice du « Cercle Nina Carlo ».
- [108]** Messages reçus par Monique Mathieu, Association « Du Ciel à la Terre », Pech-Lafaille 24200 Sarlat. Il s'agit d'un ensemble de messages d'une très haute tenue spirituelle, très proches de Cayce.
- [109]** Elle était la belle-sœur de Christian Dior, dont la mère avait créé un magnifique jardin botanique et exotique dans sa villa « Les Rhumbs » à Granville en Normandie. Christian Dior dira lui-même combien ce jardin enchanté avait inspiré ses créations.
- [110]** Voir tome I, p. 337.
- [111]** Message dicté à Borup, au Danemark, le 26 mars 1968 (École Spirituelle de Borup), et traduit par Mme Julia Guillaume, 66, village de Grasse, 78 FEUCHEROLLES.
- [112]** Dr Bousquet, *Science dans la lumière*, *op. cit.*
- [113]** Messages publiés par l'association « Du Ciel à la Terre » (voir note 98).
- [114]** Déjà citée dans le tome I, p. 172 (« La réincarnation animale »).

- [115] Le Point n° 1176, 1<sup>er</sup> avril 1995, p. 85.
- [116] Alfred Haehl, *Vie et Paroles du Maître Philippe*, Dervy, 1994, pp. 167-169. Lire aussi l'excellente biographie de Renée-Paule Guillot, *Philippe de Lyon*, éd. Les Deux Océans, 1994. On peut également consulter l'abondante documentation réunie par les associations qui prennent la défense de l'animal : Talis, 12, rue du Fief, 92100 Boulogne-Billancourt ; Pro-Anima, 16, me Vézelay, 75008 Paris ; S.N.D.A., B.P. 30, 94301 Vincennes Cedex ; ATRA, Casa Orizzonti, 6517 Arbedo, Suisse.
- [117] Messages dictés à Borup, le 18 septembre 1968, au Danemark.
- [118] *Vie et paroles du Maître Philippe*, op. cit., p. 167 et suiv.
- [119] *Polyanthes tuberosa*, cousine de l'*Amaryllis*, cultivée dans le Midi, dont les fleurs blanches ont un parfum exquis.
- [120] Mathématicien anglais qui inventa, en 1872, une machine pour calculer d'avance l'heure et l'importance de toutes les marées.
- [121] Voir Georges Rose, *Écologie et tradition*, Maisonneuve, 1981.
- [122] Voir la revue *Thérapeutiques Naturelles*, BP 1, 31150 Fenouillet ; l'association « Demeter », B.P. 286, 67606 Sélestat ; l'École de Biodynamique, 5, place de la Gare, 68000 Colmar ; l'association « Nature et Progrès », 1, avenue du Général de Gaulle, 84130 Le Pontet et le Guide Calendrier Lunaire, G.E.P., B.P. 10, 41700 Cour-Chevey.
- [123] Dans bien des civilisations, on disait « une lime » pour dire « un mois », à deux ou trois jours près, bien entendu. Au Moyen Âge, cela s'est dit aussi, d'où l'expression « il y a des lunes et des lunes ». D'où également la devise attribuée au pape dans la prophétie de saint Malachie : « De mediate lunae », que personne n'avait su comment traduire, jusqu'au jour où arriva Jean-Paul I<sup>er</sup>, qui exerça son pontificat pendant la durée « d'environ une lune », du 3 au 28 septembre 1978.
- [124] Ce prophète était une incarnation égyptienne d'Edgar Cayce. Pour plus de détails, voir le tome I, au chapitre sur l'Égypte ancienne.
- [125] Platon, *Critias*, GF Flammarion, traduit par Luc Brisson, p. 373.
- [126] Le mille terrestre anglais vaut 1 609,31 m. Le mille marin est un peu plus

long (1 852 mètres).

**[127]** À l'ère Primaire, il y a 570 millions d'années, la Terre fabriquait du charbon. Ensuite, au Secondaire, il y a 225 millions d'années, on a vu apparaître les dinosaures. Enfin, au Tertiaire et au Quaternaire (seulement 65 millions d'années) sont apparus les grands singes et l'Homme.

**[128]** Un pied anglais = 30,48 cm.

**[129]** Platon. Critias, op. cit., p. 369.

**[130]** Platon, Timée, GF Flammarion, traduit par Luc Brisson, p. 112.

**[131]** Lecture déjà commentée dans Les Prophéties d'Edgar Cayce, op. cit., p. 120.

**[132]** Platon, Critias, op. cit., p. 369 et suiv.

**[133]** Lectures commentées dans le tome I. J'avais également évoqué la question dans Les Prophéties d'Edgar Cayce, op. cit.

**[134]** Jacques Gossart, Les Atlantes hier et aujourd'hui, Robert Laffont, 1986, p. 30.

**[135]** L'égyptologue William Fix les analyse longuement dans Edgar Cayce, la Grande Pyramide et l'Atlantide (éditions du Rocher, rééd. 1999). Ces blocs « cyclopéens » forment l'« appareil » de pierre des Grandes Pyramides de Gizeh, et d'une foule d'autres monuments et vestiges répandus dans toute l'Europe, le Bassin Méditerranéen, l'Amérique Centrale et l'Amérique du Sud. William Fix les attribue à la civilisation atlante.

**[136]** Jacques Gossart, op. cit.

**[137]** Gossart, op. cit.

**[138]** Gossart, op. cit. p. 33.

**[139]** Andrew Tomas, Les Secrets de l'Atlantide, Robert Laffont, 1976, p. 214. Les lecteurs peuvent également consulter avec profit les excellents livres de Pierre Camac (L'Histoire commence à Bimini, Robert Laffont, 1973), ainsi que les excellents travaux de Gattefossé, professeur à l'Université d'Aix-en-Provence, sur les multiples preuves océanographiques de l'existence d'un grand continent submergé, il y a 12 000 ans, dans l'océan Atlantique.

**[140]** Les recherches de l'IFREMER (Institut Français pour la Recherche et l'Exploitation de la Mer) sont conduites grâce au sous-marin spécialisé « le Nautilus », qui peut descendre à six mille mètres de profondeur. Il résiste aux fantastiques pressions de l'eau dans les grands fonds (jusqu'à 600 kg au centimètre carré !), est équipé de deux bras manipulateurs téléguidés, de caméras vidéo, de projecteurs superpuissants pour explorer la chaîne de montagnes sous-marines de l'Atlantique et ses nombreux volcans. Les chercheurs de l'IFREMER estiment que la plupart des laves volcaniques du fond de l'Atlantique ont le même âge, « environ dix-douze mille ans », disent-ils.

**[141]** Auboin, Brousse & Lehman, Précis de Géologie, Dunod, 1973, tome III, p.165.

**[142]** A. Guilcher, Précis d'hydrologie marine, Masson et Cie, p. 122.

**[143]** Platon, Critias, op. cit., p. 370 et suiv.

**[144]** Adresse de l'établissement thermal de Saturnia : Terme di Saturnia, 58050, Saturnia, Province de Grosseto, Italie.

**[145]** Environ vingt-sept mètres.

**[146]** Hugh Lynn Cayce, Earth changes, A.R.E. Press, 1980.

**[147]** Le Guide du Thermalisme pratique, conçu et édité par Philippe Lance, en 1987, ainsi que Le Guide marin de la Thalassothérapie. Philippe Lance était un très jeune homme, parti tout seul dans l'aventure éditoriale avec ce premier livre. Il est mort à la tâche, d'épuisement, car à force d'accumuler les nuits blanches et le surmenage, il avait contracté la tuberculose. Il n'avait pas vingt-cinq ans. Que ceux qui l'ont connu aient une pensée pour ce travailleur sacrifié qui a contribué à la renaissance du thermalisme. Une partie des ouvrages actuels se sont inspirés de ce petit guide qui fut parmi les premiers.

**[148]** Fragment de lecture déjà cité dans le tome III, p. 84.

**[149]** Erik Pigani, dans le n° 133 de Psychologies (juillet/août 1995). Ce passage et les suivants sont extraits de l'article intitulé « L'intuition, l'autre intelligence » : scientifiques et thérapeutes étudient la façon de développer en nous ce mode de connaissance naturel, fiable et indispensable ! Les articles d'Erik Pigani sont toujours extrêmement bien documentés, clairs, faciles à comprendre pour un non-initié. Peu de journalistes ont autant de métier et de conscience professionnelle. Son

dernier livre, Psi, enquêtes sur les phénomènes paranormaux (Presses du Châtelet, 1999) est un ouvrage de référence.

**[150]** Ibid.

**[151]** Cayce mourra le 3 janvier 1945.

**[152]** Tome I, p. 393.

**[153]** Déjà mentionnée dans Les Prophéties d'Edgar Cayce, op. cit.d.

**[154]** Ibid., p. 178.

**[155]** Ibid., p. 167.

**[156]** Cayce a répété cet avertissement dans plusieurs lectures. Voir également Les Prophéties d'Edgar Cayce, op. cit., p. 179. Philippe Desbrosses, docteur en environnement, agriculteur et expert auprès de la Commission de Bruxelles, tire, lui aussi, la sonnette d'alarme dans son ouvrage déjà cité : « En France, la perte de matières organiques (c'est-à-dire l'humus) atteindrait 20 tonnes par hectare et par an ! France, ton sol fout le camp ! »

**[157]** C'est ainsi que Cayce nomme le Christ dans certaines lectures. Il date donc le cataclysme, qui mit fin à l'Atlantide : c'était il y a 12 700 ans (10 700 ans + 2 000 ans). J'ai donné une partie de cette lecture dans Les Prophéties d'Edgar Cayce, op. cit. Pour toutes les références à l'histoire atlante, se référer aux tomes I et II du présent ouvrage.

**[158]** Ce texte m'a été communiqué par l'association « S.O.S. Remembrement » (B.P. 27, 75362 Paris, Cedex 08). Cette dernière a même fait édifier le 27 juillet 1994, dans le petit village normand de Geffosses, un monument de 9 mètres de hauteur, dédié « à la Nature et aux hommes victimes du remembrement ». Des victimes, il y en a eu suffisamment pour justifier la colère populaire, et provoquer des scènes de violence. Dans plusieurs villes, on a vu des habitants s'enchaîner à leurs arbres pour essayer de faire reculer les équipes d'abattage. Et malheureusement, les défenseurs passionnés des arbres ont perdu... et le béton a gagné ! Cependant, des cataclysmes comme ceux qui ont marqué le 26 décembre 1999 et les jours suivants ont provoqué chez certains une prise de conscience sur le rôle important des arbres dans l'équilibre écologique de notre pays.

**[159]** Association Du Ciel à la Terre (Pech-Lafaille, 24200 Sarlat-La-Canéda).

**[160]** Jacques Vallée, *Autres Dimensions* (1989), *Confrontations* (1991) et *Révélation* (1992) aux éditions Robert Laffont. J'avais également cité dans *Les Prophéties d'Edgar Cayce* les remarquables messages italiens de Germana Grosso et d'Ugo Sartorio transcrits dans *I Nostri amici extraterrestri*, Casa Editrice M.E.B., Turin, Italie. Consulter aussi le très intéressant ouvrage de Marie-Thérèse de Brosses, *Enquête sur les enlèvements extraterrestres*, J'ai Lu, 1998, et les messages récents du contacté Eugenio Siragusa et du stigmatisé italien Giorgio Bongiovanni (édités en français), qui publie même une série de cassettes avec des films d'OVNI magnifiques pris spontanément par des amateurs (on peut se les procurer à l'adresse suivante : Nonsiamosoli Video, Via Asti, 23, 63018 Porto Sant'Elpidio (AP) Italie).

**[161]** Lecture commentée dans le tome I, p. 339.

**[162]** Grosso, op. cit. La base américaine où seraient stockés les débris d'OVNI « crashés » sur le plancher des vaches est désignée, dans la littérature ufologique, sous le nom de « Base 51 » (Area 51). Il y aurait là des aliens « vivants » prisonniers et soumis à d'horribles expériences.

**[163]** « Phalanges célestes », dit la Bible, expression interprétée par beaucoup de voyants et de mystiques contemporains comme désignant des anges et/ou des extraterrestres ( messages de Borup au Danemark, messages de Giorgio Bongiovanni en Italie, messages des « Frères de Lumière » à Sarlat, etc.).

**[164]** Messages du Christ donnés à Borup au Danemark, traduits par Mme Julia Guillaume, 66, village de Grasse, 78810 Feucherolles, 3<sup>e</sup> cahier, message du 29 mars 1968.

**[165]** Messages donnés en février et mars 1985 à Eugenio Siragusa et diffusés par l'association italienne Nonsiamosoli.

**[166]** Voir Renée-Paule Guillot, Philippe de Lyon, op. cit. Voir aussi, sur la réincarnation, l'excellent livre déjà cité d'Erik Pigani.

**[167]** J'ai parlé, dans tous mes livres, de cette mémoire universelle que l'Inde appelle « Akasha », et Cayce le « Livre des Archives » ou la « Salle des Archives », mais plus particulièrement dans le dernier, *Souvenirs de nos vies antérieures*, op. cit., p. 273 et dans le tome I de *l'Univers d'Edgar Cayce*, p. 34.

- [168]** Voir les chapitres consacrés à l'égyptologie dans le tome I du présent ouvrage.
- [169]** Voir Albert Slosman, *La Vie extraordinaire de Pythagore*, Robert Laffont, 1979.
- [170]** *La Danse*, Robert Laffont, 1986, p. 10. Robert Cohan, professeur de danse et brillant chorégraphe, a été l'élève de Martha Graham à New York, puis directeur de sa compagnie.
- [171]** Ibid., p.12.
- [172]** Ibid.
- [173]** Voir « Les séjours planétaires » dans le tome I, p. 337.
- [174]** Il s'agit du roi Charles II le Chauve (823-877).
- [175]** Voir « Les réfugiés de Poséïdia » dans le tome II, p. 98.
- [176]** Le Critias est presque entièrement consacré à la description de l'Atlantide, tandis que le Timée n'en contient que quelques pages.
- [177]** Timée, op. cit., p. 112.
- [178]** On pourra lire l'excellent livre, agréable et bien documenté, d'Olivier Merlin, *Quand le Bel Canto régnait sur le Boulevard*, Fayard, 1978.
- [179]** Voir « Les Esprits de la Nature » dans le tome III, p. 43.
- [180]** Voir le très intéressant livre de Paul Labutte, *Yvonne-Aimée de Jésus*, éditions F.-X. de Guibert, 1998.
- [181]** Sur le Temple de la Beauté, voir le tome I du présent ouvrage, p. 193 et suivantes, ainsi que William Fix, op. cit.
- [182]** Voir dans le tome I, « Les thérapies très sophistiquées de l'Égypte », p. 181.
- [183]** Il s'agit d'une vibration sonore utilisée pour la guérison tant physique que spirituelle (en Inde, on dirait un mantra) et analogue au « aum » indien, à l'« amen » hébreu et à l'« awenn » gallois.



**[184]** Voir à ce sujet Cyril Scott, *L'Influence secrète de la musique à travers les âges*, La Baconnière, 1984, Neuchâtel, Suisse.

**[185]** Cayce fait ici allusion à la chirurgie de l'Égypte prédynastique (voir le tome I), où l'on entreprit un vaste programme de thérapie chirurgicale : il s'agissait du redressement des pieds, des mains, des jambes, des bras, de ceux qui étaient handicapés par des appendices animaux (sabots fourchus, griffes, ergots, écailles, plumes, poils, etc.).

**[186]** Voir ce fragment de lecture dans mon adaptation de l'ouvrage de l'égyptologue William Fix, op. cit., où il développe tout ce qui concerne cette mystérieuse unité de longueur de l'Égypte ancienne, le « mir », l'ancêtre du mètre, sur lequel a coulé tant d'encre depuis.

**[187]** Selon le Petit Robert, le « héraut d'armes avait pour fonctions, au Moyen Âge, la transmission des messages, les proclamations solennelles et l'ordonnance des cérémonies. » Lorsque j'étais petite fille, on écoutait l'employé municipal chargé des annonces de la mairie : il battait le tambour sur la place du village. Les habitants s'approchaient pour l'écouter et lorsque suffisamment de gens étaient rassemblés, il sortait de sa poche un papier (un peu crasseux) plié en quatre, qu'il déployait lentement pour y lire sa proclamation : « Citoyens... ». Comme on chantait autrefois : « Le Roi a fait battre tambour... »

**[188]** Voir Mary Ann Puryear, Edgar Cayce, techniques de guérison par la prière, éditions du Rocher, 1998.

**[189]** Sur la signification des noms, voir *Souvenirs de nos vies antérieures*, op. cit., « L'analyse karmique des noms », p. 217 : aucun nom n'est jamais donné « par hasard ».

**[190]** En astrologie médicale, Jupiter régit les cuisses : son influence pousse donc le natif vers la marche, la course, la danse, le cheval, la bicyclette, le tennis – en fait, tous les sports ! Voir *L'Astrologie karmique* d'Edgar Cayce, Robert Laffont, 1983.

**[191]** Suse, capitale de la Perse antique. Voir le chapitre que nous lui consacrons dans le tome I : « La Perse d'avant les Mille et Une Nuits », p. 239.

**[192]** Suzanne de Soye, *Toi qui dansais, Argentina...*, éditions La Bruyère (chez l'auteur : 11 rue de Sommerard, 75005 Paris), 1993. Assez courte biographie, à tous égards passionnante.

**[193]** Bâton entouré de feuilles de lierre ou de vigne et surmonté d'une pomme de pin, attribut de Bacchus. Ce qui montre l'origine nordique et celtique de ces coutumes (le lierre et le pin ne descendent pas plus bas que la Méditerranée).

**[194]** En ce qui concerne Moïse, David, Salomon et toute l'histoire du peuple juif, la Bible – comme le fait remarquer Edgar Cayce – a passé entre les mains de très nombreux copistes... D'où les incohérences dans la chronologie des événements bibliques, dans les lieux géographiques, etc. Il y a là un mélange d'histoires véridiques et de récits plus fantaisistes que réels parfois. Seule compte la leçon spirituelle. Voir le passionnant ouvrage d'Henri Blanquart, *Les Mystères du peuple juif*, éditions du Léopard d'or, 1995.

**[195]** Voir aussi *Souvenirs de nos vies antérieures*, op. cit.

**[196]** École de Borup, 3<sup>e</sup> cahier, lettre n° 4 du 7 mai 1968.

**[197]** Ibid.

**[198]** Groupes locaux fondés à l'initiative de Cayce. Voir M. E. Puryear, Edgar Cayce, techniques de guérison par la prière, op. cit.

**[199]** Dont, en Italie, le célèbre Père Pellegrino Emetti, qui, avec un groupe de douze physiciens, avait inventé une machine à photographier les événements du passé (parmi lesquels la Passion du Christ !). Trop dérangement, l'invention fut étouffée par la conspiration du silence. Voir la revue italienne *Nonsiamosoli* (Via Asti, 23,63018 Porto Sant'Elpidio, Italie), qui a publié l'une de ces extraordinaires « archéo-photos » !

**[200]** Visions d'Anne-Catherine Emmerich, op. cit., p. 329 et suivantes.

**[201]** Le château de Marie-Madeleine, d'où elle tire son surnom « Marie de Magdalum ». En latin, « Maria Magdalena », traduction de l'araméen, qualifie la plus jeune sœur de Lazare par le lieu de sa résidence : Magdalum. La forme provençale « Maguelonne » est plus proche de l'original, comme le personnage lui-même l'est des Provençaux : on se souvient que Marie-Madeleine se retira dans la montagne de la Sainte-Baume, près d'Aix, où elle vécut trente-trois ans de solitude. Elle mourut dans les bras de son compatriote, l'évêque saint Maximin, qui l'enterra sur place au lieu qui porte aujourd'hui ce nom. À ce titre, elle est devenue sainte patronne de la Provence. Voir le tome II du présent ouvrage, p. 225.

- [202]** Visions d'Anne-Catherine Emmerich, op. cit., p. 408.
- [203]** Voir mon ouvrage Edgar Cayce, guérir par la musique, éditions du Rocher, 1989, p. 136.
- [204]** Apollinaire, Salomé, dans Alcools, Gallimard, 1927, p. 62.
- [205]** Matthieu XIV, 3-12.
- [206]** Rois XIX, 3.
- [207]** Lectures 262-87 et 3054-4, commentées dans L'Astrologie karmique, op. cit.
- [208]** Matthieu XVII, 1.