

REVUE DE PRESSE

Santé globale

- Décembre 2019 -



NATURE TRAIL - N°34 - Novembre / Décembre 2019

« MIEUX RESPIRER POUR PERFORMER » : interviews de Stéphane Clech, coach et accompagnateur de la performance INSEP, James Kaler, coach et guide de haute montagne, spécialiste du trail, tous deux certifiés

Vital'Respir, et Edouard Stacke. Tout plein de conseils et d'exercices pour les sportifs et en particulier les coureurs de longue distance, et une belle invitation pour tous, à la respiration consciente.



CERVEAU & PSYCHO - N°114 - Octobre 2019

Article de Jean-Philippe Lachaux, Directeur de recherches à l'INSERM, au Centre de recherche en neurosciences de Lyon : « [EN CLASSE, RESPIREZ POUR MIEUX PENSER](#) », avec un focus sur le calme et la

concentration, qui chez les enfants devient bien difficile à maintenir.



LE MONDE DES RELIGIONS - N°97 - Août 2019

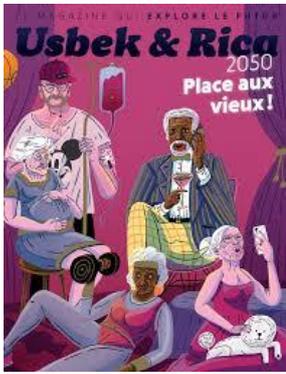
Un beau dossier sur l'alchimie, vue comme moderne avec la quête de cohérence et de sens, propre à chacun, et avec un article éclairant, de Catherine Despeux, sur l'alchimie chinoise.

[L'ALCHIMIE, DEVOILER LES MYSTERES DU MONDE TAOÏSME. « Une alchimie du corps pour parvenir à la renaissance spirituelle »](#)



LE POINT (Hors-série) - N°14 - Octobre / Novembre 2019

Le « [GUIDE POUR RESTER JEUNE](#) », beaucoup d'infos liées au travail de recherches du Dr Elizabeth Blackburn, Prix Nobel de médecine, sur les télomères, qui protègent nos chromosomes. Quand la population française va passer de 12% à 25% de seniors de plus de 65 ans d'ici 2050, c'est une responsabilité individuelle et collective d'améliorer l'espérance de vie en bonne santé, qui est de 10 ans plus faible en France qu'en Suède.



USBEK & RICA

Ce tout nouveau magazine consacre un important et remarquable dossier au vieillissement [« 2050 PLACE AUX VIEUX »](#), sous l'angle « bouleversement social », en invitant à penser les changements sociaux qui vont advenir : plus de 2

milliards de seniors de plus de 60 ans en 2050 contre à peine 2 milliards de jeunes de 10 à 24 ans. Quel rôle social et quelles contributions des vieux. Quelles conditions de vie pour eux, à part les EPHAD.



NEXUS - N°125 - Novembre / Décembre 2019

Un beau dossier collectif, sur [« LA CLE DU CŒUR »](#), et beaucoup d'articles inspirants, dont « Elever la conscience de l'homme, sur les pas de Sri Aurobindo ».

Dans tous ces articles, on voit bien émerger des questionnements sur le futur, dont les réponses demandent à être construites ensemble, avec de nouveaux paradigmes, en acceptant de sortir du connu. La menace de l'intelligence artificielle et des robots sur l'emploi n'est pas un fantôme. Cette invitation à examiner le passé lucidement pour en extraire les meilleures conditions possibles pour l'avenir est bien mise en relief dans le **dernier livre d'Amin Malouf : « LE NAUFRAGE DES CIVILISATIONS »**. L'ancien journaliste qui a parcouru la planète nous invite à ce regard panoramique et au dépassement des idées reçues.



C'est la proposition « d'être intelligents autrement » du **nouveau livre d'Hesna Cailliau « Les bâtisseurs du Futur »**, publié en septembre aux Editions Saint-Simon.

Il offre des clés pour participer au monde de demain, être acteur de la mutation, contribuer à la



PSYCHOLOGIES - N°403 - Novembre 2019

Très bon article sur Corinne Sombrun [« J'AI ACCEPTE D'ÊTRE CHAMANE »](#), dont le film « Un monde plus grand », relatant son parcours en Mongolie, vient de sortir en salles, avec Cécile de France dans le rôle de Corinne. Corinne Sombrun a initié la recherche scientifique sur la transe avec des chercheurs belges et nous en avons rendu compte dans notre lettre « Inspiration » de septembre dernier.

symbiose entre civilisations, disciplines, générations et classes sociales, pour nourrir des échanges équilibrés. C'est un regard ouvert sur le monde, permettant de dépasser les clivages et les idées reçues et force de propositions pour retrouver les connexions avec le vivant. Quelques phrases inspirantes : « La connaissance est le meilleur antidote à la violence, le rempart le plus sûr contre la haine et la barbarie. La connaissance est la seule richesse qui augmente quand on la partage. ». Belle invitation à la découverte des « vérités plurielles », à la « curiosité d'esprit, élixir de jeunesse, pour entendre toute la polyphonie du monde », à l'acceptation de l'incertitude, au voyage intérieur sur les pas d'Ulysse, pour retrouver sa nature profonde et sa liberté d'être.



Edouard STACKE