

ÉDITIONS VIVASANTÉ

LA PISTE "Ô" CONTRE ALZHEIMER



**LA FASCINANTE DÉCOUVERTE
DE JEAN-PIERRE WILLEM**

PRÉSENTATION DE JEAN-PIERRE WILLEM



Jean-Pierre Willem était chirurgien. Véritable globe-trotteur, il a parcouru le monde et s'est forgé un véritable savoir encyclopédique en matière de médecines naturelles.

Fort de ces enseignements et expériences, il a notamment consacré une étude à la maladie d'Alzheimer, dont il dit aujourd'hui avoir percé l'un des secrets. Il en a tiré une méthode de traitement basée sur la consommation d'aliments crus et l'utilisation de certaines huiles essentielles. Il nous livre tous ses secrets dans un ouvrage intitulé « Alzheimer : la maladie decryptée »

Sommaire

ALZHEIMER, UNE MALADIE IATROGÈNE.....	02
1. Problèmes olfactifs : l'un des premiers signes de la maladie.....	02
2. Les risques liés aux médicaments contre Alzheimer.....	03
3. Les autres traitements susceptibles d'engendrer la maladie.....	03
4. La maladie d'Alzheimer, une « construction sociales » ?.....	04
LES PISTES THÉRAPEUTIQUES DE JEAN-PIERRE WILLEM.....	05
1. Manger cru, une première réponse contre la maladie.....	06
2. Pourquoi et comment revenir à une alimentation vivante ?.....	07
3. Quels compléments alimentaires pour lutter contre Alzheimer ?.....	09
4. Aromathérapie : quelles huiles essentielles pour quels effets ?.....	09
5. Où trouver ces huiles essentielles ?.....	12
QUESTIONS/RÉPONSES.....	16
1. Faire travailler sa mémoire pour tenter d'écarter les risques ?.....	17
2. Faut-il craindre un risque génétique dans la maladie d'Alzheimer ?.....	17
3. Perte d'odorat : faut-il s'inquiéter ?.....	17
4. Quand devient-il trop tard pour agir ?.....	17
5. Les personnes dominées les plus fréquemment touchées ?.....	18
6. Prise d'anxiolytiques : un risque accru de maladie d'Alzheimer ?.....	18
7. Les encéphalites favorisent-elles la maladie ?.....	19
8. Peut-on remettre à neuf les barrières immunitaires ?.....	19
9. L'excès de stress peut-il conduire à la maladie d'Alzheimer ?.....	20

LA PISTE "Ô" CONTRE ALZHEIMER

Anne-Laure Bucelle : Jean-Pierre Willem vous étiez chirurgien et l'un des pionniers de la réanimation en ville à l'origine du SAMU.

Vous avez aussi été l'un des premiers *Médecins sans frontière*, avant de poursuivre de nombreuses aventures humanitaires, en Algérie, au Viêt Nam, au Cambodge, au Gabon ou encore au Rwanda, où vous avez fait la connaissance de Che Guevara, alors en pleine guerre de libération en Afrique, avant de partir à Cuba quelques années plus tard, où vous aviez été invité par Fidel Castro à enseigner les huiles essentielles aux rebelles de la révolution cubaine.

J'espère que vous partagerez quelques anecdotes de vos aventures avec tous les membres ce soir parce que vous en avez des centaines ! Vous êtes un véritable globetrotter de la médecine, à tel point que vous figurez dans Le Livre des Records sous le titre de « chirurgien aux 14 guerres ».

C'est d'ailleurs en parcourant la planète que vous vous êtes forgé ce savoir encyclopédique en matière de médecine naturelle. Cela vous a amené à créer la première chaire de Médecines naturelles à la Sorbonne en 1985, avant de fonder la *Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine*, puis l'ONG internationale *Médecins aux pieds nus*.

Aujourd'hui vous consacrez votre temps à la recherche scientifique et vous venez de percer l'un des secrets de la maladie d'Alzheimer.

Cette découverte, vous venez d'ailleurs d'y consacrer un livre, intitulé « *Le Parfum de l'âme : Le nez archiviste et thérapeute de la mémoire* » dont nous aurons l'occasion de parler plus en détails au cours de votre conférence.

ALB : Comment en êtes-vous venu à conduire des recherches sur la maladie d'Alzheimer ?

Jean-Pierre Willem : Cela suppose d'abord que j'ai été au contact de patients qui ont été atteints par cette pathologie et qui présentaient tellement de symptômes. Le premier trouble que j'ai remarqué en dehors des troubles cognitifs, c'est-à-dire de la perte de la mémoire, c'est qu'ils avaient tous des problèmes olfactifs, c'est-à-dire une anosmie plus ou moins marquée.

Ça m'a interpellé car il faut savoir que le système olfactif est, parmi nos cinq sens, le plus sophistiqué que l'on possède.

Ensuite j'ai été le porte-parole du Dr Gernez, qui était un asperger, un génie incroyable. C'est un médecin qui a passé le bac à quatorze ans et qui a terminé médecine à 21 ans. À 23 ans il a découvert un cancer en Scandinavie qui l'a ramené à zéro. Il est mort il y a cinq ans, à 90 ans et avant de partir il m'a dit : « Je n'ai pas terminé mon travail sur Alzheimer, c'est à toi de jouer. Tu es capable de trouver quelque chose. » Parce que j'étais déjà sur le coup. À telle enseigne que sur mon site de l'Association Biologique Internationale, j'avais fait un petit article qui s'intitulait Alzheimer = maladie iatrogène ! c'est-à-dire une maladie due en partie à tous les produits chimiques qu'on absorbe. Donc qui est un peu due aux médecins. Surprise, 90 000 personnes ont répondu à travers le monde et en particulier des Chinois, dont un professeur qui est venu me voir quinze jours après et une Japonaise un peu surprise qui voulait en savoir plus. C'est là que je lui ai dit qu'il faudrait attaquer avec les huiles essentielles, qui stimulent le bulbe olfactif et peuvent avoir une action.

ALB : Vous qualifiez Alzheimer de maladie iatrogène. Autrement dit, elle est liée aux dégâts des médicaments. Cela signifie-t-il qu'il y a des traitements particulièrement dangereux ?

Jean-Pierre Willem : Il faut déjà faire référence à des pontes qui ont constaté la chose et notamment le Pr Bernard Bégaud, qui est un pharmacologue et un épidémiologiste très respecté et qui a intitulé un article Les médicaments chimiques seraient en partie responsables de la maladie d'Alzheimer. De fait d'après certaines études épidémiologiques, on a constaté que les benzodiazépines ont créé une certaine démence chez 30 000 personnes. C'est donc déjà quelque chose de sérieux. Le premier médicament qu'on donne dans la maladie d'Alzheimer, c'est le Donépézil, vendu sous le nom de Aricept. C'est un traitement conventionnel, l'un des premiers et qui a un mécanisme anticholinestérasique car il y a un problème de transmission de l'acétylcholine, qui, dans le cas de la maladie d'Alzheimer ne circule plus. Son cheminement est plus ou moins bloqué. Le Donépézil devait restaurer cette transmission de l'acétylcholine mais malheureusement il y a eu un problème avec le produit chimique. Le Donépézil ne permet plus aux récepteurs de se détacher de l'acétylcholine, ce qui fait qu'il y a un encombrement, une accumulation de l'acétylcholine au niveau de la fente synaptique.

Les synapses sont des cellules neurologiques avec un axone et une synapse, qui communiquent de l'une à l'autre par les dendrites, un arbre à plusieurs branches qui communiquent avec les cellules pour que les messages passent. Entre chaque cellule il y a, pour communiquer, une cupule, cette petite surface creuse qui va recevoir le message qui va pénétrer la cellule. On parle souvent de ces récepteurs qui sont très importants car ils doivent être intacts pour être fonctionnels. Il faut se souvenir que le Donépézil est le premier à créer la maladie d'Alzheimer.

Il y a également eu la Tacrine, mais il y a eu tellement de détériorations au niveau du foie qu'on l'a supprimée et deux autres encore qui n'ont rien donné, sinon des effets secondaires incroyables. À telle enseigne qu'ils ne sont plus remboursés.

ALB : En dehors de ceux utilisés pour traiter la maladie d'Alzheimer, quels sont les autres médicaments susceptibles d'entraîner cette pathologie ?

Jean-Pierre Willem : Les IPP pour les RGO sont catastrophiques. Les anticoagulants comme le Préviscan. Les diurétiques, les biphosphonates qu'on donne contre l'ostéoporose et qui créent l'ostéoporose. Les additifs et colorants ; le Ciflox, l'antibiotique qui va faire autant de scandales que le Mediator. C'est un antibiotique qu'on prescrit en hiver en cas d'infection et qu'il ne faut pas trop donner quand on a un problème de tendon. Mais malheureusement ce n'est pas indiqué d'une façon très solennelle et beaucoup ont eu leur tendon d'Achille qui a cédé. Puis il y a eu des pubalgies, c'est à dire que toutes les fibres du bas de l'abdomen sont un peu altérées et même les valves cardiaques. Donc ça met les gens presque à terre. C'est un médicament très connu et remboursé.

ALB : Il est donc à éviter cet hiver en cas d'infection...

Jean-Pierre Willem : Oui, d'infection, mais ça soigne aussi les problèmes urinaires et autres. C'est un grand antibiotique classique, mais dans 10% des cas il y a ces inconvénients majeurs. Voilà donc ce qu'on peut appeler iatrogène.

ALB : Dans votre livre vous citez le Pr Olivier Saint-Jean, chef du service gériatrie à l'Hôpital européen Georges-Pompidou à Paris, qui qualifie la maladie d'Alzheimer de « construction sociale ». Pouvez-vous nous expliquer ce concept ?

Jean-Pierre Willem : Lorsque vous achetez un livre, vous achetez tous les autres qui concernent la question. Moi j'ai acheté quatorze livres puisqu'il y en a quatorze qui concernent Alzheimer et deux m'ont interpellé. D'abord celui du Pr Olivier Saint-Jean, Alzheimer le grand leurre, qui résume tout, aux éditions Michalon. Il évoque la construction sociale du phénomène de vieillissement. Il dit que c'est une maladie créée en réponse au vieillissement de la population et au déclin cognitif qui l'accompagne. Je vais citer quelques-unes de ses phrases qui nous donneront vraiment une idée de son approche : « *Ce n'est pas une maladie qui n'arrive qu'aux autres, mais un phénomène qui concerne tout le monde. La question de la vieillesse doit être mise à l'agenda de nos sociétés vieillissantes* » ; « *La maladie d'Alzheimer devient le sérial killer des vieux* » ; « *La grande peur du siècle est un enjeu économique majeur pour les firmes pharmaceutiques* » et enfin « *Avant même leur mise sur le marché, leur absence d'efficacité (des thérapies) est évidente. On vendra des millions de boîtes de médicaments inefficaces, tout simplement pour ne pas perdre vis-à-vis des malades et de la représentation du rôle des médecins face à des symptômes qu'ils n'arrivent pas à colmater.* » Ce sont donc des commentaires un peu iconoclastes, mais c'est tout de même une approche. Comme il est neurologue à Pompidou il a quand même vu qu'il y avait d'autres symptômes, donc ses conclusions sont un peu limitées.

Et puis il y a un autre ouvrage, qui est celui de Dale Bredesen, qui est le livre le plus vendu à travers le monde. C'est un neurologue qui a travaillé pendant plus de trente ans dans un institut en Californie. Pour résumer un peu son approche, il faut passer par une métaphore : il dit que la maladie est comme un toit percé de cinquante trous. Il suffit donc de colmater tous les trous. Mais c'est de la médecine classique, symptomatique. Où est la cause ? Il parle de succès, il dit que ça fonctionne à 50%, mais ça revient quand même à 5 000 euros par mois et c'est à vie. Donc pour moi ce n'est pas le miracle. Alors, lorsque j'ai vu ce désert de solutions, je me suis dit que j'allais en trouver une qui fonctionne déjà et qui est très subtile. Subtile car j'ai étudié l'anthropologie à Bobigny et j'ai prolongé un peu en faisant de la paléanthropologie, c'est-à-dire que j'ai étudié le vécu de nos ancêtres.

ALB : Nous sommes tous impatients d'en savoir plus sur ces recherches que vous avez menées. Vous dites que vous regrettez que les médecins n'aient pas assez pris en compte quelques signes cliniques que présentent la plupart des personnes qui sont atteintes de troubles cognitifs, ainsi que d'autres troubles comportementaux. Quels sont justement les signes que vous avez identifiés et auxquels nous devrions être plus attentifs ?

Jean-Pierre Willem : Il y a donc le trouble olfactif, mais il faut d'abord introduire quelques concepts anthropologiques. Parmi eux, la phylogenèse, c'est-à-dire le développement des êtres vivants, qu'ils soient animaux ou végétaux, et donc de l'Homme. Avec la phylogenèse vous étudiez l'histoire, le développement de ces êtres vivants dans le temps et dans l'espace. Il faut savoir que l'évolution est vraiment très lente, ça n'avance pas beaucoup. Par contre l'organisme de ces êtres vivants est agressé et malheureusement il n'y a pas de solution car cet organisme n'est pas prêt, il n'est pas outillé pour colmater toutes ces agressions qu'on appelle les antigènes.

À partir de là, viennent les pathologies. Voilà donc un peu le décor. Je vais vous donner un exemple pour vous montrer que c'est très long à réagir. Au départ les humains mangeaient un blé qu'on appelait Triticum, qui avait sept chromosomes. Ça passait bien parce que c'était de l'époque. Mais ensuite il y a eu des mutations, on a hybridé et on en est maintenant je crois à 26 ou 32 chromosomes. Résultat, on a ce qu'on appelle une intolérance au gluten parce que l'organisme n'arrive pas à gérer cette histoire. C'est un exemple un peu percutant. C'est ce qui est aussi à l'origine de mes découvertes. Je parle des ancêtres qui remontent à deux millions d'années, à l'époque à laquelle vivaient Erectus et Sapiens. Ces êtres humains étaient dans un environnement hostile, agressés de partout. Alors comment s'en sortir ? Et bien ils avaient une boussole qui est le sens olfactif. C'est le sens olfactif qui leur permettait la survie, la reproduction et l'adaptation. C'était comme un GPS avec lequel ils amélioreraient leur affrontement avec une vie qui était très difficile face à la famine, au froid... Tout au long de l'évolution, chaque espèce vivante et en particulier Homo Erectus, élabore des mécanismes de défense face à un voisinage agressif. Ces mécanismes génétiquement déterminés sont spécifiques des espèces qui partagent le même environnement et le même biotope. On s'adapte à son environnement ou à ses voisins hostiles pour survivre. C'est ainsi que notre ancêtre recourait à son système olfactif, c'est-à-dire l'odorat et la muqueuse olfactive, qui était sa boussole et son instinct de survie, de conservation et d'adaptation.

LA PISTE "Ô" CONTRE ALZHEIMER

Mais il y a eu deux époques. D'abord la période du cru, où on mangeait les animaux crus. Cette période était destinée à assurer l'essentiel, c'est-à-dire le combat pour la survie et l'adaptation qui relevait du système olfactif à ce moment-là. Ce n'est pas un hasard si au cours de l'évolution les régions du cortex cérébral ayant conservé une association avec le système olfactif, sont les régions phylogénétiquement anciennes, comme l'hippocampe du cerveau limbique, dont on sait qu'il joue un rôle fondamental dans l'acquisition de la mémoire, l'apprentissage et les aspects émotionnels du comportement. Or ces régions du cerveau sont précisément celles qui sont touchées au cours de la maladie d'Alzheimer. Autrement dit dès lors que votre système olfactif est vivifié par cette alimentation vivante, il met à l'abris de la maladie d'Alzheimer.

Mais, malheureusement ou heureusement, on découvre le feu il y a 800 000 ans et automatiquement la cuisson. Au départ elle est pratiquée à l'étouffée, c'est-à-dire qu'on mettait la nourriture dans des grandes feuilles que l'on plaçait sur des pierres brûlantes. Mais dans le Néolithique, après le passage des chasseurs-cueilleurs, les gens se sédentarisent, domestiquent les plantes, les animaux. Avec le feu, c'est la grande révolution. L'adaptation a atteint peu à peu ses limites du fait de l'intrusion dans l'organisme de substances reconnues par nos cellules comme étrangères et agressives. Or comme je vous le disais, ils n'étaient pas armés pour combattre tous ces antigènes. C'est ce qui s'est produit avec l'avènement de la cuisson, il y a environ 20 000 ans selon certains paléanthropologues. Au fil des millénaires et sous l'assaut répété de molécules étrangères apportées par la cuisson à haute température, le système olfactif, qui était leur tout premier sens d'alerte en présence d'un danger, a subi d'importantes mutations génétiques jusqu'à dénaturer lentement mais sûrement leur instinct primitif de survie, de reproduction et d'adaptation. Dès lors on comprend pourquoi la maladie d'Alzheimer est la conséquence d'un abandon de l'alimentation crue pour tenter de s'adapter à un environnement non prévisible et profondément modifié par rapport à l'environnement originel et pour lequel les systèmes olfactif et limbique neutralisés sont devenus inopérants.

Il n'est évidemment pas question de manger uniquement cru, ce n'est pas possible parce que les pommes de terre, les haricots et autres, doivent être cuits. Mais si déjà on recourt à 60 – 70% de cru, on maintient ou on réveille ce système olfactif qui est si important et qui est caricaturé actuellement dans la maladie d'Alzheimer parce qu'on ne mange plus cette alimentation vivante. Avec tout ce système d'alimentation vivante, qui est un petit peu le privilège du monde des ancêtres, on en arrive aux huiles essentielles qui elles vont venir compléter le tableau au niveau thérapeutique et faire ce miracle.

LA PISTE "Ô" CONTRE ALZHEIMER

ALB : Avant d'en venir aux huiles essentielles, pourriez-vous nous donner des conseils pour revenir à une alimentation vivante ?

Jean-Pierre Willem : Manger cru est une réponse aux dérives alimentaires actuelles, un mode de nutrition sain qui réconcilie plaisir et santé. Tous les animaux de la planète se nourrissent uniquement d'aliments crus. Gandhi disait « Pour se débarrasser d'une maladie il est nécessaire de supprimer l'usage du feu pour la préparation des repas. » Il faut savoir que notre ancêtre était végétarien à plus de 90%, crudivore ou même vegan. Il mangeait des fruits, des feuilles, des graines, des céréales, de la viande et du gibier peut-être cuits à l'étouffée. Il faut savoir que ce que mangeaient les chasseurs-cueilleurs correspondait exactement aux valeurs recommandées par nos experts en nutrition. C'était riche en glucides lents, ce qui supposait un bon métabolisme énergétique ; c'était pauvre en lipides animaux ; c'était très riche en acides gras polyinsaturés, notamment les EPA, qui ont vingt carbones et les DHA, qui en ont 22 et qui sont spécifiques aux problèmes cardio-vasculaires et neurologiques. C'était suffisant en cholestérol, très riche en fibres alimentaires, ce qui assurait un bon transit intestinal ; suffisant en sodium, très riche en calcium et en vitamines C, qui sont des antioxydants. Il faut savoir que le calcium est un élément minéral important qui est à l'origine des neurotransmetteurs. S'il n'y a pas de calcium, les neurotransmetteurs sont inopérants. C'est donc important d'avoir surtout un bon équilibre phosphocalcique.

ALB : Tout le monde se demande s'il faut revenir au crudivorisme en arrêtant complètement la cuisson ?

Jean-Pierre Willem : Les naturopathes savent ce qu'est une alimentation vivante. Ce sont les lactofermentés, ce sont les graines germées, la choucroute... Tout cela est dans mon livre, j'ai fait tout un chapitre sur l'alimentation vivante. Je ne peux pas tous les citer mais il y a plein d'éléments faciles à manger, qu'on trouve quotidiennement. La salade vous la mangez crue, les fruits, les graines, les légumes... Ce qui est le mieux c'est encore quand c'est lactofermenté car vous conservez les enzymes. Il faut savoir que nos enzymes actuelles ne sont pas adaptées à la nourriture cuite. C'est important car ils sont au cœur de la digestion. Je peux aussi vous donner tous les compléments alimentaires qui sont indispensables. Il faut savoir que dans Alzheimer il y a l'activité physique, la stimulation intellectuelle, l'interaction sociales, la gestion du stress, un bon sommeil... Ce sont les conditions essentielles de la formation de nombreux neurones dans l'hippocampe qui permettent de lutter contre cette maladie. Ces neurones doivent être nourris.

LA PISTE "Ô" CONTRE ALZHEIMER

Ils ne peuvent se développer que si nous fournissons au cerveau la nourriture dont il a besoin. Ce sont tout d'abord des acides gras polyinsaturés, **l'EPA et le DHA** qu'on trouve dans les poissons mais pas dans les légumes. On peut aussi donner ce qu'on appelle des acétylcholinelike, c'est-à-dire qui ressemblent aux acétylcholines. Le plus connu est l'acétyl-L-carnitine, mais à l'arrivée, ça ne donne rien de concluant. Vous avez ensuite tout le jeu des vitamines. Certaines sont plus intéressantes que d'autres. Vous avez la C, antioxydante ; la A, bêta-carotène ; la E qui joue un rôle protecteur dans le déclin cognitif. Vous avez toutes les vitamines B qui sont essentielles en neurologie. Il faut savoir que 50% des gens d'un certain âge sont carencés en vitamines B, alors il faut prendre des céréales, surtout la levure de bière dans laquelle on en trouve beaucoup. On peut la prendre même lorsqu'on est jeune car c'est une vitamine qui n'est pas synthétisée. C'est un produit vraiment naturel. On peut en faire des cures de trois semaines que l'on répète.

La vitamine B3 est importante parce qu'elle a une forte affinité pour les récepteurs nicotiniques de l'acétylcholine, c'est-à-dire qu'elle répare l'ADN mitochondriale, et phagocyte, autrement dit mange, les antigènes, c'est-à-dire les éléments agressifs et étrangers. Elle élimine également les radicaux libres et c'est donc antioxydant. Vous en avez aussi une qui est capitale, c'est la vitamine B6, qui est la plaque tournante qui permet la synthèse de tous les neurotransmetteurs. Elle est donc indispensable. On voit lorsqu'elle est carencée car l'homocystéine grimpe. C'est un test qu'on fait en médecine et qui approche le diagnostic d'Alzheimer. Toutes ces vitamines B sont synthétisées par la flore intestinale. Elles sont stockées puis métabolisées dans le foie, sauf la vitamine B12 qu'on trouve dans les produits animaux. Pour les oligo-éléments, vous avez le sélénium qui est très connu, le zinc, le lithium qui joue un rôle lorsque vous avez une crise d'angoisse. Dans ce cas les Granions de lithium sont excellents. Il y a aussi de la silice organique pour régénérer les tissus conjonctifs. Parmi les acides aminés vous avez la tyrosine qui produit de la dopamine de deux neuromédiateurs : la dopamine noradrénaline. Et vous avez le tryptophane, un des rares acides aminés qui va jusqu'au cerveau. Mais il faut savoir qu'il ne faut pas prendre le matin avant 13 heures de glucides, comme des viennoiseries par exemple, parce que vous supprimez le tryptophane, vous le gomez. Il faut prendre des protides, des lipides : œufs, beurre, jambon. En effet le glucide stoppe le tryptophane, or il va générer la sérotonine, qui va vous donner la satiété et la joie de vivre. Cette sérotonine va donner la mélatonine, qui va vous faire dormir. Enfin la mélatonine va stimuler la leptine, qui module le poids. Si vous êtes trop gros vous allez fondre, si vous êtes trop maigre vous allez prendre un peu de poids. Vous avez aussi la phénylalanine, qui est le précurseur de la tyrosine. On prend aussi de la taurine méthionine.

Enfin, pour compléter un petit peu le traitement il faut prendre de l'oxygène. L'eau de Kaqun devient à la mode. Elle a cinq fois plus d'oxygène que l'eau normale. Et puis il y a le Bol d'air Jacquier. Il faut faire aussi une enzymothérapie parce qu'à partir d'un certain âge tout chute, notamment le taux d'enzymes digestives et au niveau de la thyroïde. Donc il faut penser à contrôler les vitamines. On peut colmater comme le disait le Dr Bredesen tout à l'heure, tous les symptômes.

Lorsque vous aurez une nourriture vraiment vivante et que vous allez adopter, je l'espère, les huiles essentielles, tout sera réparé et vous n'aurez plus à prendre ça quotidiennement, parce que ça représente quand même beaucoup de produits.

Il y a aussi les plantes, comme le curcuma, qui est anti-inflammatoire ; le Ginkgo Biloba qui est un bon antioxydant et un microvasodilatateur pour les yeux ; le thé vert, antioxydant également et une plante qui fait merveille dans l'Alzheimer est qui est méconnue ici, c'est l'Ashitaba, une variété de carotte qu'on emploie au Japon, qui nettoie et recycle les cellules et qui permet l'autophagie, qui est une technique efficace. Donc si on regarde un peu ce que l'on trouve dans les autres livres, ils n'ont pas tort, car lorsqu'il y a beaucoup de carences, il faut colmater. Il faut colmater le toit pour ne pas que l'eau vienne inonder la maison.

ALB : Vous êtes un grand spécialiste en aromathérapie, on a envie de bénéficier de vos conseils. Vous parlez de plusieurs synergies et de plusieurs huiles essentielles qui ont notamment le pouvoir de restaurer l'odorat, mais également les fonctions cognitives.

Jean-Pierre Willem : J'ai expliqué que l'acétylcholine était un neurotransmetteur qui participait à la fonction cognitive. On va donc prendre des huiles essentielles qui restaurent l'acétylcholine qui est bloquée ou absente. Pour refaire ce neurotransmetteur, pour refaire une communication, faire repasser les messages et restaurer la mémoire. Les huiles essentielles que je vais vous citer se lient de manière réversible à l'enzyme acétylcholinestérase, qui est l'enzyme qui va débloquent l'acétylcholine. Vous avez l'huile essentielle de romarin officinal, qui recèle 60% d'une molécule qu'on appelle 1,8-cinéol et 30% de monoterpène. Il y a un effet d'inhibition sur l'acétylcholinestérase qui est dû à l'action de ces deux molécules. À partir de là, c'est efficace. On utilise le romarin en diffusion ou même en massage. Il y a également la sauge d'Espagne, qui a à peu près la même formule, et l'eucalyptus globuleux que l'on prend souvent quand on a une bronchite.

Il y en a d'autres que je vous citerai plus tard. Je vous parlerai notamment des huiles essentielles que j'ai rencontrées à Madagascar. C'est là-bas que l'on trouve le maximum d'huiles essentielles et toutes celles qui concernent Alzheimer ou les troubles de l'humeur y sont..

ALB : Pour revenir sur les trois huiles précédemment citées, le romarin, la sauge d'Espagne et l'eucalyptus globuleux doiventelles être utilisées en diffusion, en massage... ?

Jean-Pierre Willem : Le romarin est meilleur à utiliser en massage, parce qu'il est moins diffusible. En revanche l'eucalyptus est plus diffusible et ça va donc directement au niveau du bulbe. Plus vous vous rapprochez du nez, plus c'est efficace. Dans mon livre je donne beaucoup de formules d'huiles essentielles pour tous les cas d'agitation, je réponds à toutes les questions. Il est plus simple par exemple que vous achetiez un flacon d'eucalyptus globuleux que vous humez dans la journée. C'est donc assez facile à exécuter. Sinon vous utilisez un diffuseur. Mais attention, toutes les huiles essentielles ne sont pas diffusibles. Dans ce cas vous faites un massage ou vous l'absorbez, mais le message est plus percutant.

ALB : Toujours dans un peu d'huile végétale, ces massages ?

Jean-Pierre Willem : Ça ne brule pas tellement mais on peut mettre une huile végétale de millepertuis ou d'amande douce, de macadamia. Il y en a beaucoup. Même les huiles végétales ont leur propre action spécifique, comme je l'explique dans mon livre. Vous savez que j'enseigne un petit peu les huiles essentielles et je suis allé au Brésil il y a trois ans pour gérer tout un congrès pendant une semaine. Il y avait trois-cents médecins qui pratiquaient les huiles essentielles. Un neurologue a vu mon livre et m'a dit « C'est exceptionnel, nous n'y avons pas pensé, mais vraiment tu es dans l'axe. » De même à Madagascar, je vais former une cinquantaine de médecins en huiles essentielles. On dispose de tout là-bas. Je vais vous en citer quelques-unes. Il faut savoir que parmi ceux qui écrivent des livres sur les huiles essentielles, rares sont ceux qui les appliquent. Or il faut les appliquer pour avoir le feedback, pour savoir ce qui marche ou pas. Moi ça fait cinquante ans que j'applique cela et je vais vous parler des bonnes huiles essentielles qui sont maintenant en vente en France.

LA PISTE "Ô" CONTRE ALZHEIMER

Vous avez donc le **Katafray** qui est apaisant. Il recharge les batteries et on l'emploie dans le bas du dos car c'est là qu'on trouve les surrénales. Il dédramatise les problèmes quotidiens. On est donc dans un contexte de maladie d'Alzheimer. Il apporte un sentiment d'ancrage parce que ces gens-là sont déjà un peu dans les nuages. Il y a une action pénétrante sur le psychisme. Ça réveille aussi les impressions ancestrales et les émotions enfouies. Cette huile essentielle répond vraiment à toutes les questions qu'on pourrait se poser et à tous les problèmes de ces personnes.



Vous avez la **Maniguette fine**. Elle permet le travail d'intériorisation, induit le sommeil, réduit les cauchemars et permet de renouer avec nous-mêmes. C'est-à-dire de nous réconcilier parce que ces personnes, lorsqu'elles se rendent compte qu'elles sont malades, par rapport à leur famille, perdent une part de leur identité. C'est donc bon qu'elles se retrouvent elles-mêmes, qu'elles se réconcilient. Vous avez aussi le Gingembre papillon, qui équilibre tout le système nerveux quand on est déprimé. Elle reconforte, motive et permet d'affirmer sa personnalité. Il y a un profond sentiment de repos intérieur. Elle pousse à la connexion, c'est-à-dire à ce que les gens se rapprochent, parce qu'à l'inverse ils sont coupés du monde. Le gingembre est aussi connu pour les troubles digestifs liés à l'état nerveux.





Il y a également le **Petit grain combava**. Il est sédatif et décontracte immédiatement, très rapidement. Comme le Néroli, qui est très connu en occident. Il permet de se reconnecter à soi-même et induit rapidement le sommeil. **L'Herbe des rois** a quant à elle une puissante action sur l'ensemble du psychisme avec un effet rééquilibrant immédiat. Elle induit un profond relâchement, un état de détachement, avec en plus des propriétés de purification et d'élévation.



Le dernier dont je vais vous parler, **la Ravensare aromatique**, à ne pas confondre avec le Ravintsara qui est antiviral et anti-infectieux. Le Ravensare aromatique est un lauracée antispasmodique qui est rééquilibrant, invite à la détente, au dépaysement, au lâcher-prise et aide à la décompression tout en finesse.

Vous voyez la subtilité de toutes ces huiles essentielles qui dépassent un peu la lavande ou le Néroli, qui est la fleur du petit Bigaradier et qui est difficilement battable. Il suffit que vous mettiez quelques gouttes sur le plexus solaire et ça a le même niveau d'efficacité qu'un Prozac. On dit que c'est un Prozac light. Deux gouttes seulement sur le Plexus 3 et vraiment c'est efficace. Donc on a déjà des huiles essentielles, mais on a une nouvelle gamme qui est beaucoup plus subtile. On rentre dans les détails, il faut déjà être un petit peu psy pour affiner l'approche, pour marier ces huiles essentielles suivant les cas. Donc il faut évidemment bien les connaître. Mais cela vaut le coup parce que lorsque vous avez quelqu'un qui a une maladie d'Alzheimer, c'est peut-être un peu dur ce que je vais dire, mais vous avez ce pauvre Alzheimerien sur les bras pendant trente ans. Avec ça, ça ira un peu plus vite que trente ans, sauf évidemment si vous êtes dans la troisième période, c'est-à-dire le cas sévère ou le stade terminal où il n'y a presque plus rien à faire, c'est-à-dire qu'on est dans les soins palliatifs. Il faut alors colmater un peu les incontinences, la douleurs...

On y arrive encore pour ces personnes-là, mais on ne pourra pas les remettre sur pied, que je sache. Ce sont des expériences qui remontent à quinze ans. C'est tout récent. Il faut avoir du recul, il faut affiner, mais on est déjà sur la voie d'une guérison. Alors tout le monde va me parler du grand-père qui est au stade 3. Mais déjà on va stopper l'évolution.

ALB : Où peut-on trouver ces huiles essentielles ? Parce qu'effectivement il y en a certaines comme le Katafray et le Néroli qu'on va trouver assez facilement, mais la Ravensare, le Combava 19 sont plus compliqués à trouver. Est-ce qu'il y a des endroits où s'en procurer facilement ?

Jean-Pierre Willem : Ça va arriver. Dès lors que je mentionne ces huiles essentielles, vous pensez que ça va se vendre ! Mais déjà on peut les trouver. Il faut faire le tour des laboratoires, il faut aller voir votre pharmacien. Maintenant vous avez des pharmaciens qui s'intéressent beaucoup à l'homéopathie et aux huiles essentielles et ils sont en quête pour en trouver. Alzheimer est tout de même une maladie redoutable qui se généralise, donc les gens vont se mobiliser. Les laboratoires de produits pharmaceutiques abandonnent le combat, ils voient qu'ils n'en sortent pas, parce que tous les produits qu'ils vont nous donner vont être dans la iatrogénèse, comme pour les quatre qui ont été supprimés. Ça ne marche pas, parce que selon la philogénèse on ne peut pas gérer tous les antigènes. Ça complique l'évolution des maladies.

Il faut savoir qu'il y a cinq barrières qui nous protègent. Il y a d'abord la barrière immune, c'est-à-dire le microbiote, l'immunité intestinale. Dès lors que vous prenez un élément agressif, la muqueuse va être agressée, il va y avoir des petits trous dans lesquels vont passer les débris alimentaires, les virus, les bactéries. Automatiquement tout le système immunitaire va se mettre en route. Comme ces agressions sont quotidiennes, quand vous mangez des plats préparés par exemple, automatiquement vous avez des ennemies. Du reste lorsque vous avez une alimentation cuite, si vous analysez votre sang vous avez une leucocytose.

C'est-à-dire que les taux de leucocyte montent. C'est qu'il y a une infection ou une inflammation. Dès lors que vous n'avez pas conscience de ce qu'il faut prendre ou ne pas prendre, vous ne vous en sortez pas. C'est pour cela qu'il faut évidemment vous procurer ce livre, vous ne pouvez pas vous attendre à ce qu'en une heure et demi je vous explique tout. C'est tellement passionnant. Par exemple si votre grand-père a essayé de se sauver, vous allez voir à « déambulation « fugue » et vous avez le produit indiqué à côté. J'ai mis une quarantaine de situations cliniques que vous pouvez appliquer. Vous allez voir le pharmacien, il n'y a pas besoin d'ordonnance et il vous prépare quelque-chose. Il va discuter avec vous puisqu'il a étudié les huiles essentielles.»

ALB : Vous consacrez également un chapitre à l'homéopathie. Vous citez plusieurs remèdes. Pouvez-vous nous en dire quelques mots ?

Jean-Pierre Willem : Le plus connu est Baryta carbonica 9 ch. Vous en prenez trois granules. Vous pouvez prendre une dose par semaine ou bien trois granules deux fois par jour. Baryta c'est la lenteur de mémoire ou de la compréhension, la lenteur à se mobiliser, une tendance à l'hypertension artérielle. On n'a pas eu le temps d'en parler, mais l'hypertension artérielle, les problèmes cardiaques, les infarctus, évoluent vers Alzheimer.

Un autre qui est important c'est le Thuya occidentalis en 9 ch ou en 7 ch tous les jours et 15 ch en dose le dimanche. On est tous Thuya, c'est-à-dire qu'on a un terrain en sycose, qu'on est encombrés. On a pris des vaccins, des antibiotiques et tout est bloqué en nous. On fait de la cellulite, des verrues, des tumeurs, parce que rien ne s'élimine. Avec le sulfure, tout s'élimine vers l'extérieur ; avec la sycose vous rétentionnez tout cela. En plus il y a une rumination mentale qui est un signe qui vous envoie vers Alzheimer. J'ai donc fait un livre qui s'intitule Pollution et santé, aux éditions Dangles. Vous avez tout pour chélater les métaux lourds, pour vous désintoxiquer, parce qu'actuellement les gens font du nomadisme médical, c'est-à-dire qu'ils sont toujours malades, ils vont voir des médecins et des médecins. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'il y a trop de pollutions en nous. Tout est bloqué et la santé ne revient jamais. Alors le minimum c'est de vous purifier, d'enlever toutes ces cochonneries pour que les émonctoires revivent. Les émonctoires sont des organes qui éliminent, comme les intestins, le carrefour ORL, le foie, la vésicule biliaire... Je vous donne donc des huiles essentielles, des solutions en homéopathie ou en gemmothérapie pour débloquer tout ça. C'est capital de lire ce livre et tous les médecins devraient le faire parce qu'ils n'améliorent pas la santé de leurs clients.

On prend donc le Thuya pour éliminer tout cela. Vous avez des gens qui ont un peu de surpoids car ils ont trop d'eau rétentionnée. Avec ça, ils peuvent perdre quatre, cinq kilos. Ce n'est pas la peine de suivre ces traitements dont on entend parler partout et qui nous cassent les pieds depuis trois ans. Vous prenez le Thuya occidentalis et il risque de vous faire maigrir.

LA PISTE "Ô" CONTRE ALZHEIMER

Vous avez aussi l'Hyoscyamus niger 9 ch, qu'on donne chez les jaloux, les querelleurs, car vous avez beaucoup d'Alzheimer qui le sont, avec des crises de délire, qui s'échappent du lit, qui crient, qui deviennent violents, qui ont parfois des hallucinations, puis qui s'effondrent, abattus pendant plusieurs heures.

Vous avez également l'Haloperidol 9 ch, pour la désorientation et la dépersonnalisation, car ces malades n'ont plus de personnalité. C'est déjà la fin du 2ème stade. Il y a une rigidité dans les gestes, une hypersalivation, un désir de sucre, des périodes de délire chez un sujet qui a pu être traité pour épilepsie alors que ça soigne l'anxiété, l'angoisse, la dépression nerveuse.

Il y a également Luesinum, mais en 30 ch. C'est une difficulté à se concentrer. Il y a la perte de la mémoire des noms, des amis, des rues, des livres ou même des titres de chansons. Le Causticum est très connu aussi. C'est la mémoire qui défaille, en 39 ou en 30 ch. Travail mental suivi de maux de tête, tristesse, anxiété, agitation à la tombée de la nuit, lamentation sur le malheur des autres.

Arsenicum album pour les homéopathes ce sont ceux qui ont les cheveux blancs et qui ont peur de la mort. Ils sont pessimistes, maniaques, agités. Même si la plupart des personnes atteintes d'Alzheimer sont au départ plutôt apathiques, elles peuvent devenir agitées par la suite. Une agitation plus psychique que physique du fait que le sujet soit épuisé. Il remue dans son lit, il a peur de mourir, il se sent fichu, il arrête de prendre ses médicaments.

Je vous ai déjà donné une palette assez large. Ce n'est pas souverain mais ça peut aider dans la mesure où vous avez réglé le problème de la sycose. C'est-à-dire qu'il faut désencombrer, sinon les huiles essentielles marcheront moins bien, de même, et surtout, que l'homéopathie, parce que ça ne passe plus. Mais vous pouvez en deux mois tout nettoyer avec mon livre Pollution et santé.

ALB : Vous consacrez une partie de votre livre à parler du soutien aux aidants et aux conseils qu'on peut leur donner. Est-ce que vous pouvez nous en dire un peu plus ?

Jean-Pierre Willem : Il ne faut surtout pas infantiliser les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, ni les surprotéger. . Le conseil que je vous donne c'est de bien étudier les trois étapes de l'évolution, tous les signes. Ensuite, chaque cas est particulier.

Chacun avait une personnalité à lui avant de tomber malade, c'est donc une histoire de bon sens. Il faut dire que ce sont des saints ceux qui s'occupent comme ça de leurs proches, parce que vraiment on leur demande une telle abnégation. Et puis il y a un harcèlement qui n'est pas volontaire de la part du malade. Vous souffrez avec lui et au niveau psychique il faut être très fort pour résister. Mais là encore il me faudrait un weekend pour vous expliquer le comportement qu'il faudrait avoir. L'association Alzheimer France vous donne tous les conseils et c'est dans tous les livres. La plupart, comme ils n'ont rien à dire, se sont presque uniquement occupés des aidants. Moi j'en ai parlé évidemment, comme tout le monde, mon livre est assez exhaustif, mais vous pouvez aussi trouver des informations ailleurs. Quoi qu'il en soit, il faut entourer les malades et respecter leur dignité. Parfois ils vous le rendent mal. On imagine qu'un chef d'entreprise dont les enfants doivent soudainement s'occuper, doit être énervé.

ALB : On va passer aux questions des très nombreuses personnes qui m'ont été posé pour vous Jean-Pierre Willem. Si vous voulez bien on va commencer par Elisabeth qui vous demande des conseils pour faire travailler la mémoire en amont.

Jean-Pierre Willem : Il faut mettre à profit la plasticité de notre cerveau. C'est-à-dire que vous avez des cellules qui meurent et que vous pouvez en reconstruire d'autres. Certains ont eu le Prix Nobel pour avoir dit le contraire, en expliquant que la neurogénèse était finie.

Mais non. En permanence vous pouvez reconstruire.

D'abord il faut savoir ce qu'est la plasticité du cerveau. Il y a deux concepts à connaître : la réserve cérébrale, qui représente les structures cérébrales disponibles ; un stock dans lequel on puise. Et la réserve cognitive, qui est un processus actif de neuroplasticité. C'est la capacité qui permet d'optimiser ses performances cognitives, c'est-à-dire les capacités de mobilisation des réserves cérébrales. Cela commence au niveau socioculturel. Si vous avez fait des études, si vous avez des métiers de communication, tout cela enrichit votre réserve cérébrale et vous pouvez le maintenir en ayant des activités mentales et sociales. Il faut donner un sens à votre vie. Ça peut être à travers la musique ou 36 autres choses, le tout étant de ne pas laisser votre cerveau au repos, sauf la nuit. Il faut le remplir dans un contexte de fraternité, de tranquillité. Et là vous requinquez sa plasticité

ALB : Lorsqu'on a un grand-parent ou un parent atteint de la maladie d'Alzheimer, est-ce qu'on doit craindre un risque génétique et est-ce qu'on peut le combattre, même si on est un peu plus condamné qu'une autre personne qui n'aurait pas ce risque ?

Jean-Pierre Willem : Il n'y a pas beaucoup de génétique. Il y a deux aspects : il y a la génétique facteur de risque et le risque héréditaire, surtout si vous avez l'Apolipoprotéine E4. L'Apolipoprotéine transfère les lipides et chez certains elle prédomine, ce qui signifie que vous pouvez faire de l'Alzheimer. Tandis que l'Apolipoprotéine E2 est un allèle, c'est-à-dire que c'est un élément subordonné qui vous protège. On rentre un petit peu dans les détails.

ALB : Les personnes qui souffrent d'une perte d'odorat et qui vous ont certainement lu, ont lu votre lettre ou vos recherches, et se demandent si elles sont vraiment à risque d'avoir la maladie d'Alzheimer à cause de cette perte d'odorat ?

Jean-Pierre Willem : Certains ont des sinusites, des rhinosinusites, il y a la maladie de Fernand Vidal, ou bien vous avez un asthme sévère, des polyposes nasales... C'est un terrain allergique. On a la cause qui n'est pas habituellement celle d'Alzheimer. Donc on peut se rassurer. Mais pour se rassurer vraiment on peut faire quelques analyses comme l'homocystéine. Là il y a une pathologie qui fait que vous ne sentez plus normalement à cause de la polypose et qui se soigne. C'est un contexte allergique.

ALB : Et si c'est une perte d'odorat est seulement partielle, si on sent moins les odeurs mais sans avoir une perte totale, est-ce que certaines huiles essentielles ou certaines odeurs familières peuvent aider ?

Jean-Pierre Willem : Pour toutes les anosmies il y a aussi des cacosmies, c'est-à-dire quand ça sent très mauvais. Il y a huit variétés de troubles olfactifs. Vous prenez des huiles essentielles qui peuvent restaurer tout cela. L'Eucalyptus par exemple fonctionne

ALB : A partir de quel stade on ne peut plus agir sur ces maladies dégénératives ?

Jean-Pierre Willem : Plus vous avancez en âge et dans la maladie et moins c'est récupérable. Mais je pense que jusqu'au stade 2 il n'y a aucun problème, on récupère bien. Et puis après cela dépend si vous suivez bien les recommandations. Si c'est suivi à moitié, si vous pensez déjà que « le cru c'est difficile », alors c'est fini, ce n'est pas la peine d'aller plus loin. Les naturopathes vous enseignent ces choses-là. L'alimentation vivante est bien connue. Dans mon livre il y a un grand chapitre avec des menus. Mais évidemment il faut le suivre.

ALB : J'ai lu dans des livres liés au décodage biologique que la maladie d'Alzheimer touchait surtout des personnes qui ont été dominées dans leur vie. Qu'en pensez-vous ?

Jean-Pierre Willem : Tout le monde a été dominé, ce n'est pas cela qui va vous donner la maladie. Tout le monde veut amener sa petite pierre à l'édifice, mais ça ne débouche sur rien. Vous pouvez faire de la psychanalyse pour tout, mais moi c'est du dur que je vous donne ; du palpable, du logique. C'est évident qu'il y a des caractères mais je n'y crois pas tellement personnellement. Je ne suis pas fort là-dedans. Je pourrais faire semblant mais je ne le ferais pas parce que ça ne débouche sur rien selon moi.

ALB : C'est ce que tout le monde apprécie chez vous : en plus de vos enseignements c'est votre franc-parler. Donc continuez à nous répondre comme ça ! Lorsqu'il y a une prise d'anxiolytiques depuis de longues années, est-ce il y a un risque d'Alzheimer ?

Jean-Pierre Willem : Evidemment ! Je vous ai dit qu'Alzheimer était une maladie iatrogène. Si vous en avez pris pendant des années tout votre système immunitaire est complètement out puisque les cinq filtres qui nous protègent sont embarqués et la dernière barrière hématoencéphalique, qui est chargée de bloquer tout cela, est débordée. Selon le récepteur terminal, s'il s'agit d'un nicotinique médullaire, cela va donner une sclérose latérale amyotrophique, c'est-à-dire la maladie de Charcot. Si c'est cortical, c'est Alzheimer et si c'est dopaminergique, c'est Parkinson. Tout est bien ordonné, tout s'enchaîne. Le tout c'est de ne pas arriver à la barrière hématoencéphalique. La nature est très bien faite et elle a de quoi récupérer les fautes que l'on commet. C'est pour cela qu'il faut suivre la bonne médecine. Il y en a très peu qui se soignent avec les benzodiazépines, alors qu'il y a tout dans la nature. Je ne sais pas comment on peut ne pas être au courant de tout cela.

ALB : L'un de mes proche a eu il y quelques années une méningo-encéphalite dont elle s'est remise, mais elle n'est plus la même qu'auparavant. Dans ce cas, est-elle plus sujette à développer Alzheimer ? S'agissant du cerveau, quels conseils pouvez-vous lui donner pour éviter cela ?

Jean-Pierre Willem : Il y a des facteurs de risques. Tout ce qui est encéphalites peut évoluer vers une démence, c'est évident. Mais on peut l'interrompre grâce à tout ce que je vous ai dit, avec mes plantes de Madagascar. Je pense qu'Anne-Marie se connaît bien, que sa famille la connaît bien. Alors dès lors qu'on arrive à recenser un peu toute la particularité des symptômes que l'on a, on adapte l'huile essentielle. On peut se tromper mais du moment que vous prenez une huile essentielle qui est sédative, elle va jouer. C'est tellement subtil, car dans une huile essentielle vous pouvez avoir entre deux et 150 molécules. Il y a une telle variété de molécules que ça fait un chef d'œuvre au niveau thérapie. Mais c'est du travail. Il faut procéder presque comme un algorithme, un logiciel. Et plus vous êtes vieux en homéopathie par exemple, plus vous connaissez ce logiciel. Vous allez prendre moins de thérapie, mais beaucoup plus ciblée. Ça c'est tout l'art du bon médecin.

ALB : Est-il possible de remettre à neuf les cinq barrières immunitaires, notamment la dernière, la barrière hématoencéphalique ?

Jean-Pierre Willem : La médecine officielle n'en a pas. Mais il y en a un qui restaure toutes les défenses immunitaires, c'est Stimuplus. Vous avez dedans trois champignons, notamment Maïtaké et Reichi. Toutes les huiles essentielles à phénol boostent aussi les défenses. Ceux qui en prennent depuis des années n'ont jamais de grippe, jamais d'infections. Il y a également une algue qui s'appelle l'Aphanizomenon, qui a 135 principes actifs à l'intérieur. Ça soigne tout, c'est une panacée. On commence par deux, puis deux fois deux. Vous avez même des chefs d'entreprises qui, pour être en forme, en prennent dix à douze par jour. Vous le trouvez en bio dans le laboratoire Phyt-Inov. Elle existe en non bio sous le nom de Afaalg. Ensuite il faut prendre un bon microbiote. On sait maintenant que chaque bactérie a son rôle. Il y a des gélules à plus de 10 milliards de germes. C'est très important, ce sont des barrières incontournables. Et si vous voulez être en forme vous prenez de la vitamine C, Liposomal, qui est à la mode et avec ça vous pouvez courir un marathon.

Il y en a certainement aussi qui sont inquiets pour leur thyroïde ou qui ont une hypothyroïdie. Il faut savoir que la thyroïde gère tout. Les métabolismes, la croissance, tous les problèmes hormonaux. Alors quand on la retire complètement, c'est un crime. Heureusement il y a encore quelques petites cellules thyroïdales qui viennent par-ci, par-là. Mais c'est du gaspillage. Levothyrox ne sert à rien. Il stimule la T4 qui est inactive. C'est la T3 qui est active. Pour la rendre active il y a six co-facteurs que vous prenez en même temps que la Thyroxine et 28 c'est efficace. Ce produit s'appelle Thyregul. On en prend deux par jour et tout est réglé.

Vous voyez il faut revoir beaucoup de choses, mais moi j'ai le privilège, qui n'en est pas un pour moi, d'être vieux et d'avoir de l'expérience. Je commence un peu à connaître mais j'ai encore beaucoup à découvrir et c'est pour cela que je cours par-ci, par-là ; que je vais à Madagascar, au Brésil, au Chili où je suis allé former des religieuses. Vous savez que j'étais très proche de Mère Teresa et j'ai enseigné aux Sœurs de la Charité dans le sud du Chili. Elles fabriquent elles-mêmes leurs huiles essentielles et les revendent. Certaines font du fromage, elles, ce sont des huiles essentielles et elles soignent leurs ouailles comme ça. Pour soigner les gens il faut connaître les représentations mentales, qui sont différentes chez les Péruviens, les Cambodgiens, etc. Il y a des produits miraculeux avec la pharmacopée de ces pays-là. J'ai donc mis en vente un petit livre sur ce que j'ai appelé l'Ethnomédecine, à 10 euros si vous venez l'acheter sur place ou 15 euros, qui me permet de poursuivre ma mission auprès des 500 enfants orphelins à Madagascar ou de mes bonnes-sœurs qui ont encore besoin d'un petit peu d'argent pour acheter un autre alambic.

ALB : Une dernière question : « Est-ce qu'un long excès de stress peut amener le cerveau à se rendre malade de la maladie d'Alzheimer pour inconsciemment fuir ce stress ? »

Jean-Pierre Willem : La maladie d'Alzheimer n'est pas une fatalité. Si j'étais à la place de ce brave homme je me dirais : « Le Jean-Pierre Willem me redonne confiance » et je serais un peu heureux. Il faut que ce soir il dorme, parce que je pense lui avoir amené de l'espoir avec des choses simples qui sont bien expliquées dans mon livre. Relisez calmement et à la rigueur écrivez-moi, mais alors vraiment si vous avez un gros 29 problème, parce que je suis débordé, je soigne beaucoup de confrères qui ont un cancer, des gens du show-business... Je suis un peu fatigué, l'âge et là, mais je me dis que je peux encore faire du bien. Je dis à cette famille qu'au moins elle dorme cette nuit, si elle me fait confiance.

La fascinante découverte de Jean Pierre Willem

Un grand merci Jean-Pierre Willem d'avoir accepté de partager les résultats de vos recherches avec notre petite communauté de curieux et de passionnés de santé naturelle. C'était un très beau moment passé avec vous. Vous gardez votre cerveau de jeune homme grâce, certainement, à certains de vos petits secrets et on a la chance d'en profiter, alors vraiment merci pour tout cela.