

"A votre santé !"

Daniel Lombardy (adhérent FIR) nous présente son dernier livre. Voici un extrait de la quatrième de couverture :

"Le thème de la santé est le dénominateur commun des 5 nouvelles qui composent cet ouvrage. Chacune d'elles, sur des thématiques différentes, mêle vécu et fiction, réel et imaginaire. Entre érotomanie et passion amoureuse, quelle frontière ? une crotte de nez source d'intelligence, inceste et thérapie cathartique ; un cancer avec préméditation ? une enquête hospitalière. Les sujets de ces récits revêtent un caractère dramatique ou comique, traités souvent avec humour, toujours avec sensibilité..."

Ces nouvelles se lisent comme un thriller... On prend le livre et on ne le lâche plus !

Daniel a été membre du jury du Prix France-Télévision



Dermatillomanie



Cette pathologie, peu connue, concerne environ 1 à 2 % de la population et affecte plus particulièrement les femmes (75 %).

Les personnes atteintes de dermatillomanie se triturent la peau de façon récurrente pouvant créer des plaies et des cicatrices. Dans certains cas sont associés l'arrachage de cheveux et/ou de poils, l'onychophagie, le mordillement de l'intérieur des joues. Ces gestes sont répétitifs et particulièrement centrés sur le corps.

Il est considéré que ce trituration pathologique (TOC) serait une compensation d'un état anxieux, voire d'angoisses.

La T. C. C. est indiquée pour aider à atténuer les symptômes.

[▶ plus d'info...](#)

Paralysie du sommeil

Avec l'impression d'être dans la réalité, d'être réveillé, la paralysie du sommeil survient dans la dernière phase du sommeil : le sommeil paradoxal.

Proche du réveil, la personne tente de sortir de son sommeil, de ses rêves, mais n'y arrive pas.

D'une durée de quelques secondes à quelques minutes (qui paraissent très longues au dormeur), cette sensation devient vite angoissante. Le corps ne bouge plus comme paralysé et toute tentative de mouvement est vaine.

Ce trouble est favorisé par le stress et l'anxiété ; la relaxation est particulièrement indiquée.

[▶ plus d'info...](#)

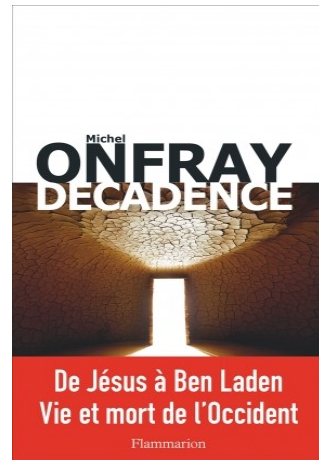


Michel Onfray nous parle de sexualité...

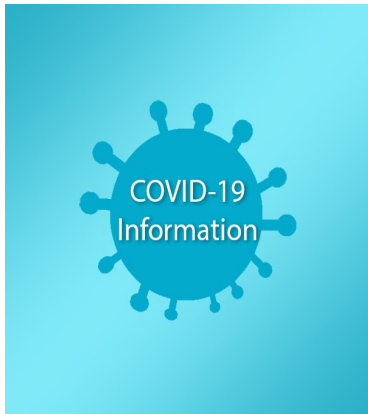
Dans ce livre "Décadence", Michel Onfray règle ses comptes avec la religion. Mais, c'est un court paragraphe qui a attiré mon attention. En effet, celui-ci est d'une certaine actualité. Alors que Justin de Naplouse, cité dans le texte, vivait au II^e siècle après J.C.(100-165).

"Pas de corps, pas de sexe, le désir est coupable, le plaisir aussi. Faut-il renoncer à la sexualité, à toute la sexualité ? Certains répondent oui, ceux qu'on appelle les encratites. Le fondateur de cette secte est Justin de Naplouse. Ses adeptes rejettent le mariage, s'abstiennent de toute relation sexuelle, ne mangent pas de viande, ne boivent pas de vin..."

Aujourd'hui ce n'est plus une secte, mais une tendance sociétale de ce qui n'est, pour l'instant, qu'une minorité.



Traitement anti-Covid



Extrait du Courrier de l'Ouest du jeudi 2 juin :

"Une étude pilotée par le CHU d'Angers a permis de démontrer l'efficacité de la vitamine D administrée précocement et à forte dose, pour traiter les patients âgés atteints du Covid-19..."

Neuf centres étaient impliqués : les CHU d'Angers, Bordeaux, Limoges, Nantes, Nice, St Étienne et Tours et les centres hospitaliers du Mans et de Saumur..."

Les EHPAD associés à ces centres ont été eux aussi mis à contribution.

Cette étude a commencé dès 2020 lors de la première vague du virus, bien avant qu'un vaccin soit disponible.

Il est tout de même étonnant que cette information n'a pas été plus médiatisée et d'autant plus que le Pr Perronne, dès 2020, avait conseillé la prise de vitamine D.



<http://www.psyrelax.org>

Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées.

Des questions ou commentaires ?

Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante : psyrelax@orange.fr