

## Programme 2015 - annexe : liste de thèmes

« *L'Amour : donner et recevoir de l'amour est un besoin inné et fondamental pour notre santé* » Roger Le Madec

le mouvement hygiéniste : la vie et l'oeuvre d'Albert Mosséri, ses livres, enregistrements et revues, l'association *l'Hygiénisme*, l'association « *les amis hygiéphiles* », les *rencontres annuelles*, la *Fédération Française d'Hygiène Naturelle*, le site *vivre cru.org*, tous les sites internet, les consultants, les conférences, éditions, livres, revues, les cours d'hygiénisme, les lieux d'accueil, la solidarité et l'entraide, la chaîne téléphonique, les activités organisées, les stages, l'hygiénisme dans les autres pays,

histoire du mouvement hygiéniste : les précurseurs, biographie de H.M.Shelton, histoire de l'hygiénisme, origine du mot *hygiénisme*, le lien entre l'hygiénisme, les religions et les traditions,

définition de l'hygiénisme : la philosophie et les principes de base de l'hygiénisme, le mental hygiéniste, la terminologie, évaluer la toxémie, évaluer le potentiel vital, les critères de la santé parfaite, la vie des cellules, les enzymes, les lois de la nature vivante, la tolérance aux poisons, les symptômes, aigus, chroniques, la dégénérescence, la longévité, pas de remèdes, partir des symptômes, interpréter les symptômes, rechercher la cause, exemples précis, la physiologie humaine et les lois de la vie, comment les expérimenter, les humains sont-ils frugivores ? comment le vivre en pratique,

alimentation : les recettes de cuisine, la cuisson des aliments, la nourriture crue, les pièges du cru, les molécules de Maillard, la nourriture idéale, les aliments spécifiques à l'espèce humaine, l'adaptation, les aliments de transition, les aliments concentrés, le séchage des fruits, les variétés de fruits et légumes anciens, les combinaisons alimentaires, les erreurs et les pièges dans la pratique, les astuces, des conseils pour commencer, les transitions, la qualité des approvisionnements et la vie sociale, les appareils utiles (extracteur de jus, osmoseur, distillateur...)

le jeûne par aliments, les cures de jeûne, les quatre phases du jeûne, le jeûne atténué, le jeûne de sécurité, le jeûne instinctif, la technique de jeûne, le demi-jeûne et ses quatre fonctions, le jeûne au repos total, le jeûne alterné, le jeûne par entractes, les jeûnes successifs, le jeûne quotidien, le jeûne hebdomadaire, guérisons par le jeûne, témoignages de jeûnes extraordinaires,

le rôle physiologique de l'eau, l'eau osmosée, les filtres à eau, l'eau de pluie, l'eau de source, l'eau dynamisée, magnétisée, colloïdale, programmée, la soif, la fausse soif, la déshydratation,

la vie sociale : la sexualité, la vie de famille, les relations de couple, l'enfantement, l'allaitement, les soins aux bébés, l'alimentation des enfants, l'éducation des enfants, la nourriture et les soins pour les personnes âgées, le bien-être psychique, la timidité, l'expression des émotions, les états émotionnels, la panique, la colère, les types de relations sociales, aider et conseiller, les obstacles de l'hygiéphile dans la vie quotidienne et les solutions, le surmenage, les dérèglements de l'instinct : la boulimie, l'anorexie, les grèves de la faim, le suicide, le chantage,

les soins hygiénistes : la peau, les cheveux, les yeux, les soins dentaires, l'entretien de la maison : produits toxiques, recettes de produits ménagers naturels, les soins d'urgence, les nouveaux réflexes à acquérir, en cas de crise, de difficulté, de blessure, ce qu'il faut et ce qu'il ne faut pas faire, les limites de l'hygiénisme,

le mode de vie, décroissance et simplicité, les toilettes sèches, le naturisme, la vélorution, cultiver son jardin, la permaculture, les plantes sauvages comestibles, les voyages, les activités créatives, le sport, livret « le sportif hygiéniste » de Roger Marteau, les activités physiques, la planche inclinée, la planche basculante,

les vaccinations, les amalgames dentaires, les soins et prothèses dentaires, les maladies professionnelles et environnementales, les intoxications aux métaux, la radioactivité naturelle, industrielle et médicale, les interventions chirurgicales, liste de médecins et dentistes holistiques, les problèmes de poids, de vue, d'ouïe, d'ostéoporose, se libérer des drogues (café, alcool, tabac, médicaments...), l'autisme,

les autres écoles de nutrition et leurs apports (instinctothérapie, alimentation vivante, méthode harmoniste...), les centres de cure dans le monde, la clinique Lukas en Suisse, 80/10/10 Raw Vegan Douglas Graham, les centres de cure anti-cancer de Gerson et Kelley, la cure Breuss...  
les autres courants (végétarien, végétalien, végan, crudivore, fruitaren, pranique...), philosophie, religion, les soins alternatifs et exercices compatibles avec l'hygiénisme : la planche inclinée, la balancelle, le sauna...  
les soins ou exercices non compatibles avec l'hygiénisme,

comment présenter, enseigner et propager l'enseignement l'hygiéniste, articles et annonces pour la propagande hygiéniste dans les médias : agenda Biocontact, écolomag, silence, facebook, épanews, alliance végétarienne, Terre Vivante, Croisade pour la santé, Wikipédia, Ekopedia... les films, chansons...