

Sébastien Lievre

La Silice

Comprendre, assimiler
et reconstruire



Sommaire

Tout ce qui est souligné est cliquable !

La silice, un pilier discret du corps humain p. 6

Toutes les silices ne se valent pas p. 7

La prêle, source naturelle de référence p. 12

Préparer la prêle : le temps long du vivant p. 14

Les silices du commerce : ce qui fonctionne ou pas p. 17

Assimilation : intestin, foie, reins – le vrai facteur clé p. 19

Corps enflammé : pourquoi la silice échoue parfois p. 22

La lenteur structurelle : comprendre le temps de la reconstruction p. 24

Protocoles d'intégration à long terme p. 25

Fondements scientifiques de la silice : données, mécanismes et références p26

Glossaire p33

Conclusion : remettre la silice à sa juste place

Avant-propos

Ce livre n'est pas né d'une théorie, ni d'un effet de mode. Il est né d'années d'observation, de pratique, d'erreurs corrigées, et d'une question simple : pourquoi certaines approches fonctionnent durablement, et d'autres non ?

Depuis plus de vingt ans, j'accompagne des personnes sur les questions de santé, de terrain, d'équilibre physiologique et de modes de vie. Mon parcours s'inscrit à la croisée de plusieurs disciplines : la naturopathie, l'observation clinique de terrain, et une approche issue de la santé taoïste chinoise, dans laquelle la compréhension du vivant repose sur l'équilibre, le temps et la cohérence des processus.

Au fil des années, j'ai accompagné plusieurs milliers de personnes, en consultation, en formation, et lors de stages immersifs, notamment autour du jeûne, de la désinflammation et de la reconstruction du terrain. Cette expérience m'a appris une chose essentielle : le corps ne se répare pas par accumulation de solutions, mais par ordre, hiérarchie et respect de la physiologie.

La silice s'est imposée progressivement comme un fil conducteur dans cette réflexion. Non pas comme une solution miracle, mais comme un révélateur. Révélateur du fait que notre approche moderne de la santé privilégie souvent la stimulation et l'urgence, au détriment de la structure et du temps long.

Avant-propos

Or, sans structure, aucune fonction ne tient durablement. Ce livre ne cherche pas à vendre un complément, ni à promouvoir une méthode isolée. Il vise à remettre la silice à sa juste place : celle d'un élément discret, mais fondamental, qui n'agit que si le terrain est préparé, l'assimilation possible, et le rythme respecté.

C'est dans cette logique qu'est né le programme DDD21 (Drainage, Désinflammation, Désintoxication sur 21 jours), non comme une fin en soi, mais comme une étape préparatoire. Une manière de redonner au corps les conditions nécessaires pour qu'il puisse à nouveau assimiler, reconstruire et se stabiliser. La silice, comme d'autres éléments structurants, n'est jamais un point de départ. Elle est un outil de consolidation.

L'approche présentée dans cet ouvrage se veut volontairement rigoureuse. Elle ne promet pas de résultats rapides, mais propose une compréhension claire des mécanismes en jeu. Elle s'adresse à celles et ceux qui souhaitent sortir des solutions superficielles pour entrer dans une logique de fond : comprendre avant d'agir, préparer avant de reconstruire.

Ce livre est une invitation à ralentir, à observer, et à redonner au corps le temps et les conditions nécessaires pour faire ce qu'il sait faire depuis toujours : s'organiser, s'adapter et se maintenir dans l'équilibre.

Chapitre 1 – La silice, un pilier discret du corps humain

La silice, ou silicium, est un élément structurel majeur du vivant, pourtant largement oublié par la nutrition moderne. Elle n'agit ni comme une vitamine, ni comme un stimulant, ni comme un correcteur rapide. Elle appartient à une autre catégorie : celle des éléments d'architecture du corps.

Dans l'organisme humain, la silice intervient principalement dans l'organisation du tissu conjonctif. Elle participe à la structuration du collagène, à l'élasticité de l'élastine, et à la cohésion globale des tissus. Là où le calcium apporte de la densité, la silice apporte de l'ordre. Sans elle, la matière devient soit rigide, soit fragile.

On retrouve son rôle dans :

- la solidité et la micro-architecture osseuse
- la résistance des tendons et ligaments
- la tenue des fascias
- l'élasticité de la peau
- la solidité des cheveux et des ongles
- la souplesse des parois vasculaires

Chapitre 1 – La silice, un pilier discret du corps humain

D'un point de vue physiologique, la silice est particulièrement concentrée dans les tissus jeunes et en croissance. Avec l'âge, sa concentration tissulaire diminue. Ce phénomène n'est pas uniquement lié à une baisse des apports alimentaires, mais surtout à une diminution de l'assimilation et de l'intégration tissulaire.

Le vieillissement structurel n'est donc pas seulement une question de "perte de minéraux", mais de désorganisation progressive du tissu conjonctif. La silice est l'un des éléments clés de cette organisation.

Sur le plan énergétique (sans ésotérisme), la silice correspond à une fonction structurante et stabilisante. Elle ne crée pas de mouvement, elle le soutient. Elle ne stimule pas, elle consolide. Cette nature explique pourquoi ses effets sont lents, mais durables.

Chapitre 2 – Toutes les silices ne se valent pas

Le terme silice recouvre en réalité des substances très différentes, dont certaines n'ont quasiment aucun intérêt nutritionnel. C'est l'une des principales sources de confusion et d'échec.

1. La forme réellement assimilable par l'organisme

La physiologie humaine ne reconnaît qu'une forme de silice comme réellement assimilable :

L'acide orthosilicique (H_4SiO_4).

C'est une molécule :

- hydratée
- soluble dans l'eau
- non cristalline
- de faible poids moléculaire

C'est sous cette forme que la silice peut :

- traverser la muqueuse intestinale
- circuler dans le plasma
- être intégrée aux tissus conjonctifs

Toute silice efficace doit aboutir à cette forme, soit avant l'ingestion, soit après transformation dans l'organisme.

Chapitre 2 – Toutes les silices ne se valent pas

2. Les formes non assimilables ou faiblement assimilables

Silice minérale brute (SiO_2 cristallin)

- quartz
- sable
- dioxyde de silicium alimentaire (E551)

- ➡ Insoluble, non hydratable, non assimilable
- ➡ Traverse l'intestin sans effet biologique
- ➡ Intérêt nutritionnel nul

Silice colloïdale

- particules fines en suspension
 - non réellement dissoutes
- ➡ Assimilation très variable
 - ➡ Dépend fortement du pH digestif
 - ➡ Tendance à la polymérisation
 - ➡ Résultats inconstants

Chapitre 2 – Toutes les silices ne se valent pas

Silicium synthétique stabilisé (MMST, etc.)

- chimiquement stable
 - absorption possible
- ➡ Peut donner des effets visibles
- ➡ Nécessite transformation hépatique
- ➡ Pas de matrice vivante
- ➡ Utilisation discutable sur le long terme

3. Pourquoi la plupart des essais échouent

Dans la majorité des cas, l'échec vient de l'un de ces points :

- silice sous forme non assimilable
 - absence de transformation en acide orthosilicique
 - terrain digestif inflammé
 - foie surchargé
 - déshydratation chronique
- 👉 Augmenter les doses ne corrige aucun de ces problèmes.

Chapitre 2 – Toutes les silices ne se valent pas

Silicium synthétique stabilisé (MMST, etc.)

- chimiquement stable
 - absorption possible
- ➡ Peut donner des effets visibles
- ➡ Nécessite transformation hépatique
- ➡ Pas de matrice vivante
- ➡ Utilisation discutable sur le long terme

3. Pourquoi la plupart des essais échouent

Dans la majorité des cas, l'échec vient de l'un de ces points :

- silice sous forme non assimilable
 - absence de transformation en acide orthosilicique
 - terrain digestif inflammé
 - foie surchargé
 - déshydratation chronique
- 👉 Augmenter les doses ne corrige aucun de ces problèmes.

Chapitre 2 – Toutes les silices ne se valent pas

4. Principe clé à retenir

La question n'est jamais :

« Combien de silice je prends ? »

Mais toujours :

« Sous quelle forme arrive-t-elle réellement dans mes tissus ? »

Sans cette compréhension, toute supplémentation est aléatoire.

Chapitre 3 – La prêle : matrice vivante de la silice

La prêle des champs (*Equisetum arvense*) est la plante la plus riche en silice connue dans le règne végétal. Mais sa supériorité ne tient pas uniquement à sa teneur élevée. Elle tient surtout à la forme sous laquelle la silice y est présente et à la manière dont cette forme dialogue avec la physiologie humaine.

Dans la prêle, la silice n'est pas présente sous forme cristalline abrasive. Elle est intégrée dans une matrice organique végétale, liée à des polysaccharides, des flavonoïdes et des minéraux traces (potassium, magnésium). Cette organisation biologique est essentielle, car elle conditionne la transformation ultérieure de la silice en acide orthosilicique.

Contrairement aux poudres minérales ou aux extraits industriels, la prêle ne délivre pas une molécule isolée. Elle fournit un environnement biochimique qui facilite :

- l'hydratation progressive de la silice
- sa stabilisation dans l'eau
- sa transformation vers une forme physiologiquement reconnue

Chapitre 3 – La prêle : matrice vivante de la silice

C'est ce point qui fait toute la différence entre une silice "présente" et une silice réellement utilisable.

Comparaison technique avec d'autres sources végétales

- Bambou : teneur élevée en silice, mais extraction industrielle agressive. La matrice végétale est souvent détruite, laissant une silice concentrée mais biologiquement pauvre.
- Ortie : apporte de la silice, mais en quantité bien inférieure, avec un rôle secondaire.
- Céréales complètes : contiennent de la silice, mais majoritairement sous forme peu assimilable, souvent liée aux enveloppes.

La prêle reste la seule plante combinant richesse, cohérence biologique et efficacité physiologique, à condition d'être correctement préparée.

Chapitre 4 – Préparation de la prêle : protocole technique complet

La préparation de la prêle est l'élément central de son efficacité. Sans méthode rigoureuse, la silice reste largement indisponible.

1. Choix de la plante

- Espèce : Equisetum arvense exclusivement
- Partie utilisée : tiges stériles
- État : plante sèche
- Qualité : herboristerie, non pulvérisée, non micronisée

La micronisation ou la mise en gélules empêche toute extraction correcte de la silice.

2. Protocole de préparation détaillé

a) Dosage de base

- 30 à 50 g de prêle sèche par litre d'eau
- (la précision n'est pas critique, la méthode l'est)

b) Décocction – premier temps

1. Mettre la plante dans de l'eau froide
2. Porter lentement à ébullition
3. Laisser frémir 20 à 30 minutes, à feu doux

Chapitre 4 – Préparation de la prêle : protocole technique complet

Objectifs biologiques :

- rupture partielle des parois végétales
- début de solubilisation de la silice
- neutralisation de la thiaminase (enzyme détruisant la vitamine B1)

Sans cette étape, l'extraction est largement insuffisante.

c) Infusion longue – second temps fondamental

1. Retirer du feu
2. Couvrir hermétiquement
3. Laisser reposer environ 12 heures

Rôle de cette phase :

- hydratation complète de la silice
- conversion progressive vers l'acide orthosilicique
- stabilisation de la silice dans le milieu aqueux

👉 Cette étape est non négociable.

d) Filtration et conservation

- Filtrer après les 12 heures
- Conserver au frais
- Utiliser dans les 24 à 36 heures

Chapitre 4 – Préparation de la prêle : protocole technique complet

3. Modalités de prise

- 1 à 3 verres par jour
- De préférence en dehors des repas
- Cure de 3 à 6 semaines
- Pause recommandée entre les cures

La silice agit par régularité, pas par accumulation.

4. Erreurs fréquentes

- Infusion courte
- Poudre ou gélules
- Prêle fraîche (thiaminase active)
- Cure continue sans pause
- Attente d'un effet rapide

Toutes ces erreurs conduisent à des résultats décevants.

Chapitre 5 – Les silices du commerce : analyse détaillée

Les silices du commerce peuvent être classées en cinq grandes catégories.

1. Silices minérales (SiO_2)

- Non solubles
- Non hydratables
- Non assimilables
- ➔ À exclure

2. Silices colloïdales

- Particules fines en suspension
- Non dissoutes
- Assimilation variable
- ➔ Résultats aléatoires

3. Silicium liquide stabilisé

- Forme proche de H_4SiO_4
- Instabilité fréquente
- Dépendance au pH
- ➔ Peut fonctionner sur terrain sain

Chapitre 5 – Les silices du commerce : analyse détaillée

4. Monométhylsilanetriol (MMST)

- Très stable
- Bonne absorption
- Transformation hépatique nécessaire
- ➔ Efficace mais non physiologique

5. Silice issue du vivant (prêle)

- Transformation progressive
- Intégration physiologique
- Respect du terrain
- ➔ Référence de fond

Chapitre 6 – L'assimilation de la silice : intestin, foie, reins

L'assimilation de la silice est un processus en plusieurs étapes. Elle ne dépend jamais uniquement de la substance ingérée, mais du fonctionnement coordonné de plusieurs organes clés. C'est ici que se joue l'essentiel des échecs et des réussites.

1. L'intestin : porte d'entrée obligatoire

La silice assimilable (sous forme d'acide orthosilicique) traverse la muqueuse intestinale principalement par diffusion passive. Cela signifie qu'elle ne dispose pas de transporteurs spécifiques et qu'elle dépend fortement de l'état de la muqueuse.

Un intestin fonctionnel présente :

- une muqueuse intacte
- une inflammation basse
- une perméabilité contrôlée
- une bonne hydratation locale

À l'inverse, un intestin :

- inflammé
- irrité
- dysbiotique
- trop perméable

➡ limite fortement l'absorption de la silice.

Dans ce contexte, augmenter les doses est inutile et parfois contre-productif. La silice non absorbée est simplement éliminée.

Chapitre 6 – L'assimilation de la silice : intestin, foie, reins

2. Rôle du pH digestif

L'acide orthosilicique est instable lorsque le pH devient défavorable.

Un estomac trop peu acide, ou un intestin trop alcalin par inflammation chronique, favorisent :

- la polymérisation de la silice
- la perte de solubilité
- la baisse d'assimilation

Un bon état digestif est donc une condition préalable silencieuse mais indispensable.

3. Le foie : transformation et distribution

Une fois absorbée, la silice arrive au foie via la circulation porte. Le foie joue alors trois rôles majeurs :

1. Stabilisation chimique
2. Régulation des concentrations circulantes
3. Orientation vers les tissus cibles

Un foie congestionné ou inflammé :

- priorise la gestion de l'urgence métabolique
 - réduit la distribution des éléments structurants
 - laisse la silice circuler de manière inefficace
- 👉 La silice peut être absorbée, mais mal utilisée.

Chapitre 6 – L'assimilation de la silice : intestin, foie, reins

4. Les reins et l'hydratation

La silice circule exclusivement dans l'eau du corps.

Une hydratation insuffisante entraîne :

- une mauvaise diffusion tissulaire
- une élimination trop rapide
- une efficacité réduite

Les reins régulent l'excès, mais aussi la disponibilité.

Un rein fatigué limite la finesse de ce réglage.

5. Facteurs favorisant l'assimilation

- Hydratation régulière
- Apports suffisants en magnésium
- Vitamine C (stabilisation du collagène)
- Terrain digestif non inflammé

Chapitre 7 – Corps enflammé et congestionné : pourquoi la silice ne fonctionne pas

Dans un corps en état inflammatoire chronique, la biologie fonctionne en mode priorité à la survie. L'organisme mobilise ses ressources pour :

- limiter les dégâts
- neutraliser l'inflammation
- gérer les surcharges métaboliques

La reconstruction structurelle devient secondaire.

La silice, qui agit lentement et profondément, ne trouve alors aucun espace d'action.

1. Signes d'un terrain défavorable à la silice

- fatigue chronique
- douleurs diffuses
- digestion lente ou inconfortable
- ballonnements
- sommeil non réparateur
- raideur matinale

Dans ce contexte, la silice ne peut pas exprimer son potentiel.

Chapitre 7 – Corps enflammé et congestionné : pourquoi la silice ne fonctionne pas

2. DDD21 comme préalable physiologique

cliquez

Le programme DDD21 a précisément été conçu pour restaurer ce terrain :

- Drainage : foie, reins, lymphé
- Désinflammation : digestive, hépatique, systémique
- Désintoxication : réduction de la charge métabolique
- Drainage profond de la lymphé qui nourrit et transporte aussi les déchets cellulaires.
-

Ce travail permet :

- de restaurer la muqueuse intestinale
- de relancer les fonctions hépatiques
- de fluidifier les échanges

👉 Ce n'est qu'après cette étape que la silice devient pleinement efficace.

3. Ordre logique des étapes

1. Réduction de l'inflammation
2. Restauration de l'assimilation
3. Reconstruction structurelle (silice)

Inverser cet ordre mène à l'échec.

Chapitre 8 – Temps biologiques, reconstruction lente et logique du vivant

La silice agit sur des tissus à renouvellement lent :

- os
- tendons
- ligaments
- fascias
- peau profonde

Ces tissus obéissent à des cycles longs.

Chercher un effet rapide est incompatible avec leur physiologie.

1. Temps de réponse attendus

- Peau, ongles : 4 à 8 semaines
- Tendons, ligaments : 3 à 6 mois
- Structure osseuse : plusieurs mois

La silice ne “corrige” pas, elle accompagne un remodelage.

2. Logique Yin/Yang implicite

Sans entrer dans l’ésotérisme :

- la silice structure (fonction Yang)
- elle circule dans l’eau (support Yin)

Sans Yin suffisant (hydratation, muqueuses),
le Yang structurel ne s’installe pas.

Chapitre 9 – Protocoles d'intégration à long terme

La silice doit être intégrée dans une stratégie globale, jamais isolée.

1. Quand introduire la silice

- Après une phase de drainage
- Sur un terrain digestif fonctionnel
- En dehors des phases inflammatoires aiguës

2. Stratégie recommandée

- Cure de prêle bien préparée
- 3 à 6 semaines
- Pause équivalente
- Répéter si nécessaire

3. Synergies utiles

- Magnésium (structure enzymatique)
- Vitamine C (collagène)
- Hydratation régulière

4. Ce qu'il ne faut pas attendre

- effet rapide
- disparition immédiate des douleurs
- correction d'un terrain inflammé

Chapitre 10 – Fondements scientifiques de la silice : données, mécanismes et références

Ce chapitre a pour objectif de replacer la silice dans un cadre scientifique clair, loin des discours marketing ou des simplifications abusives. La silice n'est pas un "complément alternatif" : c'est un élément étudié depuis plus d'un siècle, dont l'intérêt biologique a été progressivement précisé.

1. Identification de la forme biologiquement active

Les travaux scientifiques convergent sur un point fondamental :

👉 la seule forme de silicium réellement biodisponible chez l'humain est l'acide orthosilicique (H_4SiO_4).

Cette forme :

- est soluble dans l'eau
- circule librement dans le plasma
- est retrouvée dans les tissus conjonctifs
- est excrétée par voie rénale lorsque l'excès n'est pas utilisé

Des travaux de Birchall, Carlisle et Jugdaohsingh ont montré que :

- les formes polymérisées ou cristallines ne sont pas assimilées
- l'absorption intestinale dépend fortement de la solubilité
- la biodisponibilité chute rapidement lorsque la silice polymérisée

👉 Ces données confirment que la forme est plus importante que la dose.

Chapitre 10 – Fondements scientifiques de la silice : données, mécanismes et références

2. Rôle structurel du silicium dans le tissu conjonctif

Les premières hypothèses sur le rôle du silicium remontent aux travaux de Edith Carlisle (années 1970). Elle a démontré que le silicium est impliqué dans :

- la formation du collagène
- la structuration de la matrice extracellulaire
- la cohésion entre collagène et glycosaminoglycans

Chez l'animal, une carence en silicium entraîne :

- retard de croissance
- fragilité osseuse
- anomalies du tissu conjonctif

Ces observations ont posé les bases de la compréhension moderne du silicium comme élément architecte, et non comme simple oligo-élément accessoire.

3. Silicium et os : organisation plus que densité

Contrairement à une idée répandue, le silicium n'agit pas principalement sur la densité osseuse, mais sur l'organisation de la trame osseuse.

Chapitre 10 – Fondements scientifiques de la silice : données, mécanismes et références

Les travaux de Jugdaohsingh et collaborateurs ont montré que :

- le silicium est concentré dans les zones de croissance osseuse
- il intervient dans les premières étapes de la minéralisation
- il facilite l'intégration du calcium dans une structure cohérente

Cela explique pourquoi une supplémentation en calcium seule peut conduire à des os denses mais fragiles, alors qu'un apport adéquat en silicium favorise une résistance mécanique réelle.

Chapitre 10 – Fondements scientifiques de la silice : données, mécanismes et références

4. Absorption intestinale : données expérimentales

L'absorption du silicium sous forme d'acide orthosilicique se fait principalement par diffusion passive, comme l'ont montré plusieurs études humaines.

Points clés établis :

- l'absorption est dose-dépendante jusqu'à un certain seuil
- la biodisponibilité chute lorsque le silicium polymérisé
- l'inflammation intestinale réduit fortement l'absorption

Ces données confirment l'importance du terrain digestif, souvent négligé dans les approches purement supplémentationnelles.

5. Silicium, collagène et vitamine C : synergie documentée

Le silicium intervient indirectement dans la synthèse du collagène, en facilitant :

- l'organisation des fibres
- la stabilisation de la matrice extracellulaire

La vitamine C, quant à elle, est indispensable à l'hydroxylation du collagène.

Les données suggèrent une complémentarité fonctionnelle, expliquant pourquoi la silice seule, sans terrain favorable ni cofacteurs, donne des résultats limités.

Chapitre 10 – Fondements scientifiques de la silice : données, mécanismes et références

6. Données sur les formes commerciales de silicium

Les études comparant différentes formes de silicium montrent :

- une biodisponibilité élevée mais variable pour les formes stabilisées
- une assimilation faible pour les silices colloïdales
- une non-assimilation des silices minérales

Les formes synthétiques (comme le MMST) montrent une bonne absorption plasmatique, mais leur devenir à long terme reste moins documenté que celui des formes naturelles hydratées.

Ces données soutiennent une approche prudente et physiologique, privilégiant les formes conduisant naturellement à l'acide orthosilicique.

7. Silicium, vieillissement et tissus

Les concentrations tissulaires en silicium diminuent avec l'âge, en parallèle :

- de la perte d'élasticité
- de la dégradation du tissu conjonctif
- de la fragilisation osseuse

Cette corrélation, bien documentée, renforce l'idée que le silicium n'est pas un "bonus", mais un facteur de maintien structurel au long cours.

Chapitre 10 – Fondements scientifiques de la silice : données, mécanismes et références

8. Position scientifique actuelle

À l'état actuel des connaissances, le silicium peut être considéré comme :

- un élément structurel essentiel
- un modulateur de la qualité du tissu conjonctif
- un facteur de soutien à la minéralisation osseuse
- un marqueur indirect du vieillissement structurel

La science confirme ainsi ce que l'observation clinique et les traditions empiriques avaient déjà pressenti : la structure précède la fonction.

9. Références scientifiques clés (sélection)

- Carlisle, E.M. – Silicon as an essential element
- Birchall, J.D. – The essentiality of silicon
- Jugdaohsingh, R. – Silicon and bone health
- Nielsen, F.H. – Trace elements in human nutrition
- Reffitt et al. – Orthosilicic acid and collagen synthesis

Les données scientifiques disponibles convergent vers une conclusion claire :

le silicium est un élément biologique majeur, à condition d'être présent sous une forme assimilable et intégré dans une approche respectant le terrain.

La science ne contredit pas la physiologie du vivant.
Elle la précise.

Conclusion générale

La silice n'est pas une solution miracle.

C'est un outil de reconstruction, exigeant rigueur, patience et cohérence.

Lorsqu'elle est :

- sous la bonne forme
- bien préparée
- bien assimilée
- introduite au bon moment

elle devient un pilier discret mais fondamental de la longévité structurelle.

Glossaire

Acide orthosilicique (H_4SiO_4)

Forme hydratée, soluble et biologiquement assimilable de la silice.

C'est la seule forme reconnue par la physiologie humaine pour l'absorption intestinale et l'intégration dans les tissus conjonctifs. Toutes les silices efficaces doivent aboutir à cette forme, directement ou indirectement.

Assimilation

Ensemble des processus permettant à une substance ingérée d'être :

1. absorbée par l'intestin,
2. transformée si nécessaire,
3. distribuée par le foie,
4. utilisée par les tissus.
5. Une substance peut être présente dans l'alimentation sans être assimilée.

Collagène

Protéine structurale majeure du corps humain.

Elle constitue l'armature des os, tendons, ligaments, fascias, peau et vaisseaux.

La silice participe à l'organisation et à la cohésion des fibres de collagène.

Glossaire

Décoction

Méthode d'extraction consistant à porter une plante à ébullition pendant un temps prolongé.

Dans le cas de la prêle, la décoction est indispensable pour amorcer la libération de la silice.

DDD21

Programme structuré de Drainage, Désinflammation et Désintoxication sur 21 jours.

Il vise à réduire l'inflammation, soutenir le foie et les reins, améliorer le terrain digestif et préparer le corps à une assimilation optimale des nutriments, dont la silice.

Diffusion passive

Mode d'absorption intestinale ne nécessitant pas de transporteur spécifique.

L'acide orthosilicique traverse la muqueuse intestinale par diffusion passive, ce qui rend son assimilation très dépendante de l'état de la muqueuse.

Élastine

Protéine du tissu conjonctif responsable de l'élasticité des tissus (peau, vaisseaux, poumons).

La silice contribue à la qualité et à la résistance des fibres élastiques.

Glossaire

Décoction

Méthode d'extraction consistant à porter une plante à ébullition pendant un temps prolongé.

Dans le cas de la prêle, la décoction est indispensable pour amorcer la libération de la silice.

DDD21

Programme structuré de Drainage, Désinflammation et Désintoxication sur 21 jours.

Il vise à réduire l'inflammation, soutenir le foie et les reins, améliorer le terrain digestif et préparer le corps à une assimilation optimale des nutriments, dont la silice.

Diffusion passive

Mode d'absorption intestinale ne nécessitant pas de transporteur spécifique.

L'acide orthosilicique traverse la muqueuse intestinale par diffusion passive, ce qui rend son assimilation très dépendante de l'état de la muqueuse.

Élastine

Protéine du tissu conjonctif responsable de l'élasticité des tissus (peau, vaisseaux, poumons).

La silice contribue à la qualité et à la résistance des fibres élastiques.

Glossaire

Fascias

Réseau continu de tissu conjonctif enveloppant muscles, organes et structures internes.

Ils assurent la cohésion, la transmission des forces et la posture.

La silice joue un rôle indirect dans leur qualité structurelle.

Foie (fonction métabolique)

Organe central de transformation, de régulation et de distribution des nutriments.

Un foie congestionné ou inflammé limite l'utilisation correcte de la silice, même si elle est absorbée.

Hydratation

État de disponibilité de l'eau dans l'organisme.

La silice circule exclusivement dans le compartiment aqueux. Une hydratation insuffisante réduit sa diffusion et son efficacité.

Inflammation chronique

État inflammatoire de bas grade, souvent silencieux, perturbant l'assimilation, la digestion et la reconstruction tissulaire.

Dans ce contexte, la silice devient peu ou inefficace.

Intestin (muqueuse intestinale)

Surface d'échange entre le milieu extérieur et l'organisme.

Son intégrité conditionne directement l'absorption de la silice et de nombreux nutriments.

Glossaire

Matrice végétale

Ensemble des composés naturels d'une plante (fibres, polysaccharides, flavonoïdes, minéraux) dans lesquels une substance est intégrée.

La prêle fournit la silice dans une matrice végétale vivante, facilitant son assimilation.

Monométhylsilanetriol (MMST)

Forme synthétique stabilisée du silicium, parfois utilisée dans les compléments alimentaires.

Bien absorbée, mais éloignée du fonctionnement physiologique naturel et nécessitant une transformation hépatique.

Muqueuse

Tissu tapissant l'intérieur du tube digestif et d'autres organes.

Son état conditionne l'absorption, la tolérance et l'efficacité des nutriments.

pH digestif

Degré d'acidité ou d'alcalinité du système digestif.

Un pH inadapté favorise la polymérisation de la silice et réduit son assimilation.

Polymérisation (de la silice)

Processus par lequel des molécules de silice s'assemblent entre elles, devenant plus grosses, moins solubles et non assimilables.

Glossaire

Matrice végétale

Ensemble des composés naturels d'une plante (fibres, polysaccharides, flavonoïdes, minéraux) dans lesquels une substance est intégrée.

La prêle fournit la silice dans une matrice végétale vivante, facilitant son assimilation.

Monométhylsilanetriol (MMST)

Forme synthétique stabilisée du silicium, parfois utilisée dans les compléments alimentaires.

Bien absorbée, mais éloignée du fonctionnement physiologique naturel et nécessitant une transformation hépatique.

Muqueuse

Tissu tapissant l'intérieur du tube digestif et d'autres organes.

Son état conditionne l'absorption, la tolérance et l'efficacité des nutriments.

pH digestif

Degré d'acidité ou d'alcalinité du système digestif.

Un pH inadapté favorise la polymérisation de la silice et réduit son assimilation.

Polymérisation (de la silice)

Processus par lequel des molécules de silice s'assemblent entre elles, devenant plus grosses, moins solubles et non assimilables.

Glossaire

Reins (fonction d'élimination et de régulation)

Organes responsables de l'élimination de l'excès de silice et de la régulation de sa concentration circulante.

Un fonctionnement rénal adéquat est nécessaire à une bonne utilisation de la silice.

Silice (ou silicium)

Élément minéral impliqué dans la structure et la cohésion des tissus.

Seule sa forme hydratée (acide orthosilicique) est biologiquement utilisable.

Silice colloïdale

Forme de silice constituée de particules fines en suspension.

Assimilation variable, souvent surestimée.

Silice minérale

Silice brute ou cristalline (quartz, dioxyde de silicium).

Non assimilable par l'organisme humain.

Tissu conjonctif

Ensemble des tissus de soutien du corps (os, tendons, ligaments, cartilages, fascias, peau).

La silice est un élément clé de leur organisation et de leur résistance.

Glossaire

Thiaminase

Enzyme présente dans la prêle fraîche, capable de dégrader la vitamine B1.

Elle est neutralisée par le séchage et la décoction prolongée.

Yin / Yang (lecture fonctionnelle)

Concept de dynamique opposée et complémentaire.

Dans ce livre, la silice est décrite comme structurante (Yang), mais dépendante de l'eau, des muqueuses et des fluides (Yin) pour agir.

LE JEÛNE

JEÛNE PROLONGÉ
LA RÉGÉNÉRATION NATURELLE

Qu'il soit prolongé ou intermittent le jeûne est un moment de recharge d'énergie donc de repos Yin.

Mais comme tout processus il va permettre par adaptation une disponibilité de contraction du corps ensuite, ce qui finalement, même si il n'y a pas dépense d'énergie durant le repos, va rendre les organes plus Yang, c'est ce qui se passe toutes les nuits dans votre corps.

Ne mangez plus et vous allez rapidement voir que vous retrouvez de la fermeté.

Nous devons comprendre que 80% de nos maladies sont causées par les excès de Yin, c'est pour cela que le jeûne a autant d'effets positifs et rapides sur ces pathologies.

Pour les pathologies du yang, le jeûne agit aussi comme rééquilibrant, le cas de l'hyper tension, nous pouvons donc en faire un outil de rééquilibrage yin/yang très puissant.

Bien sur c'est le plus difficile !

Rétablir une bonne alimentation en équilibre est plus facile mais demandera plus de temps !



Si vous souhaitez expérimenter le jeûne prolongé, ne le faîte pas n'importe comment, des connaissances sont nécessaires pour en tirer tous les bénéfices, éviter les erreurs et pertes de temps !

Comment faire une bonne préparation, bien gérer sa semaine, et surtout bien reprendre !

Je vous propose trois options :

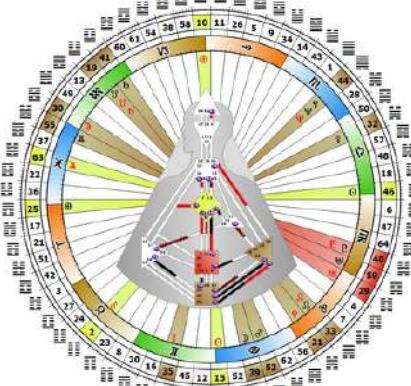
- En présentiel à Vannes ou à Rio de Janeiro
- Ensemble online en autonomie et le groupe de soutien
- Ensemble online en individuel

[Plus d'informations ici](#)



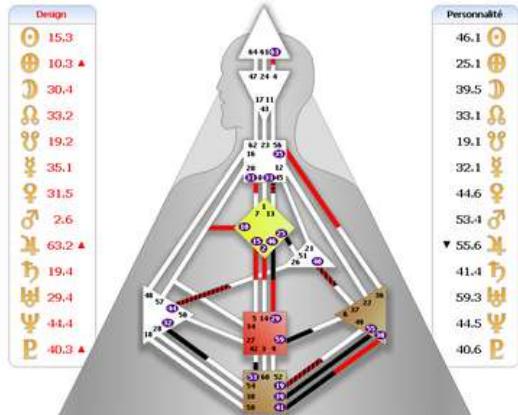
LE DESIGN HUMAIN

MAIA MECHANICS IMAGING
Logiciel du Design Humain de Jovian Archive



Copyright 2009-2023 © Le Rave BodyGraph™ et Rave Mandala™ sont des marques déposées de Jovian Archive.

MAIA MECHANICS IMAGING
Logiciel du Design Humain de Jovian Archive



Copyright 2009-2023 © Le Rave BodyGraph™ et Rave Mandala™ sont des marques déposées de Jovian Archive.

Sous licence à: sebastien levre



LE DESIGN HUMAIN

Maintenant que vous avez plus de connaissances sur cette philosophie et science d'extrême orient nous pouvons revenir quelques minutes avant de nous quitter, sur le design humain qui n'est qu'un outil de connaissance de soi dans notre programmation initiale avant nos distorsions, en clair se retrouver !

Nous y retrouvons bien sur le Yin et le Yang, avec les centres d'énergies qui peuvent être ouverts ou fermés, mais aussi le Yi King, les 64 formes de vivre la vie, jeu du yin et du yang également.

Le Design Humain est qualifié de "conscience de la différenciation".

C'est un système logique qui est un condensé de sciences et pratiques traditionnelles millénaires (astrologie, I-ching, système des chakras et kabbale et Yin/Yang) et qui entre en résonnance avec les sciences modernes (génétique et physique quantique).

C'est un outil basé sur vos données de naissance, qui permet de comprendre votre mécanique énergétique, et la mécanique en interaction avec votre environnement : l'impact que celui-ci a sur vous, ainsi que l'impact que vous avez sur lui.

Le design Humain permet de comprendre votre nature consciente et inconsciente : modes de fonctionnement, talents, caractéristiques, potentiels de sagesse, points de vulnérabilité.



LE DESIGN HUMAIN

Il met des mots sur de nombreux ressentis, il explique les choses avec une précision chirurgicale. Le point le plus amusant étant d'en venir aux interactions avec les autres, comprendre pourquoi vous vous confier plus à une personne qu'une autre, pourquoi vous êtes différent en fonction de la personne que vous avez en face.

C'est comprendre vos interactions familiales au sein du couple ou avec vos enfants.

Un couple avec beaucoup d'atomes crochus , de portes en face à face qui s'attirent, c'est comme vivre avec un gâteau à la crème tout le temps! Et ces petits moments loin de l'autre vous y feront regoûter avec une joie renouvelée !

Vous comprenez pourquoi vous ne supportez pas le flot émotionnel qui émane de telle personne, non pas qu'elle soit mauvaise, mais juste par le fait que dans votre programmation vous êtes fait pour absorber les émotions des autres au point de parfois ne pas savoir qu'elle est la vôtre !

Le human design, c'est une redécouverte de vous même et de l'autre avec les explications de ce que vous avez toujours ressenti ...



LE DESIGN HUMAIN

Si vous souhaitez que j'étudie votre design humain ce sera avec plaisir, je pratique le design depuis 15 ans.

Promis je vais vous préparer un ebook sur le design humain, les bases qui sera suivi d'une formation d'une journée en ligne pour faire ses premiers design.

Pour en être informé [inscrivez-vous ici](#)

Et si vous souhaitez une consultation n'hésitez pas à remplir votre demande :

[Lien vers les consultations de Design Humain](#)

ENSEIGNEMENT TAOISTE EN LIGNE

Vous souhaitez aller encore plus loin dans la connaissance du taoïsme, avec une touche de bouddhisme, sous sa forme pratique ?

C'est pour cela que j'ai créé cet enseignement online, en live ou pré enregistré pour ceux qui n'ont pas le temps de passer 3 mois lors des cours.

Dans cet enseignement j'entre dans le détail du monde physique, puis du monde psychique en terminant par la métaphysique (trouver sa place dans le monde).

Vous n'êtes pas obligé de suivre tous les cours, et pouvez seulement étudier un seul module.

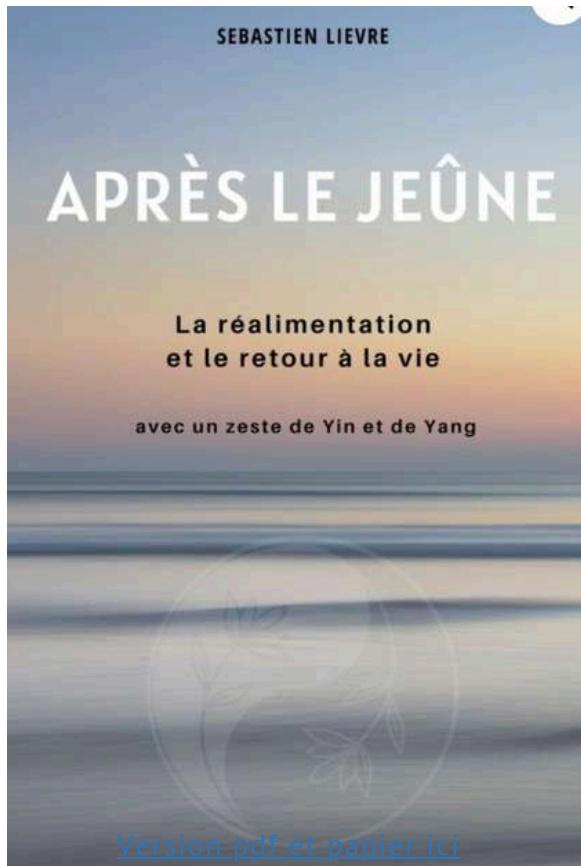
Le principe de cet enseignement est de vous redonner autonomie et permettre à la vie de vous rééquilibrer de façon spontané, une autre vision du soin psychologique, issu de nos anciennes traditions mais totalement oublié aujourd'hui.

Mais il nous faut pour cela entrer dans la connaissance, chemin obligé pour nous autres occidentaux !

[Lien vers l'enseignement en ligne](#)



MES LIVRES



Tout ce que vous devez savoir sur la reprise alimentaire, mais pas que !
Revenons sur votre tube digestif, que se passe t il pendant le jeûne et
surtout bien se réalimenter pour faire ds bonnes réserves !



MES LIVRES



retrouvez la santé mentale et physique associée
aux exemples de la vie de tous les jours

[Version pdf et papier ici](#)



Qui suis je ?

Je suis un générateur 5.1 dans le design humain

En clair : répondre à la demande, apprendre et aider



Scientifique dans l'âme et passionné d'aéronautique, j'ai débuté ma vie active comme élève pilote de chasse, contrôleur aérien puis fonctionnaire européen dans un centre de recherche.

L'expérimentation et la compréhension de la santé ont très vite pris une place importante dans mon histoire, l'intérêt pour l'écologie arrivant tout naturellement.

C'est à l'âge de 23 ans que tout change : "Que l'aliment soit ton médicament" Hippocrate 300 av J-C.

Encore en pleine santé, je décide de modifier mon mode alimentaire et de m'intéresser aux différentes disciplines de la santé naturelle.

Vingt années de recherche et d'expérimentations (hygiénisme-crudivorisme-acupuncture ...) m'amène à la naturopathie, condensé des différentes techniques naturelles pour retrouver l'équilibre.

Il va être une rencontre surtout qui changera ma vie et me permettra d'intégrer toutes les disciplines dans leur compréhension, c'est la gnose taoïste. Par gnose nous devons comprendre connaissance, connaissance des règles du jeu de la vie, à la foi simple et pratiques et qui peut être transmise facilement.

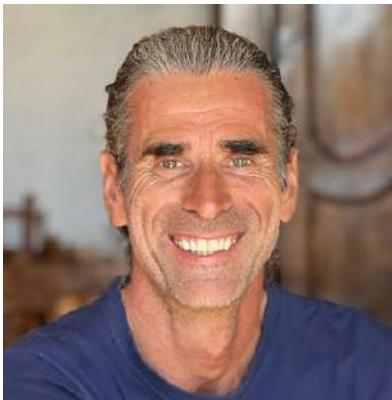
Le jeûne court et sa conduite, aux côtés d'Hélène Closset (co fondatrice de la fédération Jeune et randonnée) , viennent compléter ma formation.

J'accompagne le jeûne en Bretagne depuis maintenant 17 années .

Diplômé animateur de randonnée.

Passionné d'écologie, je passe deux années à auto-construire une maison en rondin avec les arbres sur place, maison rendue célèbre suite aux passages remarqués sur FR2 des soirs de grande écoute.

Naturopathe depuis 20 années, praticien de médecine taoïste chinoise, je donne aujourd'hui des consultations online ou présentiel en fonction de mon lieu de vie.



A la suite de mon exprience physique de la vie, il y a 15 ans c'est la psychologie qui a occupé un autre pan de mon histoire enrichie de sa compréhension taoiste.

Depuis deux ans, et après un temps passé dans un temple bouddhiste Dzogchen à connaître la gnose originelle bouddhiste, la dernière pièce plus spirituelle a été posée toujours en restant sur mes bases taoïstes non pas religieuses mais gnostique.

Je donne maintenant des consultations où la psychologie bouddhiste et taoïste sont utilisées pour vous aider à mieux fonctionner et se rééquilibrer dans le mental.

Egalement, un enseignement global de l'être humain et de son milieu a été créé pour vous permettre de retrouver votre individualité et autonomie, reprenant: le monde physique (maladies, alimentation, compréhension du Yin et du Yang dans leurs jeux), le monde psychique (vision bouddhiste et taoïste de la psychologie) et le monde métaphysique.