

# LE BLOG PAPIER DE CLEDART

FONDATION CULTURELLE MARC LESNAY A.C. - ASSOCIATION LOI 1901 POUR LE BIEN VIVRE  
11, allée des Peupliers - 37800 Maillé - Tel : 06 80 33 06 89 - marclesnay@cledart.com

[www.cledart.com](http://www.cledart.com)

Mensuel n° -1 - novembre 2016 - Édition **MAILLÉ** - 37800

**COACHING SANTÉ** : NUTRITION NATURELLE - MÉDECINE ANTI-ÂGE - PSYCHO-PHILOSOPHIE  
- ART-THÉRAPIES - ARTS-PLASTIQUES - MUSIQUE SHOWS

## Quand le corps va, tout va !

DE L'ART, DE L'ART, DE L'ART !

L'ART dans sa vie quotidienne ! Qu'en est-il ?

Encore faut-il être en bonne santé physique et mentale pour l'envisager. Que veut dire pour Marc Lesnay : « L'Art dans la vie quotidienne » ? Comment résoudre les grands mystères de la Vie ? Comment se situer sur ou dans la ligne du temps ? Quelle est notre but au quotidien et comment sortir de la boucle infernale qui nous joue tant et tant de tours au gré de la route ? Autant de questions qui souvent se posent à tout un chacun.

C'est à ce travail sur soi que s'attèle Marc Lesnay depuis six décennies. Sa Fondation et son site «cledart» œuvrent pour vous ouvrir individuellement les portes de votre «VOUS» réel. L'art n'est pas pour lui de la décoration. L'œuvre n'est pas la finalité. Le tableau, la sculpture, l'installation ne sont que «le moyen». Ils sont une écriture, un langage de l'âme qui fait vivre l'Esprit.

Comment atteindre cet équilibre entre corps et esprit afin d'accéder à l'harmonie quotidienne dans sa relation avec soi-même et avec l'Autre qui n'est pas «je» et les autres qui sont notre véritable richesse ici bas ?

Laissez-vous porter dans la découverte ou l'approfondissement des dernières techniques de santé par la connaissance plus réfléchie de la **nutrition naturelle**, la **nu-trithérapie**, la **médecine anti-âge** qui ralentit le vieillissement, la **psycho-philosophie** et la pratique sans complexe de l'**abstraction artistique** qui, à la portée de TOUS, est adaptable à chaque acte de la vie au quotidien. (Aucune technique préalable exigée).

Venez nous rejoindre dans l'association pour commencer ou approfondir un «voyage» fabuleux vers la connaissance de vous-même, coaché par Marc Lesnay, autour de réunions individuelles ou en groupes, autour de créativité culturelles et artistiques qui ne seront JAMAIS du «PASSE TEMPS» mais bien de la Vie pure, riche, profonde et heureuse dans la compréhension peu à peu de son propre destin. Ceci dans l'action individuelle mais aussi dans le partage avec son «AUTRE» et les autres... (suite p. 2)



photo : Marc Lesnay

## Sommaire

Page 1 - INVITATION

information - concept

Page 2 /3 - QUI EST MARC

LESNAY ? ( voir aussi sur  
[www.cledart.com](http://www.cledart.com) )

Page 4 - LE CONCEPT -

Les actions proposées.

Page 5 - OEUVRES À  
RÉALISER

Page 6 /7 - L'ASSIETTE  
ANTI - DIABÈTE

Page 8 - VENEZ AVEC  
NOUS !!!

Conseils et coaching avec suivi personnalisé en médecine anti-âge et/ou nutrition naturelle avec les meilleurs médecins, centres hospitaliers et d'imagerie de Paris et de France - cours individuels et en groupes - cours de dessin et informatique - conférences - voyages visites d'expositions nationales, internationales et parisiennes - élaborations d'œuvres d'art collectives et/ou individuelles - réalisations d'expositions des œuvres- réalisation du 1er festival, sur 10 jours, de la fête de la musique de 37800 - Maillé en juin 2017- collaboration journalistique au blog - etc.



photo : Marc Lesnay



photo : Marc Lesnay

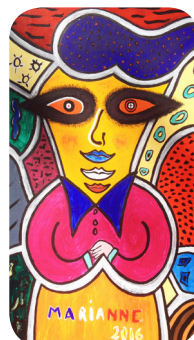


photo et tableau de Marc Lesnay

Pour les WEB TV YOUTUBE - FACEBOOK - TWITTER - INSTAGRAM c'est : «cledart»

REJOIGNEZ NOUS !!!  
**INFOS ET CONDITIONS**  
06 80 33 06 89  
[marclesnay@cledart.com](mailto:marclesnay@cledart.com)  
[www.cledart.com](http://www.cledart.com)





## QUI EST MARC LESNAY ?

**C**inéaste-conférencier, journaliste de grand reportage, metteur en scène et producteur de spectacles, réalisateur de télévision, Marc Lesnay, de nom de naissance : Marc Lépinay, développe sa carrière professionnelle et sa vie entre le Mexique, l'Europe, le Moyen-Orient et la France. Tourangeau, il possède aussi la nationalité mexicaine.

Depuis 1973, à 23 ans, de longs séjours au Mexique en font un spécialiste de ce pays. Ceci le conduit à réaliser dans l'hexagone plus de VINGT TOURS DE FRANCE avec 800 CONFÉRENCES-FILMS, UN SPECTACLE MUSICAL et UNE SÉRIE D'EXPOSITIONS sur les Mexicains. <http://www.cledart.com/index.php?category/Presentation-marc-lesnay>

En 1980, il forme une famille à Mexico avec une mexicaine d'origine zapotèque et y poursuit pendant quinze ans ses activités de communication au MEXIQUE, ÉTATS-UNIS, ESPAGNE, ISRAËL, ITALIE et ALLEMAGNE.

Fort de cette expérience, de retour en France depuis 1996, il développe des animations mexicaines authentiques de très haut niveau, sur mesure, aussi bien pour les particuliers que pour les entreprises ou associations, en continuant de diffuser, au delà de l'aspect festif et culturel de ses mises en scène, le vent du chemin du déconditionnement social. Retrouver un sens à la Vie vraie, la Lumière qui fait renaître réellement celui qui veut bien tenter de sortir de la grotte, de la «Caverne» décrite dans «LA RÉPUBLIQUE» de Platon, tel est la «graine» qu'il éparpille tout au long de ses périples au sein d'une humanité, pour lui, empreinte de tant de malheur et de souffrances.

Il est ainsi le metteur en scène et l'animateur et même chanteur-interprète dans ses shows mexicains et compositions françaises de théâtre musical.

En 2001, séparé depuis un an, il reforme une nouvelle famille, en France, avec la maman de ses deux derniers enfants nés en 2005 et 2007, cette fois avec une jeune femme d'origine du Maroc. Changement de continent et de tradition. Par ce mariage mixte, lui l'occidental, en se fusionnant au monde arabe il lui semble ainsi individuellement rendre un peu de justice à ce peuple si malmené par son monde hégémonique. Il découvre une belle famille éduquée et charmante, des coutumes respectueuses et des noms aux senteurs de contes des Mille et Une Nuits.

Mais en 2007, c'est aussi une déconvenue plus que douloureuse quand son ami d'enfance, son «maître à penser» durant quarante cinq années, se révèle être un pervers narcissique. En qui croire maintenant ? Désillusion, horreur, dépit !!!

Pourtant, libre de cette relation fusionnelle exténuante, parsemée de fausseté, lâcheté et trahison, il se décide alors de développer encore plus ses expériences humaines avec un plus grand nombre, ne pouvant se résoudre à croire en l'ignominie généralisée de l'Homme. En effet pour Marc Lesnay, il n'est pas d'équilibre intérieur possible sans la culture de l'ordre, des émotions et de l'esprit. La recherche de l'harmonie et des raisons de LA Vie sont sa quête depuis l'âge de treize ans. Il intègre alors à son discours la diffusion de la connaissance du langage de l'ART, qu'il a découvert sur le tard, depuis l'année 2000. Ceci grâce à sa relation fusionnelle de quatre décennies avec son ex-ami malade d'égo et de reconnaissance voilée, qui pour cela s'abreuve de savoirs classiques et s'entoure d'objets artistiques sans pareil, afin de briller au sein des groupes d'hommes crédules, qu'il fréquente pour se «goïnfrer» de l'admiration des autres et toujours plus gonfler son égo. !!! Il en ressort pour Marc tout l'acquis artistique calqué de cet ex-ami entraînant la connaissance de la compréhension extrême du langage de l'art qui vient s'intégrer alors à son discours d'information au sein de ses mises en scènes mexicaines ou artistiques.

Continuant ainsi, au service de l'Autre, ses périples autour des présentations mexicaines avec ses amis Hommes Volants, indigènes Nahuatl du Mexique et ses troupes de spectacles et de danse, il n'en crée pas moins une petite collection de pièces d'art, mineures en valeur monétaire, mais indispensables, qui lui permettent chacune à leur manière, de comprendre la réalité de l'âme humaine. L'art lui aura ouvert enfin des horizons insoupçonnés et lui permettra d'intégrer à sa vie de communicant ce nouveau langage, celui de l'âme.

Découvrant que l'art n'est surtout pas synonyme de finances, cet aspect n'étant qu'une résultante d'un marché artificiel qui n'a aucune valeur cosmique en soi, il se retrouve quotidiennement plongé dans un monde intérieur de bouillonnement intense, qu'il essaye, depuis, de communiquer à ses concitoyens.





richelieu

### Marc Lesnay, un artiste à part

La vie de Marc Lesnay, qui expose ses œuvres jusqu'en février au 12 Grande Rue, n'est pas un long fleuve tranquille. Sa carrière professionnelle et sa vie se sont écoulées aux quatre coins du monde et en particulier au Mexique. Tour à tour journaliste de grands reportages, cinéaste-conférencier, metteur en scène - producteur de spectacle, il s'adonne depuis une dizaine d'années à la création d'œuvres d'art. Il tend ses créations aux autres comme on tend la main, geste qu'il applique aussi bien aux sculptures et objets qu'aux peintures abstraites. Ses œuvres évoluent entre le matériel et le spirituel et il se fait un devoir d'en expliquer le long cheminement pour chacun d'entre elles. L'ensemble des réalisations artistiques de Marc Lesnay est à l'image de l'homme : étonnant.

Exposition d'art contemporain « Le PICHÉ originaire à Jusou au 2 février. Aux heures de bureau de Laurent Bonnet, 12 Grande Rue. Conférence et visite avec les artistes sur réservation »

photo : Nouvelle République



photo : Fondation Culturelle Marc Lesnay

Ceci venant s'ajouter à son action de déconditionnement social, qu'il réalise alors depuis 40 ans, développant cet aspect fondamental de reprise en main de la conscience individuelle de chacun, lors de toutes ses créations artistiques et culturelles utilisées comme un langage profond envers son public qu'il aime de toute son âme : l'Homme divinisé, perdu, soudoyé, manipulé au quotidien, qu'il tente de « délivrer » en désignant juste simplement quelques « portes » vers la Lumière. Chacun restant libre de comprendre ou pas, et d'ouvrir ou pas la porte qui s'offre à lui, qui bien que déverrouillée, reste par incrédulité souvent à jamais fermée, alors qu'il suffisait de la pousser pour constater qu'en fait il n'y eut jamais de tour de clé. D'où la proposition de l'association Fondation en 2005 : Clédart qui lui apportera, avec vous peut-être, des joies sans failles, puisque l'art se contemple, mais aussi se crée, tel un enfant qu'on met au monde.

La création artistique, ou la contemplation des œuvres, nous apporteront toujours, sans limites, ce bonheur qui nous manque au quotidien, dans notre monde ultra moderne, qui résout tous nos besoins corporels sans s'occuper du fondamental : l'âme humaine.

Mais la création artistique n'est pas la simple création d'objets d'art. C'est aussi une façon de vivre au quotidien, dans la vie de chaque jour. C'est aussi le développement et la mise en pratique d'actes et d'états harmonieux, tout au long de nos journées, ce qui n'est pourtant pas nouveau puisque réalisé encore depuis la nuit des temps par les peuples d'Océanie et d'Afrique qui eux n'ont jamais différencié l'art de l'action quotidienne. L'Art Premier n'est autre que la visualisation occidentale de cette créativité naturelle et instinctive de ces cultures moins empreintes de marché financier et qui se respectent en tant qu'humaines, en essayant d'atteindre l'harmonieux équilibre que leur enseigne l'Univers. Les objets d'art premier ne sont autres que des objets du quotidien, qui ne sont pas l'aboutissement de l'acte de création mais au contraire son moyen. On mange avec la cuillère sculptée, on se coiffe avec un peigne taillé génialement, on prie l'ancêtre et non pas la statue qui leur rappelle l'âme de celui qui est parti vers d'autres dimensions... Ces objets, tous, ne sont pas considérés comme des œuvres d'art. ILS SONT DES ŒUVRES D'USAGE COURANTS, œuvres qui sanctifient l'Homme et qui marquent le début du langage universel, transmetteur de la Connaissance de génération en génération.

Aujourd'hui il est encore possible de reproduire cela dans nos sociétés. Il suffit de le vouloir d'où le titre de ce Blog papier n°-1 : **Quand le corps va, tout va !**

Depuis l'âge de 17 ans, Marc Lesnay s'éduque dans le domaine de l'alimentation naturelle. Être père de nouveau à 50 ans le pousse vers la médecine anti-âge qu'il pratique avec succès depuis 10 ans sur lui-même et de nombreux membres de sa Fondation. Son réseau de médecins est de haut niveau. Ses sources : multiples ! Il vit à l'âge de soixante six ans comme un actif de moins de cinquante. Venez le constater par vous-même si ces photos ne vous parlent pas assez !!! Décision, action ! Plus de problèmes, que des situations !!! Et tout cela à but non lucratif, dans le cadre de son association loi 1901.



photo : Fondation Culturelle Marc Lesnay

**Reporter-photographe, producteur-réalisateur de films et vidéos de reportage, spécialiste du Mexique, conférencier, opérateur touristique. Spécialiste en communication culturelle, metteur en scène de spectacles mexicains, auteur-compositeur-interprète... Producteur et directeur artistique. Metteur en art. Artiste contemporain. COACH SANTE avec ouverture à la nutrition naturelle - la médecine anti-âge - la philosophie et la psychologie - chercheur en qualité de vie - amoureux - Essaye d'être un Homme**



photo : Fondation Culturelle Marc Lesnay





## PROGRAMME PROPOSÉ

### Venez essayer !

"Toute vérité passe par trois stades": En premier lieu on la ridiculise; en deuxième lieu on s'y oppose violemment; enfin on l'accepte comme si elle allait de soi."

Schopenhauer

### pouvoir ou VICTOIRE ?

LA VIE EST UN JOYAU CRÉÉ  
POUR FAIRE CONNAITRE À  
L'HOMME  
LE GOÛT DE LA VICTOIRE ...  
L'HOMME À FAIT DE LA VIE  
UN FAUX JOYAU POUR FAIRE  
CONNAITRE À L'HOMME LE  
GOÛT DU POUVOIR...

VICTOIRE !  
POUVOIR !  
L'UN EST "DIVIN"  
L'AUTRE EST HUMAIN

QUI VEUT LE POUVOIR ?  
CELUI QUI N'A PAS LA VIC-  
TOIRE !  
MAIS « LA VIE » EST VIC-  
TOIRE  
ELLE POSSÈDE TOUT LE POU-  
VOIR.  
L'HOMME AVEUGLE NE VEUT  
PAS LE VOIR, IL VEUT TOUT  
LE POUVOIR  
POUR GAGNER LA VICTOIRE.

L'HOMME LUTTE CONTRE  
L'UNIVERS,  
SE CROIT LE MAÎTRE DE LA  
TERRE,

MAIS AUCUN POUVOIR,  
JAMAIS,  
N'ATTEINDRA  
LA VICTOIRE

MARC LESNAY (1975)



Toutes les activités décrites dans cette page sont la base des actions qui seront menées, mais ne sont pas exhaustives et seront développées au fur et à mesure de la prise d'ampleur de l'Association sans autre limite que le cadre légal. Toute personne, mineure ou majeure, sans restriction d'âge ou de nationalité pourra faire sa demande d'adhésion à l'Association qui statuera sur son acceptation ou refus en fonction des critères développés dans la lettre de motivations jointe à la demande d'adhésion, ainsi que la fourniture d'un extrait de casier judiciaire vierge. Il doit être clair que cette association ne doit pas être assimilée à une académie d'enseignement des techniques de base des arts, ce qui n'est pas notre but. C'est le mélange des connaissances de chacun, au cours des actions programmées, orchestré par le coaching de Marc Lesnay, qui permettra d'avancer individuellement et collectivement dans l'apprentissage du ressenti artistique, donc humain, indépendamment de la technique ou non technique de départ de chacun. La compréhension et la mise en pratique intérieure des langages et sensibilités de l'Art dans la vie quotidienne, pour l'adhérent dans un premier temps et sa diffusion auprès des populations, doivent rester les deux finalités fondamentales de cette Association. Chaque adhérent pourra s'être formé aux techniques de base à l'extérieur ou non sachant que l'accès à l'Association est ouvert à tous, car pour créer les œuvres et les expositions nous avons besoin de tout type de savoir : électriciens, menuisiers, peintres, bricoleurs, jardiniers, mécaniciens, ingénieurs, architectes, informaticiens, gestionnaires, comptables, philosophes, psychologues, professions médicales, sociologues, assistants sociaux etc., sont aussi nécessaires que sculpteurs, musiciens ou artistes peintres et autres artistes concepteurs. La porte est ouverte à tous ceux qui veulent se grandir humainement par le contact humain et la compréhension de la vie... Depuis les plus jeunes, aux plus âgés. La zone d'intervention de l'Association est d'abord locale pour s'épandre, au fur et à mesure de son extension, vers le national, l'europpéen et le monde entier.

### ASSOCIATION LOI 1901 POUR L'INTÉGRATION DE L'ART AU SEIN DE LA VIE QUOTIDIENNE

Dans le cadre régulateur et fédérateur de l'association sous loi 1901, comme organisme d'intérêt général et organisatrice d'expositions d'art contemporain, nous vous proposons sous la présidence de son président et coach artistique et de santé globale **Marc Lesnay**, de rentrer dans l'étude de vous-même afin d'y trouver ou re-trouver votre voie première dans un but d'équilibre de vie basé sur vos propres valeurs, libéré au maximum des conditionnements sociétaux et intellectuels qui sont le fruit de notre monde, pour lequel la seule finalité semble le profit au bénéfice de quelques uns.

Pour cela des réunions seront organisées à Maillé, Tours ou ailleurs, selon un calendrier qui vous sera communiqué et au cours desquels nous développerons les thèmes de médecine anti-âge, préventive et curative, de notions de nutrition naturelle en vous apportant les retours des publications internationales des dernières études sur ce sujet et des notions de mise en pratique de concepts ou de recettes, des conférences avec ou sans vidéo sur différents mouvements ou artistes de l'histoire de l'art ou contemporains, des thèmes philosophiques ou psychologiques, et tout autre sujet pouvant servir les participant dans l'amélioration globale de leur ressenti vital au quotidien.

Au delà de la préparation « intellectuelle » et théorique des réunions, nous réaliserons des œuvres d'art communes de petites jusqu'à grandes dimensions qui devront, au delà de l'esthétique, refléter un état, un ressenti, une ou des émotions, une histoire, un enseignement ou questionnement etc. . Ces œuvres pourront utiliser toutes les pratiques artistiques connues ou à découvrir, et seront présentées le plus possible au grand public. Pour cela les adhérents pourront proposer des lieux d'expositions et autres initiatives de création ou présentations. Ceci inclut le festival de la Fête de la Musique de Maillé, sur un mois en juin chaque année avec montage et démontage technique et présentations des soirées différentes de tous styles musicaux durant dix jours consécutifs, et l'exposition d'œuvres plastiques créées dans le cadre de l'Association dès le début des après midi jusqu'en fin des soirées.

Il sera créé et approvisionné le blog web ainsi que la Web TV afin de communiquer sur nos réunions et diffuser nos découvertes communes et notre « savoir » au plus grand nombre. Ainsi que le Facebook pro de la Fondation.

**Marc Lesnay** se propose de vous conduire hors de nos murs vers des expositions, concerts, ou manifestations culturelles et artistiques nationales et/ou internationales. Notamment les grandes expositions artistiques des grands Centres et musées de Paris, Lille, Aix et Marseille.

Sur le plan individuel, Marc Lesnay peut se déplacer et/ou vous recevoir afin de vous coacher individuellement globalement, physiquement ou mentalement selon vos besoins de confidentialité sur vos états propres, ou pour vous aider à résoudre vos problèmes de déséquilibre de santé, ce qui est primordial puisque seul le reste des activités n'est possible que sur la base d'un esprit sain dans un corps sain. ( Sur rendez-vous sur son portable : **06 80 33 06 89** ).

**Marc Lesnay** étant spécialiste et ex-organisateur touristique d'aventure sur le Mexique, il vous sera possible d'envisager l'organisation sur demande de petits groupes formés de membres adhérents intéressés par un ou des voyages hors circuits touristiques dans ce pays. Ceci en toute sécurité avec Tour Opérateur français et aussi puisque Marc Lesnay est informé des conditions sur place par ses propres grands enfants qui au quotidien y développent des professions artistiques diverses (Productions de spectacles, architecte, et communication).

D'autres voyages à thèmes, ou excursions pourront être envisagées, comme des week-ends ou semaines de visites des grands musées de capitales européennes ou des festivals ainsi que concerts d'artistes importants. Soyez nombreux pour nous unir avec force et obtenir ainsi les meilleures aides et conditions de la part des organisateurs et autorités, dans le cadre de nos finalités dans le domaine de l'art, donc de **la Vie Vraie**



# LES CRÉATIONS ARTISTIQUES A RÉALISER

photos : Fondation Culturelle Marc Lesnay



Association

11, ALLÉE DES PEUPLIERS -

**L'ART**

L'OBJET N'EST PAS LE BUT MAIS LE SEUL SUPPORT DE L'IDÉE OU DE

L'HISTOIRE RACONTÉE **COMME THÉRAPIE**

**L'ART POUR :** **VIVRE EN HARMONIE**  
"ÊTRE" dans la "CONSCIENCE"

**Mais au départ - comme avant un voyage :**

CONNAITRE ET RECONNAITRE SON CORPS

et agir par

**NUTRITION NATURELLE**

COACHING EN MÉDECINE ANTI-ÂGE AVEC MÉDECINS PARISIENS

ALIMENTATION (concept et recettes)

COMPLÉMENTATION ALIMENTAIRE

PSYCHOLOGIE DU BIEN-ÊTRE ET DU BIEN-VIVRE

Travail sur les énergies par magnétisme, huiles essentielles,  
introduction au prana - philosophie - La LUMIÈRE

EN INDIVIDUEL ET EN GROUPE

**L'ART COMME MOYEN ET NON FINALITÉ**

MASTER CLASSES EN ARTS, MODERNE ET CONTEMPORAIN

COURS DE CUISINE SAINE et naturelle - SANS GLUTEN

sur rendez-vous : tel : 06 80 33 06 89



## EXEMPLE DE DOSSIERS QUI SERONT TRAITÉS DANS LES SÉANCES DE COACHING « NUTRITION POUR LA SANTÉ »

# L'assiette anti-diabète

Combien de personnes prennent encore un petit-déjeuner composé de pain blanc, de viennoiseries et de céréales. Et des encas faits de biscuits, barres chocolatées, chips etc. Au déjeuner et au dîner, on mange des pâtes, du riz, des pizzas, des sandwiches, des pommes de terre ?

**Résultat : 3,5 millions de diabétiques en France.**

Le contenu de cet article est confirmé par un médecin au journal Le Monde : 14 novembre : journée du diabète  
[http://www.lemonde.fr/sante/video/2016/04/07/diabete-pourquoi-une-telle-progression-de-l-epidemie\\_4898147\\_1651302.html](http://www.lemonde.fr/sante/video/2016/04/07/diabete-pourquoi-une-telle-progression-de-l-epidemie_4898147_1651302.html)



### La maladie diabète : explications

Le diabète provient d'un défaut de fonctionnement de l'insuline. Cette protéine secrétée par notre pancréas est chargée, telle une clef, d'ouvrir la porte de nos cellules afin d'y permettre l'entrée des sucres ingérés, véritables carburants pour notre métabolisme.

Le taux du sucre sanguin (glycémie), qui en principe s'élève doucement après un repas contenant des glucides, revient à son taux normal grâce à l'insuline quelques heures après.

En cas de défaut de production de l'insuline par le pancréas, ou quand toute cellule devient résistante à son signal, le taux de sucre ne redescend pas suffisamment dans le sang, restant alors trop élevé.

Dans le premier cas, on appelle cela un état de diabète de type 1, traité alors par une insuline de substitution (injections, pompes), et dans le deuxième cas – résistance à l'insuline, on utilise usuellement des médicaments hypoglycémisants (qui font baisser le taux de sucre dans le sang). Ce dernier représente 90 % environ des diabètes sucrés.

### L'espoir est dans l'assiette

La bonne nouvelle, alors qu'on a longtemps cru que le diabète de type 2 était irréversible, est que des études récentes ont montré que l'on peut en guérir en changeant de régime alimentaire. (1,2,3)

**Première chose à faire :** supprimer de votre alimentation les aliments riches en amidon. Concrètement il s'agit d'un régime de type chasseur-cueilleur, sans produits céréaliers (pain, biscuits, viennoiseries, pizza, pâtes, riz etc.), remplacés par des légumes, des fruits (banane et raisin avec parcimonie car leur charge glycémique est élevée), les noix (4). Les légumes aident à réduire la glycémie et combattent le stress oxydant, souvent élevé; c'est notamment le cas des brocolis.

### 8 semaines pour en finir avec le diabète

Pour être efficace, ce régime doit être peu calorique. Des chercheurs de Newcastle, au Royaume-Uni, ont suivi récemment des diabétiques âgés en moyenne de 50 ans. Durant 8 semaines, les participants ont consommé seulement 600 calories (kcal) par jour, sans le moindre amidon. Résultats : la glycémie à jeun et après un repas est redevenue normale et le pancréas a retrouvé ses capacités normales de production d'insuline. Trois mois après la fin du régime, 64 % des participants ne présentaient toujours aucun symptôme de la maladie !

**MARC LESNAY VOUS PROPOSE SON PROGRAMME DE COACHING-SANTÉ AVEC SUIVI INDIVIDUEL ET/OU EN PETITS GROUPES SUR RENDEZ-VOUS à la Fondation ou à votre domicile**

**TÉLÉPHONE PERSONNEL : 06 80 33 06 89**

**Premier rendez-vous :** faire connaissance et cerner vos besoins.

**Deuxième rendez-vous :** confirmation d'un programme court élaboré spécialement pour vous. Ce programme peut se composer normalement d'un voyage à Paris au moins sur 2 à 3 journées afin d'effectuer les examens d'imagerie médicale nécessaires à un bon diagnostic physique. En fin de ses deux journées, visite chez le spécialiste en médecine anti-âge qui vous aura au préalable envoyé une ordonnance afin d'effectuer des analyses biologiques complètes. C'est celui-ci qui après un examen de 45 minutes environ vous proposera ses solutions adaptées. Soit vous êtes en excellent état physique et il vous complètera seulement pour prévenir et ralentir les dégradations dues à la prise d'âge et rééquilibrer votre tonus, soit il vous conseillera les meilleurs spécialistes ou ... (suite p.7)

600 calories par jour est un niveau très bas, mais on peut penser qu'un régime un peu moins restrictif aura les mêmes effets. Le régime peut être complété avec du poisson, des coquillages, des crustacés, de la viande.

### Les solutions du placard

Pour contrôler sa glycémie... il faut commencer par fouiller dans les placards de sa cuisine :

- La cannelle rendrait les cellules du foie ainsi que les cellules musculaires plus sensibles à l'insuline. Dans une étude du Human Nutrition Center (USA), une pincée de cannelle (2 à 4 g/jour) a baissé de 12 à 30 % le taux de sucre dans le sang en 40 jours. En freinant le passage de la nourriture digérée dans l'intestin, la cannelle freine la diffusion du glucose vers le sang, régulant ainsi la glycémie.

- Dans une étude, les patients à qui l'on a donné des clous de girofle ont connu une baisse de leur taux de glucose. De plus, les clous de girofle ont contribué à prévenir la formation de caillots sanguins, cause potentielle d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

- La capsaïcine, responsable du goût piquant du piment de Cayenne, augmente la production d'insuline par les cellules du pancréas (6). Elle a l'avantage de donner facilement la sensation de satiété.

- L'ajout d'un peu de vinaigre (acide acétique) au cours d'un repas comprenant des glucides permettrait de diminuer la glycémie dans les heures qui suivent, d'améliorer la réponse à l'insuline et d'augmenter la satiété (7).

Il suffit de préparer une vinaigrette avec 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre pour accompagner une entrée de crudités, à chaque repas.

- En fin de repas, une infusion de camomille permet un meilleur contrôle de la glycémie, probablement grâce à la présence de quercétine (8).

## Mariage d'un sucre et d'une protéine

Prenez un verre d'eau et ajoutez-y une cuillerée de sucre. Touillez ce mélange avec votre doigt. Résultat : ça colle ! Imaginez maintenant l'état du réseau artériel soumis à un mélange saturé de sucre pendant des années, et vous comprendrez l'ensemble des complications que peut engendrer un diabète trop longtemps déséquilibré. Ce principe de chimie s'appelle la glycation : le mariage d'un sucre et d'une protéine. Quand votre doigt colle avec l'eau sucrée, ce sont les protéines de votre peau qui se sont liées avec le sucre du mélange. Une glycation... et la fonction protéique se corrompt, ouvrant la porte à une cascade de dysfonctionnements dans notre métabolisme cellulaire.

Trop de sucre circulant et trop longtemps, c'est l'altération fonctionnelle assurée. Les protéines visées en premier lieu seront celles de l'arbre vasculaire et notamment celles de la micro-circulation des reins, des yeux et du cerveau.

### L'ail

Les chercheurs ont montré que l'ail peut contribuer à empêcher la glycation. Vous pouvez l'utiliser dans vos recettes ou encore acheter un extrait d'ail liquide ou sec en gélules. Vous pouvez aussi manger une à deux gousses d'ail cru hachées par jour, en supprimant le germe pour améliorer la digestion.

Surveillez aussi vos apports de l'oligo-élément chrome, essentiel pour prévenir l'intolérance au glucose. Les levures, le foie, le jaune d'œuf, le poivre, le thym ou encore les feuilles de myrtilles en sont de bonnes sources alimentaires.

Enfin, les graines de fénugrec contiennent un acide aminé (4-hydroxyisoleucine) qui pourrait améliorer la libération d'insuline aussi bien chez l'animal que chez l'homme.

### Antioxydants

L'hyperglycémie est indirectement génératrice de radicaux libres. Par conséquent, votre organisme a un besoin renforcé en micronutriments antioxydants. Le thé vert possède des propriétés très intéressantes car il est à la fois antioxydant et antiglycation.

Pour pallier le manque probable en vitamines C, E, en sélénium, zinc et caroténoïdes, flavonoïdes, consommez des fruits et légumes : brocoli, citron, kiwi, luzerne, persil, huile de germe de blé, algues, aubergine, betterave rouge, ananas...

Plusieurs plantes et compléments alimentaires aident à réguler la glycémie. Le Gymnéma sylvestris. Cette plante est utilisée par la médecine ayurvédique ( INDES ) : elle calme l'appétit et facilite la perte de poids ( 9 ), elle anesthésie le goût du sucre et vous aide à vous libérer de la saveur sucrée. Après 18 mois de supplémentation avec 400 mg de Gymnéma/jour, on a constaté une amélioration du contrôle de la glycémie et la stimulation des cellules du pancréas productrices d'insuline ( 10 ).

### La Berbérine

La Berbérine, un alcaloïde tiré des baies de l'Épine Vinette, améliore la sensibilité à l'insuline et facilite le transport du glucose dans les cellules. Son efficacité est comparable à la Metformine, le médicament allopathique du diabète, effets secondaires en moins ( 11 ). En bonus, elle agit aussi sur la régulation des lipides sanguins ( 12 ). Posologie : 500 mg 2 à 3 fois par jour avant les repas.

Et pour finir, n'oubliez pas l'exercice physique : dans une étude récente, les chercheurs ont découvert que les exercices d'aérobic augmentent la sensibilité à l'insuline de 20 %. Quand des exercices de musculation ont été ajoutés aux sessions d'aérobic, ce chiffre est monté jusqu'à 77 % ! ■

L'équipe Combris

Suite de la p.6... Centres médicaux nationaux ou internationaux selon vos possibilités et budgets. Vous serez alors sûrs de votre état physique et biologique et pourrez engager ou continuer en meilleure connaissance de cause les conseils nutritionnels adéquats à votre état de santé général.

Marc Lesnay vous soumettra alors des dossiers complets sur la complémentation alimentaire, ce qui aura pour conséquence de vous éviter des dégradations non nécessaires très rapidement au cours du vieillissement de vos cellules, de conserver un corps physique et un potentiel cognitif équilibré et au mieux de vos capacités. Les conseils alimentaires qui vous seront proportionnés ne sont pas des régimes, qui eux sont réservés aux praticiens et médecins spécialistes si nécessaire, mais une série de connaissances générales sur les dernières découvertes en nutrition naturelle et sur les abus des firmes alimentaires, pharmaceutiques et/ou industrielles relayées par les médias et les politiques de santé publique déraisonnables.

Vous aurez accès au meilleur déconditionnement quant aux fausses vérités assénées par la publicité au service des lobbies, qui n'ont d'autre intérêt en général, que de pousser à la consommation de leurs produits sans se préoccuper à long terme des effets secondaires sur la santé et le tonus général de leurs clients.

L'activité physique adaptée devra aussi être comprise et incluse dans votre quotidien.

La pratique de l'ART étant pour Marc une proposition complète alliant physique et mental lors de la réalisation des œuvres et/ou des expositions. Ce qui demande des excursions, des visites, des recherches pour préparer les créations. Un Tout dans l'humain pour un état de grâce au sein de ce pays immensément Riche, en Conscience pour un « bonheur de vivre » enfin retrouvé.

### Les FUTURS SUJETS DE COACHING-NUTRITION-SANTÉ du BLOG PAPIER

**MAGNÉSIUM** «Tous carencés en Europe ? » - **GLUTEN** : «Vrai ou faux ? » - **KÉFIR** de fruits « Perles d'Asie » - **VITAMINE D** : « Laquelle, pourquoi et comment ? » - **ARTHROSE** : D'autres méthodes plus douces pour éviter les anti-inflammatoires chimiques et supprimer les douleurs, réduire et circonscrire, prévenir - **PRÉVENIR LES A.V.C.** - **CHOLESTÉROL** : Les dernières recherches et démythifications, le cholestérol est indispensable à la vie et à la bonne santé, pas de bon et de mauvais Cholestérol semble t'il.

### Voici le lien entre vitamine D et hyperactivité

Voici une preuve supplémentaire, s'il en fallait, que veiller à un bon taux sanguin de Vitamine D est indispensable à la santé... même avant la naissance ! Des chercheurs danois ont mesuré le taux de vitamine D dans les cordons ombilicaux de 1233 mères ; ensuite, les enfants âgés de 30 mois, les chercheurs ont demandé à ces mêmes mamans de remplir un questionnaire visant à mesurer le trouble déficitaire d'attention avec hyperactivité (TDHA). L'étude a également tenu compte de tous les critères habituels dans ce type de recherche : l'âge de la mère, le tabagisme, les habitudes alimentaires, etc. Le résultat a été sans appel. Le taux de vitamine D dans le cordon ombilical s'est révélé annonciateur de la probabilité de développement d'un futur TDHA chez l'enfant : plus ce taux était bas, plus le risque était fort. Les chercheurs eux-mêmes se sont déclarés surpris par un résultat aussi net. Ainsi, si vous êtes ou connaissez de futures mamans, dites-leur que les bains de soleil s'imposent en été, et les compléments sont plus que jamais nécessaires entre octobre et avril ! et pour vous aussi dans tous les cas !!







# VENEZ AVEC NOUS !!!

**NOUS AVONS BESOIN DE BÉNÉVOLES POUR :**

[https://www.youtube.com/watch?v=MbXLudNR\\_sg](https://www.youtube.com/watch?v=MbXLudNR_sg)

**ORGANISER le premier FESTIVAL DE LA FÊTE DE LA MUSIQUE DE MAILLÉ**

du 21 juin 2016 (et aussi collaborer au Blog-Papier pour des reportages locaux, web-TV, etc.)

Préparation du programme, promotion publicitaire, recherche des sponsors, mise au point des systèmes audio et son - décors -informatique - P.A.O. - devenir assistants en : bureautique, informatique - être techniciens - monteurs - électriciens - décorateurs - toute personne intéressée par le monde du spectacle - apprendre et enseigner selon vos savoirs-faire... (Devenez aussi correspondants locaux du Blog-Papier)

En échange vous serez formés à l'organisation d'événements culturels et artistiques et participerez à faire vivre artistiquement Maillé et sa population ainsi que la région proche qui y sera invitée. Nous possédons le matériel son et lumières et les instruments de base ainsi que l'informatique et le matériel vidéo.

**Bons musiciens, groupes, chanteurs, formations musicales : bienvenue !!!**

Durant le festival ; exposition d'œuvres de la Fondation à l'intérieur contre les murs de la salle des Fêtes. Venez vous perfectionner, apprendre et participer aux actions artistiques événements du festival et sur d'autres options toute l'année. Nous vous formons.

Crédits photos : Fondation Culturelle Marc Lesnay (Ann Kristy)



**MAILLÉ : LA FÊTE DE LA MUSIQUE 2016 FUT UN SUCCÈS ASSUMÉ**

[https://www.youtube.com/watch?v=MbXLudNR\\_sg](https://www.youtube.com/watch?v=MbXLudNR_sg)

Ce qui nous pousse à créer le FESTIVAL DE LA FÊTE DE LA MUSIQUE DE MAILLÉ en juin 2017  
10 jours autour du 21 juin 2017 avec l'exposition d'arts plastiques en continu,  
un spectacle musical différent chaque soir de 20h30 à 22 h et la soirée spéciale du 21