

Prévention

SPECIAL MAIGRIR 89 **SANTÉ**

**RÉGIMES-MINCEUR:
LES BONS...
ET LES AUTRES**

**LE GUIDE DES
"ALLÉGÉS"**

**12 ADRESSES
POUR MAIGRIR
SANS RISQUES**

**PANNES SEXUELLES:
AUJOURD'HUI
ON LES GUÉRIT**

**VITAMINE A
ET CANCER:
DES FAITS**

**ARTHROSE, CEPHALEES, COLITE...
LES POUVOIRS DE
LA CHROMATOTHERAPIE**

M 2488 - 91 - 12,00 F



MENSUEL N° 91 - 12 F - 88 FB - 370 FS - \$ CAN. 2,50 - MA. Dh.16 - AVRIL 89

**ARTHROSE
CEPHALÉES
COLITE...**

LES POUVOIRS DE LA CHROMATOTHÉRAPIE



Que les couleurs aient une influence sur le moral, tout le monde a pu le constater. Mais qu'elles puissent exercer aussi leur action sur la santé, cela surprend déjà un peu. Pourtant, des chercheurs vont plus loin : nombre de maladies, telles que l'arthrose, la sciatique, les céphalées, les entorses, la sinusite... peuvent être soulagées rapidement par la chromothérapie, c'est-à-dire l'application de simples rayons colorés.

Les docteurs Christian et Michèle Agrapart, qui travaillent sur les applications thérapeutiques de la couleur depuis quatorze ans, et qui viennent d'exposer leurs résultats au Congrès international sur la couleur, aux Etats-Unis, nous initient à cette médecine douce dans le « Guide thérapeuti-

que des couleurs » (éd. Dangles), qui paraît ces jours-ci en librairie. On le sait : certaines teintes excitent, d'autres calment. On dort mal dans une chambre peinte en rouge ; en revanche, des murs tendus de bleu ciel favorisent le sommeil. L'influence des couleurs sur notre comportement a été confir-

mée par de multiples exemples. L'un des plus célèbres est celui du pont dit des « Black friars », à Londres. Ce pont était l'un des lieux de prédilection des candidats au suicide : ils enjambaient le parapet et se jetaient dans la Tamise. Or, ce pont était noir. Après qu'on l'eut repeint en bleu suite à la décision d'une « commission des sites », il a vu immédiatement le nombre de « ses » suicidés diminuer de moitié.

Autre exemple, celui de la grève des dockers new-yorkais en 1940 : ils réclamaient, entre autres, une amélioration de leurs conditions de travail. Pour ne pas laisser, pendant ce temps, le personnel d'entretien inoccupé, on lui fit repeindre en *vert clair* les caisses *noires* qui servaient à la manutention – celles que les grévistes trouvaient trop pénibles à transporter. Les dockers reprirent immédiatement le travail, persuadés qu'on avait réformé les caisses noires trop lourdes, pour les remplacer par des vertes, plus légères...

Longtemps dénié ou négligé, l'impact des couleurs sur le psychisme est aujourd'hui admis et fait l'objet d'une quantité d'études. En Amérique surtout, où elles ont donné des résultats surprenants. Ainsi, à la prison de San Bernardino, en Californie, sur les conseils d'un chercheur en chromobiologie, on a peint en rose les

cellules où sont enfermés les délinquants saisis d'accès de fureur. Et les pires révoltés y calment leurs crises de violence en moins de dix minutes.

Au fil d'expériences de ce type, on a pu mettre au point un véritable protocole du bon emploi de la couleur. Un exemple, en France : au Val-de-Grâce, à Paris, la plus grande attention a été portée à la décoration. Les couleurs des chambres, notamment, ont fait l'objet de recherches attentives : des bleus nuancés, des verts clairs, les plus aptes à favoriser le calme et la relaxation.

Autre exemple : le département de psychiatrie infantile de l'hôpital de Hassada, à Jérusalem. Là, s'agissant d'inciter des enfants prostrés à s'adonner à des activités motrices, on a joué à fond les couleurs « chaudes » : rouge, orange...

Mais les découvertes vont aujourd'hui plus loin. Selon les chercheurs, la couleur ne se contente pas d'influer sur le psychisme : elle a aussi le pouvoir d'agir sur la santé du corps.

Et de l'acné au zona, en passant par les brûlures et l'eczéma, le docteur Christian Agrapart et ses disciples ne comptent plus les bons résultats obtenus par la chromothérapie – ou chromatothérapie, pour employer le terme choisi pour désigner cette nou-

Photo R. CALLIER

velle discipline. « Effet placebo » (cela marche parce qu'on y croit), rétorquent les détracteurs.

Pourtant les sages chinois mentionnaient déjà la couleur bien avant notre ère. Cette chromatothérapie, qui vient de faire l'objet de conférences très scientifiques au Congrès mondial de la couleur, à New-York, doit son origine à un vieux traité de médecine chinoise : le « Nei Jing Su Wen », écrit 3 000 ans avant Jésus-Christ.

Stimuler les défenses de l'organisme

Comme de nombreux jeunes médecins de formation classique, le docteur Christian Agrapart et sa femme Michèle – respectivement neuropsychiatre et psychoclinicienne – ont commencé par s'intéresser à l'acupuncture, et leur parcours leur a permis de découvrir que la couleur fait depuis toujours partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. C'est ainsi qu'ils ont fondé à Melun le C.E.R.E.C. (Centre d'étude et de recherche sur l'énergétique et la couleur) et qu'ils travaillent sur les applications thérapeutiques des filtres colorés depuis 1975. Le principe est le même que celui de l'acupuncture : stimuler les défenses de l'organisme pour l'aider à vaincre la maladie. Cela en rétablissant l'équilibre entre les quatre énergies – *chaleur, froid, humidité* et *sécheresse* – qui circulent dans notre corps. Dans la tradition chinoise, en effet, c'est l'excès de l'une ou de l'autre qui, en nous affaiblissant, nous rend vul-

nérables à telle ou telle affection. Or, les couleurs sont des vibrations de différentes longueurs d'ondes. Exemple : le vert a une longueur d'ondes de 540 nanomètres, tandis que celle du rouge est de 750 nanomètres. C'est ainsi que chaque couleur stimulerait l'une des quatre énergies, déficiente, ou calmerait l'énergie opposée qui est en excès. Par exemple, le rouge a une action antifrroid et stimule l'énergie chaleur.

« Les couleurs permettent de mobiliser les énergies au même titre qu'une aiguille d'acupuncture, explique le docteur Christian Agrapart. Nous avons commencé à nous en servir en psychiatrie, en soumettant la vue de nos patients à des rayonnements colorés. Les résultats se sont avérés très satisfaisants : par exemple, il suffit de quelques minutes de rayonnement pour détendre un enfant hypernerveux. Puis nous avons testé les capacités de la couleur sur le plan somatique. Soit nous remplaçons les aiguilles par un rayon lumineux que l'on applique sur un point d'acupuncture, soit nous exposons le membre atteint. »

Là encore, les essais ont été concluants. Avec un petit équipement tout simple (une lampe de 150 watts, une fibre optique et des filtres colorés), le docteur Agrapart et ses élèves obtiennent des résultats surprenants. En rhumatologie, une arthrose du cou s'améliore en deux séances. Les sciati-ques sont calmées en une seule. Sur les affections dermatologiques telles que zona, psoriasis ou eczéma, les effets sont également très rapides. Pareil pour les coliques, les brûlures, l'asthme, les mi-

graines, les céphalées. Actuellement, plus d'une soixantaine de médecins, en France, font partie du C.E.R.E.C., après avoir été initiés à la chromatothérapie. Vous pouvez donc vous adresser à l'un d'eux en cas de besoin. Car il n'est pas question de traiter soi-même un symptôme qui peut cacher une maladie grave. Et seul un médecin peut établir le diagnostic.

Pour soulager les petites douleurs

Cela étant, vous pouvez, grâce au petit mode d'emploi familial de la couleur donné par les docteurs Christian et Michèle Agrapart, soulager un rhume, un mal de tête occasionnel, calmer, en attendant le médecin, le feu d'une brûlure légère ou une crise d'arthrose... En pratique, il suffit de disposer d'une lampe et de quelques filtres de couleur. Selon les cas, vous exposez telle ou telle zone de votre corps au rayon lumineux. Les séances se déroulent toujours de la même façon : un temps d'irradiation *prolongé*, qui consiste à exposer la zone douloureuse pendant 4 minutes à une couleur donnée. Ensuite, un temps d'irradiation, dit *bref*, consistant à appliquer une couleur complémentaire pendant 10 secondes quatre fois de suite, en intercalant 75 secondes d'obscurité (la partie traitée étant recouverte d'un tissu sombre pour éliminer toute lumière ambiante). Enfin, une fois le traitement terminé, il faut maintenir la zone irradiée à l'abri

de la lumière pendant 20 minutes.

● En cas d'acné, par exemple, vous exposez les boutons à un rayonnement orange prolongé, puis à un rayonnement bleu bref.

● Si votre arthrose vous tourmente, exposez vos articulations douloureuses à un rayonnement rouge prolongé et à un rayonnement vert bref.

● Si vous venez de vous brûler : orange prolongé plus bleu bref.

● En cas de céphalée due à un coup de froid : rouge prolongé plus vert bref.

● En cas d'eczéma, on peut aider le traitement en faisant de l'orange prolongé plus bleu bref.

● Et si vous êtes une des nombreuses victimes du rhume des foins, une application d'orange prolongé plus bleu bref devrait vous soulager.

Mais prudence, n'agissez que si aucun doute ne subsiste sur l'origine du trouble dont vous souffrez. A la moindre hésitation, consultez.

Claude Chambert

CHAUSSETTES SANS ELASTIQUE

Pour toutes les jambes à problèmes. Pas de compression de la jambe. Article très souple

Documentation GRATUITE sans engagement contre enveloppe timbrée avec adresse

FRAJAMBES

142, route des Petits-Ponts
P-S Tremblay-lès-Gonesse
93290