

# *Soleil, sagesse et vitamine D*

*entre savoir physiologique et intuitions archétypales*

*Par Jacques Vigne*

*On découvre de nos jours un rôle de plus en plus large à la vitamine D, dont les récepteurs sont présents dans pratiquement tous les tissus du corps. Celle-ci étant produite par l'exposition au soleil, cela amène à retrouver l'importance de cet astre qui nous éclaire et réchauffe, du point de vue pratique et aussi archétypal. L'être humain étant d'abord apparu en Afrique, donc un pays chaud où il n'était pas ou peu vêtu, a migré ensuite vers le nord et a développé l'usage des vêtements. Cela explique la carence généralisée en vitamine D dans nos sociétés, avec les multiples conséquences physiques, mais aussi sans doute psychiques ci-dessous.*

*Jacques Vigne, qui est psychiatre de formation et vit depuis presque un quart de siècle en Inde, nous explique ici des liens nouveaux entre la physiologie et la sagesse traditionnelle, en un travail qui est véritablement de "sciences-frontières".*

## **Récentes découvertes sur l'importance de la vitamine D.**

### **Les effets principaux**

Depuis longtemps, on connaissait bien l'action de la vitamine D pour fixer le calcium, et donc pour traiter le rachitisme et l'ostéoporose. Cependant, des effets encore plus importants ont été découverts. On parle de plus en plus du rôle de la vitamine D comme un antitumoral naturel de choix, contre le cancer du colon dans les deux sexes, du sein et de l'ovaire chez la femme, et chez l'homme de la prostate et du testicule. On a listé 18 types de cancers améliorés par la vitamine D. En fait, on découvre que non seulement les reins, mais chaque tissu métabolise à sa manière la pro-vitamine D synthétisée par la peau exposée aux rayons ultra-violets B et transformée ensuite par le choix. Michael F. Holick, un spécialiste mondial de la vitamine D, qui a découvert il y a déjà 25 ans une de ses formes actives, travaille maintenant sur les formes spécifiques fabriquées par chaque tissu. Si on arrive à les synthétiser, elles pourront être utilisées comme des antitumoraux spécifiques dans chacun de ces tissus.<sup>1</sup> Si on veut être précis, il faut définir la vitamine D plutôt comme une hormone qu'une vitamine, car elle vient peu des aliments, mais est surtout synthétisée par un tissu du corps, la peau, puis elle agit sur de multiples autres tissus dans l'organisme. C'est la définition même d'une hormone. À propos de la vitamine D, on pourra aussi parmi de nombreuses sources consulter les articles dans le site du Dr Jean-Marc Mantel, altersanté, ainsi que le site « gestion santé », et en anglais le livre en ligne d'un professeur de médecine américain, James Dowd, *The Vitamine D Cure*<sup>2</sup>.

La vitamine D a une action directe anti-bactérienne, elle secrète un peptide qui aide l'action des antibiotiques, on y pense de plus en plus pour traiter des problèmes ORL et aussi comme adjuvant dans le long traitement antituberculeux qui s'étend en général sur 9 mois.

On a étudié de près aussi le lien entre consommation excessive de laitage et carence en vitamine D. En effet, ces laitages inondent le sang en calcium, et la vitamine D de son côté est a priori chargée de faire rentrer le calcium alimentaire dans le système sanguin. Par biofeedback donc, elle chute et le corps devient moins bien protégé contre infections et cancers. De plus, le lait d'animaux même, non traité aux hormones, contient une hormone de croissance naturelle, l'IGF 1, Insulino-like Growth Factor n° 1. Elle est bonne pour faire croître rapidement le petit veau par exemple, mais l'est beaucoup moins chez l'être humain adulte, car en excès elle peut favoriser le développement de certaines tumeurs. L'IGF 1 est un antagoniste de la vitamine D, et vice-versa. Une étude montre que les hommes qui ont 2000 mg de calcium dans le sang (ce chiffre est en général dû à la consommation excessive de laitage, la normale étant à 1000), ont quatre fois plus de chances de développer un cancer de la prostate, et si on prend les 25% de ce groupe qui ont le taux le plus élevé d'IGF 1, la proportion monte à 9. Ces deux facteurs sont reliés à la chute de vitamine D par un feedback causé par les taux élevés de calcium et d'IGF 1. Ce même phénomène permet aussi de comprendre pourquoi la consommation excessive de lait, bien qu'apportant du calcium, favorise quand même statistiquement une augmentation des fractures du col du fémur chez les personnes âgées. Le calcium est mal fixé. Mentionnons brièvement que les laitages ne sont en rien indispensables pour l'apport en calcium : toutes les formes de crucifères, c'est-à-dire de choux et de chou-fleur sont riches en calcium, en particulier le chou chinois, et un certain nombre d'eau minérale ont une richesse en calcium absorbé (Hepar, Contrex) égale au tiers du lait lui-même, il n'est pas difficile de boire quelques verres de ces eaux dans la journée. Les haricots blancs sont riches en calcium, ainsi que la plupart des fruits. On verra à ce propos le livre fort bien documenté et donnant à réfléchir de Thierry Souccar, journaliste médical au *Nouvel Observateur*, *Lait, mensonge et propagande*<sup>3</sup>. Il cite en particulier 70 études internationales sur le lien IGF et cancer. On lira aussi en anglais par exemple le livre du Dr Eric Madrid *The Vitamine D Prescription...* Il cite en bibliographie de son livre de 240 études scientifiques, la plupart assez récentes, sur la vitamine D. Il y a au moins une demi-douzaine de livres qui sont sortis en anglais récemment sur les effets de la vitamine D, qu'on trouvera par exemple sur Amazon.com.

Ce type de recherche à propos de l'effet des laitages en consommation excessive prépare certainement une grande révolution dans les habitudes alimentaires de l'Occident et de l'Inde, où il y a pour l'instant un véritable culte du lait. L'Occident y est attaché beaucoup à cause de son contenu en protéines et à la pression des producteurs pour écouler leurs produits, et l'Inde en plus pour des raisons symboliques : le lait représente la mère et la pureté, et au-delà, correspond à la tradition elle-même qui ne doit pas être interrompue. Cependant, tout ceci n'est pas bon pour assurer un taux raisonnablement satisfaisant de vitamine D dans la population générale. Si l'on regarde les cancers les plus fréquents dans leur incidence sur 100000 habitants en éliminant le second qui est le cancer du poumon principalement dû au tabac, on a pour l'homme la prostate, 129, le cancer colorectal, 58, et celui de la vessie, 29. Chez la femme, le sein, 109, le cancer colorectal, 40<sup>4</sup>. Tous ces cancers majeurs statistiquement peuvent être reliés d'une façon ou d'une autre au déficit en vitamine D comme facteur favorisant. La question est donc sérieuse.

- La vitamine D semble efficace pour la prévention de nombreuses maladies auto-immunes, elle réduit la production des anticorps qui attaquent les cellules de l'organisme.

- Elle aide l'insuline pour faire rentrer le glucose dans les cellules, et contribue donc à prévenir l'insulino-résistance, ce fléau à l'origine de l'épidémie actuelle de syndromes métaboliques : il s'agit d'une pathologie qui associe diabète, obésité ou au moins surpoids, et hypertension. Elle est associée à la diminution du bon cholestérol et l'augmentation des triglycérides et de la glycémie. La vitamine D favorise la réduction du syndrome métabolique de diverses manières, en particulier en diminuant l'appétit. Il est intéressant de noter un cercle vicieux entre obésités vitamine D : les tissus adipeux en excès aspirent en quelque sorte la vitamine D du sang, et ne la rendent pas. Comme celle-ci aide à

métaboliser les graisses, sa baisse entraîne une moins bonne consommation de celles-ci, favorisant à son tour l'obésité.

- On examine de plus en plus près l'effet anti-dépresseur de la vitamine D. Elle a des récepteurs jusque dans la paroi des noyaux des neurones, c'est dire qu'elle doit avoir un effet profond sur le système nerveux central. C'est une expérience courante qu'aller au soleil remonte le moral, mais il faut distinguer dans les effets du soleil, pour être précis, ceux directement reliés au système visuel, avec l'accroissement des endorphines qui réveille la joie de vivre, la diminution de la mélatonine (celle-ci étant responsable de la somnolence et de la 'dépressivité') et les effets qui passent par la peau comme c'est le cas pour la vitamine D. Du point de vue neuropsychiatrique, on implique la carence en vitamine D comme cause possible de sommeil non réparateur, de fatigue, de diminution de la concentration, de la mémoire, et aussi à plus long terme comme facteur facilitant la maladie de Parkinson et d'Alzheimer.

- On la donnait depuis longtemps en pédiatrie non seulement pour la croissance, mais aussi pour la prévention de la bronchite chronique. On sait maintenant qu'elle est aussi active pour les problèmes ORL courants de l'adulte, à cause de son effet antibactérien, mais aussi probablement antiallergique. De plus en plus de généralistes donnent à leur patient une ampoule de 200000 unités pour l'hiver, et on en a même sorti en pharmacie certaines de 600000 unités qui couvrent toute l'année. L'apport de 400 UI par jour qu'on conseillait auparavant semble insuffisant, on parle maintenant plutôt de 1600 ou 2000 UI, soit 4-5 gouttes de stérogyl ou dédrogyl par jour. Comme la vitamine est stockée par les tissus adipeux, la dose doit être plus forte chez les obèses et on peut se contenter d'en prendre l'équivalent une fois par semaine, soit 30 gouttes environ. Tout ceci est dans le cas où, pour une raison ou pour une autre, on ne peut pas, on ne souhaite pas avoir d'exposition au soleil. Celle-ci devrait être de deux fois 20 mn par semaine sous forme de bain de soleil, c'est suffisant pour une peau blanche, et de quatre fois plus de temps pour une peau noire, certains disent même 20 fois plus. Du point de vue pratique, il faut savoir que les vitres filtrent les UVB qui fabriquent la vitamine D, et non pas les UVA qui donnent le cancer de la peau. Le bain de soleil doit donc être pris directement, sans vitres et évidemment sans crème écran. Il peut être judicieux de le prendre plus sur l'avant que sur l'arrière du corps, pour pouvoir vérifier régulièrement l'état de la peau. Les UV sont filtrés par la couche bien plus grande d'atmosphère qui est traversée par les rayons arrivant en oblique au petit matin ou en fin d'après-midi. Cela rend le soleil moins efficace pour élaborer la vitamine D à ces heures. Si on se tient aux durées d'à peu près deux fois vingt minutes par semaine, il n'y a pas de risque de cancer de la peau, que ce soit basocarcinome ou mélanome malin. Si on s'intéresse à ces questions-là, il faut garder présent à l'esprit qu'un certain nombre de dermatologistes sont en lien étroit avec des laboratoires fabriquant des crèmes solaires, alors que le bain de soleil pur et simple ne rapporte rien à ces entreprises...On doit savoir que les peaux très pâles sont plus exposées au risque de cancer de la peau, et qu'en altitude les ultraviolets sont plus intenses. Dès l'enfance, il est important de savoir bien doser l'exposition au soleil. Il paraît logique de protéger plus fréquemment le visage et la nuque avec des crèmes écrans, puisque ce sont les parties qui sont de loin les plus exposées au soleil en situation habituelle. Une bonne consigne de protection générale est de bronzer modérément, sans jamais être brûlé par le soleil.

Etant donnée l'étendue de la carence en vitamine D dans la population générale, son traitement devrait faire partie intégrante de la prévention des épidémies de grippe, y compris porcine. Nous avons vu que la vitamine D avait une action puissante pour réduire les problèmes ORL courants, par exemple la rhinorrhée d'origine infectieuse ou allergique. Les deux facteurs sont en fait souvent intriqués, dans la mesure où la rhinorrhée allergique a tendance à se surinfecter secondairement, que ce soit de façon bactérienne ou virale.<sup>5</sup> Les risques de surdosages en vitamine D sont les calculs rénaux et la kératite par calcification de la cornée. Ils sont très rares. Il faut savoir qu'un quart d'heure d'exposition au soleil, même seulement des bras et des jambes, produit déjà 10000 unités de vitamine D. De plus, le corps a un mécanisme régulateur, et quand il a suffisamment de vitamine D, il cesse d'en synthétiser même s'il continue à être exposé au soleil. Avec ces durées-là, il n'y a guère de chances non plus de cancer de la

peau. En fait, on peut dire que dans ce domaine, on est allé de Charybde en Scylla : certains sujets allaient dans un excès dangereux d'exposition au soleil sous forme de bronzage intensif en centres d'UV ou durant huit heures par jour sur une plage pendant un mois de vacances. Cependant, l'autre extrême, ne jamais être exposé au soleil, ou ne l'être qu'avec des crèmes écran total n'est pas bon non plus. Cela peut favoriser à son tour des cancers, cette fois-ci par carence en vitamine D. Même en Australie avec le trou dans la couche d'ozone et donc le risque plus grand d'exposition aux ultra-violet, on revient de l'interdiction complète d'exposition au soleil sans crème écran.

Un expert de l'université d'Harvard interviewé par Newsweek disait en substance à propos de la vitamine D : "Nous ne croyons pas à la panacée en biochimie, mais vu l'extension dans la plupart des tissus du corps des récepteurs à cette vitamine, elle semble quand même s'approcher de cette notion." Par ailleurs, la question est de savoir quelle est le taux normal de vitamine D. Michael Hollick et d'autres chercheurs le révisent à la hausse, et disent que la normale ne devrait pas être à 40 ou 50ng/ml, mais à 100 ou au-dessus, ce qui élargit encore plus la proportion de population en carence. Cela n'est au fond pas étonnant, si l'on se souvient de la racine du problème : l'être humain a vécu dès l'origine plutôt dévêtu au soleil, et ce n'est que récemment que le vêtement et la protection d'un toit sont apparus. On peut raisonnablement supposer que le blanchissement de la peau quand les populations humaines primitives ont migré d'Afrique vers le nord, a été dû principalement à un effort d'adaptation de l'organisme pour conserver des taux de vitamine D satisfaisants sous des cieux plus gris.

### **Les parallèles de l'action de la vitamine D entre sphère ORL et génitale.**

Nous abordons maintenant une constatation qui représente l'idée centrale de cet article. La vitamine D a un effet global de réduction et stabilisation de la libido, et cela explique bien des choses pour comprendre le lien privilégié du domaine religieux et spirituel avec le soleil, lui même donc responsable de notre taux de vitamine D dans la mesure où on accepte de s'y exposer. Pour expliquer les choses en terme simples, on pourrait dire que, de même que la vitamine D réduit la vaso-dilatation et les sécrétions au niveau nasal, de même elle le fait au niveau génital, d'où une pacification dans cette zone, liée à une sensation globale n'ont pas de manque, mais de bien-être. Nous avons vu qu'il était probable que la vitamine D ait une action antidépressive. Cette baisse de la libido est donc à distinguer clairement de celle qui survient dans des conditions pathologiques comme après un trauma psychique ou psychologique fort, ou dans une dépression, ou encore dans l'anorexie sévère par exemple. Pour redire les choses en terme un peu différemment, on peut avoir une absence de désir qui vient d'une sensation de manque aigu, ou au contraire d'une sensation de plénitude. On pourrait préciser en expliquant que la plénitude vient peut-être plus d'une transformation du désir que de son absence complète. C'est toute la pratique du mariage intérieur. En tous les cas, "l'assèchement" physique et symbolique que produit le soleil par le biais de la vitamine D, aide de façon tout à fait concrète dans ce sens, nous y reviendrons à propos de la notion de *rasam*, de suc, de sève, d'essence des expériences telle qu'elle est présentée dans la Bhagavad-Gîtâ.

Il y a un lien symbolique entre le désir sexuel et l'inflammation, dans les deux cas, la zone concernée devient enflée, turgescence, rouge et hypersensible. Le langage courant ne s'y est pas trompé quand il parle de "l'amour enflammé". La vitamine D contribue à réduire ces phénomènes. Freud était très intéressé par le lien entre sphère ORL et génitale. A cette époque, un peu avant 1900, il essayait la cocaïne par voie nasale – on ne savait pas à l'époque qu'il s'agissait d'une drogue et on la considérait plutôt comme un stimulant banal. Il a dû sans doute constater les liens entre la vasodilatation nasale et génitale, et discutait de cela avec son meilleur ami et confident de l'époque, Wilhelm Fliess qui était lui-même ORL en Allemagne.

La diminution de la vasodilatation nasale est en soi un gain d'énergie. En effet, la rhinorrhée peut être comparée à une forme d'hémorragie, même si, du point de vue physique, il ne s'agit que d'eau et de

sel qui sont perdus, On peut aussi rapprocher le vécu des éternuements de types d'explosions qui fragmentent pour un moment notre corps vécu. Leur effet est d'ailleurs comparé, quand ils surviennent en série, à celui de l'artillerie lourde... Ne parle-t-on pas dans ce sens "d'éternuements en salve"? A ce niveau tout à fait concret et quotidien, la vitamine D apporte aussi une pacification notable en évitant un gaspillage d'énergie fréquent.

Le Mahatma Gandhi s'était beaucoup intéressé aux effets des divers régimes sur le psychisme. Il avait trouvé que les laitages augmentaient la libido, et lui-même donc les avait arrêtés pour avoir une meilleure maîtrise de sa sexualité. C'est une hypothèse qui pourrait être examinée de façon plus scientifique pour savoir ce qu'il en est vraiment. Cependant, si on suppose qu'elle est vraie, cela serait cohérent avec le lien entre baisse de la vitamine D et augmentation de la libido, puisque nous avons vu que les laitages baissaient la vitamine D par feedback. Sans vouloir pousser les archétypes, nous pourrions discerner une polarité yin-yang entre le lait, symbole maternel, qui augmente les sécrétions, et le soleil, symbole paternel, qui les assèche.

### **Culture, vêtement et carence en vitamine D**

Rappelons l'évidence de départ : le corps humain s'est développé pour vivre nu ou avec très peu de vêtements sous le soleil d'Afrique, et son adaptation à la grisaille du nord et aux vêtements en général laisse à désirer. Ceci se traduit en particulier par une forte incidence de la déficience en vitamine D, même quand on prend les estimations conservatrices minima de 30 ou 40 ng/ml. Chez les jeunes, il y a 50 ou 60% de carencés et cela a tendance à augmenter à la fin de l'hiver. Les stocks corporels de vitamine D provenant de l'été, si toutefois on s'est exposé un tant soit peu au soleil, s'épuisent vers décembre. Dans les maisons de retraite, 90% des personnes âgées sont carencées. Non seulement elles ne vont pas au soleil, mais l'âge fait que, pour une même durée d'exposition, elles synthétisent quatre fois moins de vitamine D à 80 ans qu'à 25.

Dans le domaine de la déficience, on pourrait établir un rapprochement intéressant entre le "crétin des Alpes" et le dépressif de Scandinavie. Le premier souffrait d'une carence en iode par manque de sel de mer, ce qui lui donnait un goître hypothyroïdien et par là même un retard mental. Le second souffre d'une carence en vitamine D, et aussi d'endorphines, par manque d'exposition au soleil. Le rapprochement que j'établis entre les deux pathologies n'est pas fortuit. En effet, parlons directement : ne faut-il pas être un peu crétin pour végéter indéfiniment dans un état de fond dépressif ou alcoolique si se mettre au soleil ou prendre régulièrement des gouttes de vitamine D peut simplement résoudre une bonne partie du problème ?

On peut rapprocher du déficit en vitamine D le fait que les noirs-américains aient quatre fois plus de cancer de la prostate que les blancs vivant sous le même climat, avec la même alimentation. Ils auraient besoin de cinq fois, certains disent même de vingt fois plus de temps d'exposition au soleil que les blancs pour faire la même quantité de vitamine D, mais ils ne les ont pas à cause de l'hiver et surtout des vêtements qui leur recouvrent tout le corps, ainsi qu'à cause du travail en intérieur.

À propos de cette tendance à la vie en intérieur, il me revient en mémoire : en juillet 2009, j'ai été invité à parler de méditation et spiritualité au Festival des Nouveaux Mondes de Cassis. Je suis resté le lendemain pour écouter Pierre Rabhi. Avec le style simple qui lui est coutumier, il nous a fait remarquer la chose suivante : l'être humain aime être en boîte. S'il naît trop tôt, on le met en couveuse, sinon dans un berceau qui est aussi une boîte, seulement un peu ouverte sur le haut. Quand il fait ses études, il va tous les jours dans 'sa boîte', et pour se distraire le samedi soir, il sort en boîte. Son ambition dans la vie est d'être engagé dans une... bonne boîte, et de pouvoir acheter pour aller travailler une belle voiture, qu'il appelle familièrement sa "caisse". Quand il arrive à un âge avancé, il risque fort de se retrouver enfermé dans une maison de retraite qui est une autre forme de boîte, et son ultime voyage aura lieu évidemment dans la boîte du cercueil qu'on ira ranger pour de bon dans la boîte

du caveau. Même au paradis, il ne sera pas complètement libéré des petites boîtes, car il ira dans le paradis promis par sa religion à lui et surtout pas dans un autre, ce serait fort grave de se tromper d'adresse, le tout puissant risquerait bien sûr de se mettre très en colère... Je ne dis pas cela pour mettre les gens ordinaires...en boîte, mais pour faire comprendre, dans le cadre de cet article, combien nous nous abritons à longueur de vie d'un contact direct avec le soleil. Certes, les chiens eux aussi se sentent mieux dans une boîte, en ce sens qu'ils aiment se reposer dans une niche, mais il savent aussi régulièrement aller se reposer au soleil, ce que nous ne prenons souvent plus le temps de faire, au moins pendant l'année.

Il est possible que cette vie en boîte de l'humanité moderne, à l'ombre (ce qui signifie aussi quelque part 'en prison'), favorise, par le biais d'une déficience en vitamine D, des ruminations morbides de type dépressif et une excitation sexuelle chronique. Il est bien connu que les animaux - qui vivent a priori au soleil - ne sont pris par le désir sexuel que de façon saisonnière pendant la période du rut - alors que l'être humain le ressent à peu près continûment. Par ailleurs, les sociétés rurales qui vivent souvent dehors semblent avoir une plus grande stabilité du couple que les sociétés urbaines modernes. Une des raisons ne serait-elle pas cette 'vie à l'ombre' des citoyens urbains qui, en faisant chuter leur vitamine D, favoriserait une excitation sexuelle difficile à étancher par les simples liens du mariage habituel? Est-ce que l'ocytocine, l'hormone de la fidélité, ne serait pas alors dépassée par la lubibérine, l'hormone de l'adultère ? Et si c'était vrai?

La nécessité d'un vêtement qui couvre la plus grande partie du corps a varié selon les pays et évidemment les climats, mais avec quand même une forte modulation de la culture. Par exemple, les arabes ont beau vivre dans un pays chaud, ils sont très couverts par la djellaba, et même souvent par le voile pour les femmes. Cela n'est pas simplement dû aux ardeurs du soleil, puisque au Tamil-nadou, par exemple, où il fait tout aussi chaud, les hommes sont régulièrement torse nu, et cette tenue est même exigée de façon rituelle dans les parties les plus sacrées des temples encore maintenant. Quand on regarde la statuare médiévale, les déesses hindoues sont le plus souvent représentées avec seulement un bandeau étroit en guise de haut. Au Kérala au XIXe siècle, beaucoup de femmes allaient les seins nus, et il a fallu les foudres des missionnaires victoriens pour leur faire porter un haut. Notons aussi qu'il peut y avoir des carences en vitamine D même dans les pays du sud, car à cause même de la chaleur, un bon nombre de personnes ont tendance à se surprotéger du soleil et à l'éviter à tout prix en vivant dans des ruelles étroites, derrière des persiennes aux trois quarts fermées par exemple, comme dans la Provence ou dans les pays méditerranéens traditionnels.

Il y a un paradoxe bien connu du vêtement : il voile le désir, et en même temps il le stimule. Cela est peut-être favorisé par la carence en vitamine D. Nos sociétés dites développées, où nous vivons très habillés, pour ne pas dire complètement bottés-cravatés, semblent plus obsédées par le désir sexuel que les sociétés traditionnelles. Vivre à l'ombre favoriserait-il la part d'ombre en nous – via le déficit en vitamine D ? Ces réussites simples de la culture, avoir un vêtement et un toit, nous auraient-elles transformés en cavernicoles obsédés sexuels? Quand on comprend les mécanismes biochimiques en jeu, la question se pose assez objectivement.

Les pays du nord ont participé plus que les pays du sud à libérer la sexualité. Ne serait-ce pas en partie parce qu'ils y étaient de toute façon poussés par le manque de soleil et un bas taux de vitamine D stimulant le désir sexuel ? Faire l'amour réchauffe et éclaire une vie grise sous un ciel gris, voire met de la lumière dans ces nuits trop longues pour le corps et l'esprit qui surviennent dans les hivers nordiques. La prévalence de l'alcoolisme dans ces contrées-là pourrait être reliée aux mêmes causes, une tristesse de fond reliée à un bas taux de vitamine D et favorisant par compensation l'addiction. Un des plus grands spécialistes français de ces questions-là, le Pr Michel Reynaud du CHU de Kremlin-Bicêtre, fait le lien de façon claire entre sexualité et addiction dans ses deux derniers livres *L'amour est une drogue douce en général*..<sup>6</sup> et *On ne pense qu'à ça - sensations, émotions, passions : l'amour dévoilé... ou presque*<sup>7</sup> (2009)

## Pourquoi et comment traiter la carence en vitamine D ?

Reprenons quelques chiffres à propos de la prévalence et des effets de la déficience en vitamine D. De façon ironique, aux Etats-Unis, 32 % des médecins et des étudiants en médecine sont carencés en cette vitamine. 76 % des femmes enceintes le sont, ce qui fait que 80 % de leurs bébés seront déficients, avec les risques de diabète de type 1, d'arthrite et de sclérose en plaques dans l'avenir. On soupçonne même un rôle causal dans l'autisme et la schizophrénie qui pourraient se développer plus tard. Une étude finlandaise a montré récemment que si la carence en vitamine D était traitée, on éviterait 80 % des diabètes de type 1, chez l'enfant et l'adolescent. Quant au cancer, des études européennes ont montré qu'on verrait une réduction de 50 % des cancers du côlon, de la prostate, de l'ovaire et du sein. Il s'agit donc d'un problème épidémiologique considérable.

On a remarqué que ceux avec des taux en vitamine D supérieurs à 39 ng/ml avaient 62 % moins de chance de développer des scléroses en plaques que ceux qui avaient des doses moindres de vitamine D.<sup>8</sup> En dehors de la sclérose en plaque, on relie la carence en vitamine D à d'autres maladies auto-immunes, comme le polyarthrite rhumatoïde, le lupus érythémateux disséminé. Elle diminue entre autres l'inflammation dans ces syndromes. Sa déficience est en cause directement dans le psoriasis. Pour sa dernière atteinte, la vitamine D locale ou générale est devenue un traitement de fond.<sup>9</sup> De plus, l'ostéomalacie de façon sûre, la fibromyalgie, et de façon plus atténuée des douleurs rhumatologiques et musculaires diffuses (surtout quand elles surviennent l'hiver) sont reliées à la carence en vitamine D. pour être plus précis, la correction simultanée des carences en vitamine D et en magnésium permet de combattre efficacement la fibromyalgie et les migraines. Une étude de la Mayo Clinic aux États-Unis a montré que parmi les gens qui avaient des douleurs chroniques non diagnostiquées, 80 % d'entre eux avaient une carence sérieuse en vitamine D, avec un taux inférieur à 20 ng/ml.

Pour ce qui est du système cardio-vasculaire, on a observé que si la vitamine D était inférieure à 10 ng/ml, il y avait 80 % d'attaques cardiaques de plus que si elle était supérieure à 15 ng/ml.<sup>10</sup> La normale habituelle est environ 30 ng/ml, et les spécialistes qui ont approfondi la question conseillent même de maintenir un taux entre 50 et 100 ng/ml. La vitamine D diminue l'inflammation et la viscosité du sang, elle aide à la réduction des plaques, et à travers tous ces mécanismes contribue à réduire le risque de crise cardiaque. Ce n'est sans doute pas par hasard qu'il y ait une augmentation de la mortalité par crise cardiaque en hiver, qui est la période où le déficit chronique en vitamine D est aggravé. De façon corrélée, il y a eu aussi une diminution du bon cholestérol en hiver, un facteur qu'on peut aussi relier à la carence en vitamine D. Par ailleurs, la diminution de vitamine D favorise l'apparition du diabète de type 2 et la diminution de la production d'insuline par le pancréas.

Pour ce qui est du lien entre l'exposition excessive aux UV solaires et l'apparition de cancer de la peau, il y en a un certain pour le basocarcinome et le cancer des cellules squameuses, qui sont des cancers bénins restant locaux, mais il n'y a pas de preuve formelle pour le mélanocarcinome qui lui, est très dangereux car d'extension rapide. Certaines études montreraient même que l'exposition au soleil diminue ce cancer. Johan Moan, de l'université d'Oslo, cite des études qui indiquent par exemple que le mélanocarcinome est plus commun chez des sujets travaillant à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur. Il y a plus de mélanomes aussi qui se produisent dans des zones moins exposées au soleil, tels que le tronc et les jambes. Certains développent même des mélanomes sur la plante des pieds, région par définition peu exposée au soleil. De plus, l'utilisation de crèmes solaires peut donner une fausse sécurité, en effet, elles freinent efficacement les UVB qui certes peuvent léser l'ADN des mélanocytes, mais fabriquent la vitamine D – et moins bien les UVA qui sont réellement un danger pour le cancer de la peau. Ceux qui les utilisent s'exposent a priori anormalement longtemps au soleil. Tous ces facteurs pris ensemble font que les crèmes solaires ne représentent pas une protection absolue. On a pu montrer que la prolifération des mélanocytes dans le mélanome malin, était freinée pas la vitamine D. Pour les sujets

qui en sont atteints, étant donné les controverses sur les effets du soleil, il vaut mieux donner la vitamine D sous forme médicamenteuse.

Revenons à la psychiatrie, qui est directement liée avec le sujet de cet article sur le psychisme dans son lien avec la lumière du soleil et vitamine D : chez la souris, on a remarqué que la carence en vitamine D était un obstacle à un développement normal du cerveau, que ce soit in utero ou dans la petite enfance. Une étude australienne a montré que les enfants nés en hiver avaient plus de chances de développer la schizophrénie par la suite, ou un autisme. Ceci pourrait être relié à la carence en vitamine D, avant ou juste après la naissance.<sup>11</sup>

Venons-en maintenant à essayer de préciser ce que signifie l'exposition au soleil modérée. D'après Michael Holick, il s'agit simplement de deux fois par semaine – et une exposition de seulement 6 à 10 % de la surface corporelle suffirait à produire la vitamine D nécessaire. D'après un autre spécialiste, Eric Madrid, il faudrait 10 ou 15 minutes quotidiennes d'exposition des bras et des jambes, de préférence entre 10 heures et 2 heures de l'après-midi, moment où les rayons UV sont les plus forts. Cependant, à cause de raisons pratiques comme à cause de la controverse à propos du cancer de la peau, Madrid conseille le plus souvent une supplémentation médicamenteuse d'environ 2000 unités par jour, avec des contrôles réguliers des taux de vitamine D pour maintenir la moyenne la plus efficace, c'est-à-dire entre 50 et 100 ng/ml. Une approche tout à fait scientifique peut être aussi de contrôler de temps à autre le calcium pour vérifier qu'il n'y a pas d'hypercalcémie. Ceci permet de travailler en sachant ce qu'on fait. Ce qu'il y a de sûr, c'est qu'il existe une autorégulation du corps, et qu'on ne connaît pas de cas d'intoxications à la vitamine D par excès de prise de soleil. Les effets d'hypercalcémie et de calculs rénaux sont rares, ou viennent pour des surdosages massifs dus à des erreurs de prescription (50000 UI par jour sur toute une période, par contre on peut donner maintenant 600000 UI en une fois pour couvrir toute une année). Il faut bien garder présent à l'esprit que les peaux noires ont besoin, dépendant des estimations et de l'intensité de leur pigmentation, d'entre 5 ou 30 fois plus d'exposition au soleil que les peaux blanches pour élaborer la même quantité de vitamines D. Nous avons aussi mentionné que les personnes de 80 ans avaient besoin de cinq fois plus de temps d'exposition que les personnes de 25.

De plus, si on veut avoir une opinion réaliste sur la controverse à propos de l'exposition au soleil et de la protection par les crèmes-écrans, il faut tenir compte de l'influence des lobbys pharmaceutiques sur les médias et sur les dermatologues eux-mêmes. En effet, la lumière du soleil est gratuite et ne bénéficie à aucun laboratoire, c'est bien là son crime, lui faisant mériter d'être enfermée dans la prison obscure de l'oubli...

Si quelqu'un est gravement carencé en vitamine D., par exemple avec des signes d'ostéomalacie, la correction du déficit ne se fait pas du jour au lendemain. Holick conseille par exemple 50 000 unités par semaine pendant huit semaines, puis tous les 15 jours pendant deux mois. De façon générale, la façon la plus scientifique de procéder est par dosage, il se peut qu'une supplémentation de 2000 UI par jour soit de trop, mais la plupart du temps on trouvera qu'elle est plutôt insuffisante pour faire remonter de façon stable le taux de vitamine D.

### **Quelques notions de photothérapie**

Pour cette section, nous nous sommes basés sur le livre intéressant et bien documenté du Dr Olivier Coudron, *Les rythmes du corps- chronobiologie et santé*<sup>12</sup>. L'exposition à la lumière bien utilisée permet de synchroniser les rythmes biologiques, et elle est employée avec succès déjà dans la dépression saisonnière, mais aussi dans les autres dépressions chroniques ainsi que dans le sevrage des toxicomanes.

Donnons déjà quelques bases biochimiques : la sérotonine augmente durant le sommeil lent qu'elle induit, mais diminue dans les phases de sommeil paradoxal (avec rêves) ou dans l'éveil.

L'acétylcholine, excitante, a un effet exactement inverse. L'hormone somatotrope (STH) de croissance, la prolactine et la mélatonine sont secrétées tout particulièrement pendant le sommeil.

On distingue deux types de synchronisateurs internes du rythme quotidien, dit circadien, les synchronisateurs forts, en l'occurrence l'axe de production du cortisol, la température du corps et le sommeil paradoxal, et le synchronisateur faible qui est l'alternance elle-même entre veille et sommeil. On s'aperçoit de plus en plus que les dépressions sont liées à des désynchronisations des rythmes biologiques.

Un certain nombre de dépressions sont saisonnières, favorisées en automne et en hiver lorsque globalement la lumière du jour diminue. Les Anglais décrivent ce trouble d'une abréviation signifiante, SAD, *Seasonal Affective Disorder*, 'sad' voulant aussi dire 'triste'. L'unité de mesure de l'intensité lumineuse est le *lux*. Un soleil normal pendant la journée donne 100 000 lux. Une chambre normalement éclairée (excepté par halogènes) n'en donne que 400 à 600, on comprend mieux avec ces chiffres disproportionnés la racine du problème. En photothérapie, on donne soit 2500 luxes pendant deux ou trois heures, soit 10 000 pendant une demi-heure. On pratique les expositions à la lumière surtout pendant l'automne, avec des séances d'entretiens plus espacés pendant l'hiver.

On peut agir de façon thérapeutique directement sur la désynchronisation des rythmes biologiques. En particulier dans les dépressions endogènes, le conseil thérapeutique est de se coucher très tôt, vers 18 heures-20 heures, pour se lever vers deux heures du matin et vaquer à ses occupations. Quelque part, c'est ce rythme de coucher tôt et lever tôt qu'ont adopté les moines de diverses traditions, ils avaient bien senti que c'était une manière efficace et simple de lutter contre une tendance dépressive de base.

Il y a un lien entre hibernation et dépression. Pour lutter contre les deux tendances à la fois, il est important d'avoir suffisamment de lumière un peu avant le lever du jour. C'est ce qu'en yoga on appelle *brahma-muhurt*, les deux heures favorables à la méditation juste avant le lever du soleil. Il y a une période assez brève où le cerveau a absolument besoin de lumière pour se réveiller. Chez la mouche drosophile, on a remarqué qu'en l'exposant à un flash de simplement deux millièmes de seconde durant cette période précise, son système nerveux se réveille pour toute la journée. Si elle n'a pas cette lumière, elle reste en hibernation.

Une structure très intéressante, quand on s'intéresse aux relations entre la lumière et le cerveau est l'épiphyse, appelé aussi glande pinéale à cause de sa forme en pomme de pin. Les 'pinéaloctes' et les cellules de la rétine dérivent d'un même tissu neuro-embryonnaire. Chez les lézards et les tortues, ces cellules sont directement sensibles à la lumière, chez l'être humain elles le sont aussi et indirectement par l'intermédiaire des nerfs optiques. Cela a amené certains à parler de l'épiphyse comme le troisième oeil caché à l'intérieur du cerveau. Les pinéaloctes ont une capacité qu'on appelle de phototransduction, c'est-à-dire que quand elles sont stimulées par la lumière, elles réagissent par un processus biochimique, en l'occurrence ici celui de transformer la sérotonine en mélatonine.

La mélatonine est une hormone intéressante, qui induit le sommeil et permet une resynchronisation des rythmes biologiques. On la prescrit en particulier en cas de décalage horaire. Son taux est élevé chez les jeunes, elle est moins élevée mais stable chez les adultes mûrs et diminue chez les personnes âgées. Son taux est maximum en été et minimum en hiver, mais ce rythme est perturbé chez les dépressifs. La mélatonine a un effet antioxydant puissant, elle débarrasse le corps des radicaux libres et lutte efficacement contre le vieillissement. Comme pour la vitamine D, on a constaté une diminution de la mélatonine chez le vieillard et dans les cas de cancer du sein et de la prostate. Si on échange les épiphyses d'une souris âgée et d'une souris jeune, la souris jeune vieillit prématurément et la souris âgée est rajeunie. Cela est probablement lié aux différences de production de mélatonine, forte chez les jeunes et faible dans les organismes âgés. Cependant, la mélatonine a des effets secondaires, c'est pour cela qu'il faut rester prudent dans sa prescription. Espérons que les biochimistes pourront arranger sa molécule pour supprimer ces effets latéraux, afin que cette hormone de jeunesse puisse être prescrite plus largement.

Même si la mélatonine a beaucoup d'effets utiles, il faut cependant qu'elle soit produite par l'organisme dans un créneau horaire juste, c'est-à-dire la nuit, avec un pic entre trois et cinq heures du matin. Dans les pays du Nord en hiver, la faiblesse de la luminosité empêche de baisser les taux de mélatonine suffisamment le matin, d'où l'impression de somnolence, d'hibernation et finalement de dépression. C'est là-dessus qu'agit la luminothérapie. Pour être précis, son effet est à distinguer de ceux des lampes à bronzer qui produisent la vitamine D directement, et qui peuvent diminuer des états de douleurs divers, les rhumatismes et douleurs musculaires des temps froids, car ils sont probablement dus en bonne partie à la déficience en vitamine D. Si ces douleurs chroniques très fréquentes chez les gens s'effacent, ceux-ci seront évidemment de meilleure humeur. Tout cela est de nouveau indépendant d'une action directe probable de la vitamine D sur le noyau des neurones dans un sens aussi antidépresseur.

Du point de vue des couleurs, j'ai vu une étude montrant que la lumière bleue à long terme provoquait la production de radicaux libres dans la rétine, et donc pouvait créer des problèmes pour les cellules à ce niveau. Il est vrai que notre œil est adapté plutôt à la lumière blanche-jaune du soleil, ou aux couleurs dans la nature qui sont dans les tons verts-jaunes. La couleur bleue est réservée à la mer et au ciel, ce sont en général des directions qu'on aperçoit, mais dans lesquelles on ne regarde pas constamment, à moins d'être marin ou aviateur.

La photothérapie est également utilisée dans le sevrage de l'alcoolisme lié à la dépression : il est connu que dans les pays pluvieux du Nord où la luminosité est faible, la prévalence de l'alcoolisme est plus forte. Cette thérapie est aussi utilisée dans le sevrage des toxicomanes, dans le traitement des états confusionnels comme le *delirium tremens*, et dans la régularisation des cycles hormonaux chez la femme et des troubles de l'humeur qui y sont parfois associés.

Une dernière application de la photothérapie nous ramène à un thème central de cet article : la lumière en général, et la vitamine D qui y est associée a un effet de stabilisation des appétits, favorisant ainsi une pacification de base de la fébrilité mentale que sinon, ils induisent régulièrement. Dans ce sens, on utilise la photothérapie pour combattre des boulimies saisonnières, elles viennent en général à l'automne et à l'hiver chez les femmes, avec en particulier un fort besoin de sucre, et sont souvent aggravées par les alternances habituelles d'accès de consommation, suivis de vomissements et de culpabilité...jusqu'à l'accès suivante. La prise de sucres rapides augmente le glucose au niveau cérébral, et contribue à réveiller le cerveau, et donc à dissiper les effets de la mélatonine en excès pendant la période diurne. Ce besoin de douceur au niveau alimentaire est lié sans doute aussi un manque affectif pouvant donner lieu à des formes équivalentes de boulimie, mais cette fois-ci au niveau des relations physico-affectives. Tout ceci certainement ne favorise pas la paix du mental. Il y aura probablement dans les années qui viennent un certain nombre d'études qui préciseront ces points-là.

Le soleil donne une stimulation des endorphines, et par là même de la dopamine, un neurotransmetteur central dans les phénomènes de plaisir et de motivation : selon le niveau de développement intérieur, cela pourra rester au niveau d'une simple expérience d'excitation, de plaisir quelque peu addictif, ou au contraire être le début, ou l'accompagnement d'une expérience intérieure. Il faut aussi se souvenir du pouvoir anti-infectieux de la vitamine D. On l'a utilisée par exemple avec succès comme adjuvant des thérapies antituberculeuses. Elle aide à sécréter un peptide qui a une action antibiotique. Cela confère un pouvoir de thérapie physique au soleil, pouvoir qui était ressenti comme plus vital encore avant l'apparition des antibiotiques. C'était sans doute non seulement à cause du « bon air », mais de l'intensité plus forte des ultraviolets B en montagne, qu'on y envoyait les tuberculeux chroniques pour être soignés en sanatorium.

## **Archétypes du soleil et spiritualité**

Opérons maintenant une sorte de saut quantique, pour passer du domaine de la biochimie à celui du symbolisme. Cependant, nous avons déjà vu et nous reverrons de multiples passerelles entre ces deux niveaux. Déjà dans le nom même 'soleil', on trouve la racine *sol* qui est proche de *self* en anglais et de *selbst* en allemand, c'est à dire 'soi' ou le 'Soi'. De même en sanskrit, *sur-ya* signifie soleil et *sva*, soi. Le *sv* se transforme régulièrement en *su-*, et la visarga (:) dégage le -r, on retrouve donc le son *sur-*, qui a elle-même un sens général de 'lumière'. C'est cette analogie frappante des racines qui m'a d'ailleurs amené à intituler mon livre de présentation du sage Ramatirtha *Le soleil du Soi*<sup>13</sup>

Le terme Dieu lui-même contient l'idée de lumière du jour. Il est de la même racine que 'diurne' et que 'lundi', 'mardi'... et que le grec Zeus. En sanskrit, *deva* signifie dieu, *dévi* déesse, *divya*, divin et *divas*, le jour. Pour louer la beauté d'une femme, on pourra dire à la fois qu'elle est belle comme le jour où belle comme une déesse. De manière générale, le travail religieux et spirituel vise à une transformation de la force sexuelle, que ce soit au plus bas niveau par des tabous primitifs plutôt maladroits, jusqu'au plus haut niveau par des raffinements de l'amour mystique.

### **Soleil et royauté divine dans l'Égypte ancienne**

Il y a deux divinités qui étaient particulièrement associées au soleil dans l'Égypte ancienne : Aton dont le nom signifie « disque solaire », et Râ ou Rê. Dans la conception mystique de cette ébauche de monothéisme qu'a été le culte d'Akhénaton, Rê est considéré comme la manifestation visible d'Aton. On trouve la formule suivante dans une inscription d'une chapelle de la capitale d'Akhénaton qui s'appelle maintenant Tell el-Amarna : « Puisse Rê vivre, lui qui apparaît à 'l'horizon de l'Aton' ('Akhet-aton', le nom originel de la capitale) telle une manifestation visible qui est comme Aton ». <sup>14</sup> Bien qu'Aton ait été présenté comme le Dieu unique par le pharaon Akhénaton (qui a régné de 1372 à 1355 avant l'ère commune), il est un peu différent du dieu créateur qui lui, s'appelle Atoun. Akhénaton a hérité de son père Amenhotep III un empire puissant et stable qui s'étendait sur 3000 km. Il a changé son nom rapidement d'Amenhotep IV en *Akhen-aton nefer-kheperu-rê waen-rê* ; « le dévoué à Aton, belle est la forme de Rê, la seule de Rê ». On dit dans un texte de l'époque d'Amarna « Aton est l'Unique, la Lumière, l'Universel, le Père, et Celui qui est dans le fort intérieur du roi Akhénaton » <sup>15</sup> Il s'agissait plus que d'une révolution culturelle, c'était une véritable révolution culturelle. L'ancien Dieu à détruire était Amon. Ses temples ont été fermés, ses prêtres interdits. Que ce soit à Akhet-aton ou à Karnak, le grand temple d'Aton s'appelait 'Gemp-aton' c'est-à-dire 'Aton a été trouvé'. On pourrait discerner dans ce nom le germe du prosélytisme monothéiste qui, en promouvant son Dieu unique, a l'impression d'avoir trouvé la solution de tous les problèmes. La moindre cartouche qui comportait le nom de l'ancien dieu devenu *deitas non grata* a été martelée. De façon intéressante du point de vue psychologique, le nom du père d'Akhénaton, Amenhotep III, a aussi été effacé de toutes les inscriptions. Il semble qu'abandonner le polythéisme ancien pour imposer un Dieu unique nouveau ait correspondu dans la psychologie profonde à tuer le père. Ainsi, le passage d'Amon à Aton ressemblait bien à un conflit transgénérationnel. Celui-ci s'est transmis à la génération suivante, mais de façon on pourrait dire symétrique. Le fils d'Akhénaton, Toutânkhamon, avait d'abord été appelé par son père Toutânkhaton, c'est-à-dire « l'image vivante du dieu Aton ». La contre-révolution est venue, on a changé une lettre, et on est repassé d'Aton à Amon, on a de nouveau gratté les cartouches pour retirer le nom haï. Nous sommes en fait au début de l'iconoclasme, avec cette sorte de jeu de ping-pong : « Tu as gratté mon dieu, maintenant je vais te gratter ton dieu ! ». Force est de reconnaître que le monothéisme actuel n'est toujours pas vraiment sorti de cette ornière. Cette confusion aux origines du monothéisme a de quoi laisser méditatif-dubitatif sur l'intérêt profond des conversions, déconversions et reconversions. Ne seraient-elles qu'une diversion pour une humanité qui s'ennuie, et qui a bien du mal à se centrer sur l'essentiel ?

La mise au rebut de l'essai de monothéisme d'Akhénaton va durer quinze siècles, jusqu'à ce que le christianisme, puis finalement l'islam, réussissent à s'imposer en Egypte. Cela ne veut pas dire que l'Égypte en avait fini avec les Rois-Soleils. La 19<sup>e</sup> et la 20<sup>e</sup> dynastie qui se sont étendues entre le XIII<sup>e</sup> et les XII<sup>e</sup> siècle avant l'ère commune, ont été dominées par les noms de Ramsès, dont le plus célèbre a été Ramsès II (1304-1237 avant l'e.c.). Le nom 'Ramsès' lui-même signifie 'né de Rê, endurance de la puissance de Rê'.

Malgré les réserves qu'on peut raisonnablement avoir sur l'essai de révolution religieuse d'Akhénaton, on peut trouver dans son culte du disque solaire des archétypes intéressants pour notre étude. Pour cela, nous pouvons tenter une analyse symbolique d'un panneau en calcaire peint, exposé maintenant au musée égyptien du Caire.<sup>16</sup> Il a été trouvé à Tell el-Amarna et date de la période d'Akhénaton lui-même, c'est-à-dire la XVIII<sup>e</sup> dynastie. En haut et à droite de ce célèbre panneau représentant l'adoration d'Aton, on voit le disque solaire creusé dans le calcaire, il envoie ses rayons qui se terminent chacun vers des mains en direction de la famille d'Akhénaton. Celui-ci, ainsi que son épouse Néfertiti, offrent à l'astre dans chaque main un bouquet de trois lotus ; à la base du disque solaire qui représente donc Aton lui-même, on remarque un cobra dressé, qui est en quelque sorte en symétrie de celui qui se trouve au niveau du troisième oeil d'Akhénaton et de son épouse. Les mains au bout de chaque rayon tiennent les deux symboles bien connus, celui de vie, *l'anckh*, et celui de prospérité, *l'ouas*. Les archétypes du yoga encore bien vivants dans la pratique indienne actuelle, aident à comprendre cette symbolique vieille de plus de trois millénaires et à jeter une passerelle entre les deux bords du précipice du Temps. Tenir les trois Lotus bien en main représente la pratique où l'on appelle les courants de sensations des moitiés gauche et droite du corps dans l'axe central et on les « offre au soleil », c'est-à-dire la lumière qu'on perçoit au niveau du front. Le cobra lové qui se dresse a le même sens symbolique, il correspond au nâgâ blanc-brillant de la koundalinî. L'éveil de cette énergie assure vie et prospérité, d'où les objets symboliques tenus dans les mains au bout des rayons.

Pour notre science moderne aussi, il est clair que les rayons du soleil agissent à l'intérieur du corps. Ces « petites mains » qui sont actives correspondent en fait à des hormones comme la vitamine D, ou à des neurotransmetteurs comme les endorphines qui stimulent à leur tour la dopamine ; la lumière solaire entraîne aussi une baisse de la mélatonine, ce qui favorise le réveil du corps et de l'esprit. C'est encore une forme de « main intérieure » qui permet à la lumière du soleil d'agir à l'intérieur de l'être humain.

Nous avons mentionné que, quand on regarde le panneau de près, on voit qu'à la base du disque solaire, il y a aussi un cobra, ce qui veut dire qu'Aton est le roi, on pourrait dire comme le Pharaon des dieux. Cette représentation fait penser en yoga à la double polarité du centre de l'âjñâ. Le pôle inférieur entre les sourcils est relié à l'ego, en effet il est tendu en cas de souci, il se dresse comme un cobra en cas d'agression. Le pôle supérieur, lui, autour du centre du front, est complètement ouvert vers le ciel, c'est comme s'il reflétait directement la plénitude du disque solaire. Le fait que ce disque solaire soit en creux pourrait évoquer l'importance de se relier au Soi dans la profondeur de nous-même, en décalage, en creux si l'on peut dire par rapport à notre mental habituel.

Dans une autre représentation, Akhénaton est figuré, à la différence des statues des présidents pharaons, en jaune, couleur de la lumière<sup>17</sup>. C'est une sorte de réflexion à l'extérieur de cette lumière du soleil qui l'illuminait de l'intérieur. D'après les spécialistes, il s'agit aussi d'une féminisation, car le jaune était alors plutôt relié aux représentations féminines. On a d'ailleurs aussi une statue d'Akhénaton androgyne. Si la lumière divine est réellement au-delà de la création, elle ne pourra qu'être au-delà de la différence masculin/féminin.

Dans le masque d'or de Toutânkhamon, on retrouve deux symboles de la transformation de l'énergie vitale en énergie spirituelle, le vautour et le cobra, qui évoquent le ciel et la terre. Le vautour a la capacité de saisir le serpent de terre et de l'élever vers le ciel. Les égyptologues disent aussi qu'il s'agit du symbolisme de la réunion des royaumes de haute et de basse Egypte. Par ailleurs, l'or, métal

solaire par excellence, était abondant en Egypte, « comme la poussière sur le sol » dit la lettre d'un roi étranger de l'époque. En plus du masque, l'or était utilisé pour les momies afin de leur faire une seconde peau sous formes de fines feuilles du métal. On pourrait alors dire que la chair même des pharaons était rendue lumineuse, divinisée, on aimerait pouvoir dire « solarisée ». Un des noms de Toutânkhamon n'était-il pas « le Seigneur de l'existence du dieu Rê' ? » On dit que le soleil est né d'une fleur de lotus émergeant de l'océan primordial Noun. Il permet la transformation de Noun en Nout, c'est-à-dire de l'océan en ciel. C'était la coutume des pharaons d'aller non seulement saluer le soleil le matin, mais aussi de s'y exposer pendant un certain temps.

Venons-en maintenant à la discussion d'une dernière représentation contenant le soleil, le dieu Thot, qui est figuré comme un babouin en stéatite noire assis avec au-dessus de sa tête le disque solaire posé sur un croissant de lune horizontale comme s'il s'agissait d'une barque<sup>18</sup>. Il s'agit d'une statue du musée du Caire datant de l'époque amarnienne (1370 avant l'e.c.), Thot a un scribe à ses pieds, car il est le dieu de la connaissance, de la parole et de l'écriture. Il est proche de Maât, la déesse de l'ordre juste, cette qualité qu'on appellerait dans d'autres cultures le Dharma ou le Tao. On pourrait considérer que Thot est aussi le patron des écrivains : en effet, ce dernier forme dans son esprit des concepts. Ce terme signifie « pris (-*cept*) ensemble ». Forger un concept, c'est rapprocher deux idées, c'est-à-dire deux images, deux formes lumineuses comme la Lune et le Soleil, et les harmoniser de façon stable, aussi stable que le disque du soleil reposant sur la barque horizontale du croissant de Lune. Le singe a en commun avec l'être humain la faculté d'imiter : quand le corps et la partie inférieure de la personnalité réussissent à « imiter » fidèlement les formes lumineuses conçues par le sommet de l'esprit, alors un enseignement profond peut être transmis, l'obscurité animale (corps de singe noir) est illuminée et le scribe, c'est-à-dire l'écrivain, est inspiré. En pratique méditative, la réunion du Soleil et de la Lune représente l'harmonisation des côtés droit et gauche du corps pour rassembler l'énergie dans l'axe central. Ceci développe une force considérable, et sans doute le pharaon Amenothep III ne s'y est pas trompé quand il a fait sculpter à Hermopolis deux colosses en granit de Thot, symétriques, chacun pesant 30 tonnes. De plus, si les Grecs ont comparé Thot à Hermès – Hermopolis est la ville de Thot – c'est aussi parce qu'il fait le lien entre le soleil et la terre, entre la parole conçue dans l'intime du soi et celle matérialisée sous forme d'écriture.

.

.

### **De Râ à Râm : l'archétype du dieu solaire**

Il est étonnant de constater cette analogie des noms entre Râ, le dieu égyptien du soleil qui a inspiré à Akhéaton une première forme de monothéisme, et un des deux avatars de Vishnou, Râma (qu'on prononce d'habitude seulement Râm), le roi juste qui est une des divinités principales de l'hindouisme actuel. Vishnou a dans sa main supérieure droite le chakra, le disque solaire, et dans la supérieure gauche la conque. Surya, le dieu du soleil, a pratiquement la même représentation, sauf qu'il a le chakra à la fois dans les deux mains supérieures. L'idée est que Vishnou se soucie d'apporter la lumière du soleil originel du Soi dans la création du monde (conque, qui est sortie de la mer de lait primordiale au moment de son barattage) par la transmission d'une parole de révélation (les védas, qu'on commence à chanter rituellement seulement après avoir sonné la conque). Surya, lui, reste en quelque sorte isolé dans sa lumière altière, en portant un cercle fermé sur lui-même dans sa main gauche comme dans sa droite. On retrouve un rapport analogue à celui d'Avalokiteshvara ('celui qui regarde vers le bas'), le bodhisattva de la compassion qui transmet la lumière, *bha*, ineffaçable, *a-mita*, du Bouddha de la connaissance, Amitabha. Le bouddhisme sur bien des points a influencé le développement du

christianisme en Orient. Jésus était au début un prêcheur de Galilée luttant pour une indépendance de la communauté juive comme de nombreux autres enseignants et prophètes de ces siècles-là. Ahura-Mazda, Jésus, Bouddha, Vishnu et Manès jusqu'à un certain point sont liés à l'archétype du dieu solaire. Le Nazaréen a été transformé progressivement par le christianisme en une sorte de dieu Soleil, on l'appelle en latin le *sol invictis*, le soleil vaincu et il a été placé au centre de la nouvelle religion qui s'est imposée dans l'empire romain affaibli. On peut rapprocher cette victoire du christianisme en tant que religion exclusive et centralisatrice de la transformation du Jésus prêcheur local de Galilée, en un Christ dieu solaire. Le moment même de sa naissance, Noël, correspond à l'allongement des jours, c'est-à-dire à la renaissance annuelle du dieu Soleil. Il a remplacé à la même époque les fêtes du Lucernaire, de la lumière dans la religion romaine.

On oublie souvent que jusqu'au Moyen-âge, le dieu principal de l'hindouisme était Surya bhagavan, le dieu-soleil. Encore maintenant, une des fêtes principales de l'hindouisme dans le nord du pays, en particulier au Bihar, est *Chat-poujâ*, la fête du soleil en octobre. Elle déplace les foules. Surya n'a été supplanté que progressivement vers la fin de cette période par Râm et Krishna, les avatars d'un dieu lui aussi typiquement solaire, Vishnou. Ce dernier a avec le Bouddha en commun le disque solaire, qui se nomme dans le bouddhisme *dharma-chakra*.

Le Soi est directement relié au soleil : dans le chapitre huit de la Bhagavad gîta, on en parle ainsi :

Le Poète, l'Ancien, le Régulateur

Plus infime que l'atome, on s'en souviendra ainsi !

Il est le Support de toute chose, la forme inconcevable,  
couleur de soleil, au-delà de la léthargie des ténèbres. (VIII, 9)

Dans une Upanishad, un Rishi lui-même se décrit comme couleur de soleil.

En yoga, les centres d'énergie s'appellent également chakras, d'où leur connexion solaire. Ceux qui sont le plus liés à l'archétype du soleil sont certainement le coeur, le sommet de la tête et le troisième oeil, l'âjña : le travail du râja-yoga est d'offrir toutes les sensations du corps, quelles qu'elles soient, en les portant dans le *yajña*, le 'sacrifice au feu' qui se déroule symboliquement au centre du front. Ainsi, le *jñana chakra* devient aussi le *yajña chakra*. Il serait licite de comparer cet élan au papillon de nuit qui ne peut que se précipiter dans la flamme et qui, en s'y immergeant, l'augmente. Les éphémères des petits désirs sont brûlés dans la flamme unique du Grand désir. Ou, d'une façon plus prosaïque, mais au fond signifiante, à des déchets qu'on collecterait partout dans la ville pour les faire brûler dans une centrale thermique aux portes de la cité : ce qui a priori ne servait à rien se transforme en énergie, chaleur et lumière. Il en va de même de nos multiples sensations dans le corps quand elles sont "offertes" à l'espace lumineux du troisième oeil. Ainsi, on pourrait dire que le râja-yoga correspond à une gestion écologique de nos ressources énergétiques internes. Par ailleurs, en alchimie, la lune est située au niveau du coeur, le soleil au niveau du foie. Celui-ci évoque donc la stabilité non cyclique, cet esprit, ce Soi qu'il y a au-delà de la vie biologique, qui, elle, est essentiellement rythmé par des cycles.

Pour clarifier le symbolisme, on pourrait dire qu'il y a deux soleils : celui qui est au niveau de la dualité, correspondant à l'oeil droit et s'opposant à l'oeil gauche qui évoque la lune. Le second soleil est au-delà de la dualité, *dvandvâtîta*, et correspond au Soi. Du point de vue de la technique méditative, on pourrait dire que le premier soleil rencontre la lune entre les sourcils, mais cette union est encore gênée par les tensions de l'ego et des soucis. Par contre, l'ouverture au pôle supérieur du troisième oeil, c'est-à-dire le centre du front, dépasse les 'sourcils-sourcils' et s'ouvre directement en direction du soleil du Soi. On pourrait aussi parler de 'déboucher dans le septième ciel', car dans la tradition, c'est celui-ci qui se trouve au-delà de l'orbe, des 'cieux' des planètes ainsi que de ceux du soleil et de la lune.

Pour continuer dans le même sens, on peut faire remarquer que la vitamine D tend à diminuer la vasodilatation de la muqueuse du fond du nez et donc à ouvrir la narine fermée. On sait que toutes les

deux heures environ, une narine s'ouvre pendant que l'autre se ferme. Cela est relié à l'ouverture des *nadîs*, des canaux d'énergie. Il s'agit d'une étape importante du rāja-yoga, et j'en ai parlé en détail dans *Le mariage intérieur*.

Depuis l'expédition d'Alexandre, on a entendu parler des gymnosophistes d'Inde, de ces sages nus, qui tiraient leur énergie plus du Soi-soleil que de la fréquentation des empereurs. Ils correspondaient dans le monde grec à, par exemple, un personnage comme Diogène qui avait pu répondre au même Alexandre qui lui demandait ce qu'il pouvait lui offrir : "Ote-toi de mon soleil". La fièvre des désirs du jeune empereur enveloppé dans ses riches vêtements et plutôt violent, n'impressionnait pas du tout le vieux sage en train de prendre son bain de soleil et pleinement content en lui-même. Question de niveau de vitamine D?

Patrick Lévy, qui vient de passer un an auprès des sadhus de l'Inde et qu'il considère comme parmi les derniers hommes libres de notre planète, parle de leur nudité relative, et parfois complète. Il les surnomme dans son dernier livre "les membres du plus grand club naturiste du monde".<sup>19</sup>

Le mantra principal des brahmines, le *gayatrî*, est un mantra typiquement solaire. On y adore le soleil brillant et glorieux et on lui demande de nous illuminer. Gayatrî elle-même est personnalisée comme une déesse au vêtement blanc brillant. Un autre mantra célèbre est récité le matin au lever du soleil en prenant le bain dans le Gange. On fait couler de l'eau en regardant le soleil et on commence à demander 'asato ma sat gamâya, tamaso ma jyotir gamâya, mrityor ma amritam gamâya', "Mène-nous du non-être à l'être, mène-nous des ténèbres à la lumière, mène-nous de la mort à l'immortalité." *Tamas* signifie aussi la léthargie, et *jyoti* les lumières célestes, les astres, les "luminaires" du ciel dirait-on en français classique. Le premier d'entre eux est évidemment le soleil, et c'est lui qui a surtout le pouvoir de dissiper une léthargie par trop humaine. Effet anti-dépresseur de la vitamine D? On peut de toutes façons relever dans ce rituel l'union des opposés, car on contemple le feu solaire, Shiva, et à travers le filtre de l'eau du Gange, Shakti. C'est une forme de mariage intérieur. Une conception de base de l'hindouisme courant, c'est que Dieu est invisible, mais qu'il se manifeste quand même à nous par deux intermédiaires, le soleil et le Gange. Historiquement aussi, les rois hindous faisaient un rituel spécial beaucoup plus prolongé en face du soleil dans le Gange au matin des batailles. Cela leur donnait une plus grande énergie pour le combat, on peut même supposer, pour aller plus loin, qu'ils libéraient des endorphines en bonne quantité, ce qui les protégeait contre la sensation d'épuisement et la douleur en cas de blessures lors de la bataille.

Le soleil a le pouvoir d'assécher l'humidité, *rasâ*, et les fluides en général, *rasa*. On peut reprendre ceci dans un sens symbolique, comme dans la Bhagavâd-gîtâ (II, 59) : 'Les objets des sens se détournent de celui qui est abstinent, mais en laissant derrière leur essence subtile (*rasa*, qui signifie sève, suc aussi), mais cette essence subtile aussi s'en va quand on a la vision du Suprême.' C'est comme si le Suprême était un soleil dont la forte lumière puisse assécher la "rhinorrhée", la perte d'énergie causée par des identifications et des attachements qui ne sont pas si utiles, ce que le Bouddha de son côté nomme *grahya*, le fait de s'agripper, un facteur central des problèmes intérieurs de l'être humain.

Est-ce qu'une visualisation intérieure intense du soleil peut avoir les mêmes effets biochimiques que la lumière extérieure ? Probablement pour ce qui est de l'augmentation des endorphines et la baisse de la mélatonine qui sont directement liées au domaine visuel, probablement pas pour la production de vitamine D qui est causée par l'action concrète et physique des ultraviolets B sur la peau. Une visualisation interne du soleil bien faite donne de la joie et une attention concentrée, ce qui correspond bien à l'effet des endorphines. Par ailleurs, rappelons que la luminothérapie est utilisée avec succès dans le traitement des dépressions, en particulier des dépressions saisonnières.

La récupération de toute la fatigue de la journée qu'on ressent dans le sommeil profond est reliée par les Upanishads à un contact de l'âme, évoquée par le cygne d'or, qui s'envole pour un temps dans son vrai nid qu'est le Soi-soleil. Il n'y a pas de raison que ces archétypes qui étaient actifs il y a 25 siècles

ne le soient pas aujourd'hui dans notre méditation, si nous sommes intéressés par le fait de nous concentrer dessus. On peut même suggérer qu'ils sont présents dans l'analogie des racines, entre *sol-* pour le soleil et *son-* ou *som-* pour les songes et le sommeil. Le *l* et le *n* sont des lettres phonétiquement très proches.

Un indien du Kérala, Hira Ratan Manek, transmet une méthode de yoga traditionnelle pour stimuler son énergie intérieure en regardant le soleil. Le processus est prudent et progressif, il l'explique sur son site "sun healing". On commence par une minute au lever du soleil, au moment où les rayons ultraviolets nuisibles pour la rétine sont au minimum, et on augmente très progressivement. Je n'ai pas pratiqué ces techniques, et dans le doute je ne les conseille pas, cependant elles sont traditionnelles dans le yoga et je les mentionne car elles sont reliées au sujet de cet article. On peut aussi noter que le fait de voir le soleil stimulant les endorphines et dissipant les effets de somnolence de la mélatonine, il est logique qu'il en découle un accroissement du sentiment d'énergie interne. Manek est né en 1937, et il semble avoir une bonne santé puisqu'il continue à parcourir le monde en faisant une conférence pratiquement tous les deux soirs pour enseigner ces pratiques reliées au soleil. Il a un site internet intitulé « sungazing ». Même si ces pratiques semblent quelque peu risquées au niveau individuel, il ne faut pas les exclure a priori comme sujet de recherche aux frontières de la science actuelle. C'est une faiblesse de la science officielle de considérer certains sujets comme tabou, c'est pour cela aussi que Rupert Sheldrake par exemple, demande que les gouvernements libèrent 1 % des crédits donnés à la recherche scientifique pour des sujets de sciences « populaires » et qui intéressent vraiment le grand public. Après tout, c'est quand même en dernière analyse l'argent de ce public qui est utilisé pour cette recherche scientifique.

Le sage, dans un corps souvent âgé, est un soleil en soi, on aurait presque envie de parler, en se laissant aller au langage des oiseaux, à propos du soleil du sage, d'évoquer le « soi-leil du soi-âge ». La vision du soleil ébloui, stupéfait, elle correspond à un arrêt sur image. Au niveau courant, elle a quelque chose à voir avec le coup de foudre chez les gens habituels, mais pour le chercheur spirituel, cela correspondra de façon plus complète et durable à l'arrêt du mental, ce *chitta-nirodha* qui est le but même du yoga. Il y a les expériences intérieures qui sont d'une telle intensité qu'elles laissent celui qui les vit immobilisé, on pourrait même employer le terme familier « scotché ». Le mystique est à la fois arrêté par le soleil du Soi, et a le pouvoir de l'« arrêter ». C'est l'archétype biblique de Josué qui a, dit-on, ordonné au soleil de stopper sa course diurne. Ou bien on peut comprendre cela comme le symbole du mystique qui parvient à stabiliser l'expérience du Divin ou du Soi. C'est une interprétation bien meilleure que celle des bigots bêtifiants de la Renaissance qui se sont servis de cet épisode pour condamner les découvertes de Galilée. Leur compréhension des textes refroidissait en quelque sorte l'expérience intérieure vivante, pulsante pourrait-on dire, pour l'enfermer dans le congélateur de l'intégrisme.

Pour schématiser, on pourrait dire qu'il y a de grandes méthodes d'approche pour essayer de nettoyer le fond du mental : la psychanalyse et les thérapies qui s'en inspirent essaient de dénouer les traumatismes du passé un par un, au fur et à mesure qu'ils remontent de l'inconscient. Le yoga ou la voie mystique en général insiste sur l'élévation du niveau énergétique, et tue les germes des expériences négatives du passé en groupe, si l'on peut dire. Une comparaison toute simple mais profondément signifiante que prend Mâ Anandamayî est celle de l'eau qu'on met à bouillir : à chaque fois qu'on progresse de 10°, il y a une nouvelle classe de bactéries et de virus qui sont détruits, jusqu'à l'ébullition qui rend l'eau complètement désinfectée. De même, il y a des niveaux d'intensité d'énergie intérieure qui nous débarrassent ensemble de tout un groupe d'expériences du passé, et ce, jusqu'à la Grande expérience. Mâ Anandamayî disait : « Il y a un son qui, une fois entendu, vous ôte l'envie d'entendre tout autre son. Il y a une lumière qui, une fois vue, vous ôte l'envie de contempler tout autre lumière. »

Le soleil est à la fois typiquement transcendant, au-delà, au sommet de tout ce qui est visible durant le jour, et en même temps, il touche, il caresse directement notre peau quand on s'y expose,

comme une mère nous envelopperait. En d'autres termes il est immanent. On dit dans une Upanishad que Celui qui est dans le soleil au-delà est aussi à l'intérieur. En sanskrit, on parle du Soi comme *para*, au-delà, et *a-para*, non au-delà. Pour rendre la similarité des deux termes en français, on pourrait parler du Suprême et du Support. Ainsi, on pourrait traduire, en guise de conclusion, cette parole d'une Upanishad de la façon suivante :

« Les noeuds du coeur sont dénoués, les doutes sont tranchés, les karma sont effacés, quand on Le voit, le Suprême, le Support. »

Revenons-en maintenant à notre culture occidentale qui sait manifester, au moins par période, sa faim de soleil :

### **"Vivez soleil" : grandes vacances et faim compensatrice de soleil.**

L'exode des congés annuels à partir des pays du nord vers le sud est-il un retour du culte du dieu soleil, ou un besoin sain de compenser une déficience en vitamine D ? Sans doute les deux. Il est intéressant de noter que les hommes d'Eglise, comme les ayatollah d'Iran, sont tous vêtus de noir, la couleur du deuil. Les païens, et nos vacanciers, auront plus tendance à se relier à Apollon, le dieu solaire, au moins pour le temps des vacances, à être peu vêtus et à faire la fête... Ou soit dit autrement, ils oublieront quelque peu le Christ présenté comme solaire pour s'abandonner à l'influence d'un soleil bien concret. Quoi qu'on en pense du point de vue religieux, cela ne sera certainement pas inutile pour relever leur niveau de vitamine D probablement déficient depuis la sortie de l'hiver. La forme la plus extrême de cette tendance est le naturisme, mais comme nous l'avons mentionné au début de cet article, deux bains de soleil de vingt minutes par semaine suffisent a priori à assurer les besoins en vitamine D quand on a la peau blanche. Beaucoup de gens n'ont même pas cela pendant l'année et le recherchent au moins pendant leur mois de vacances. On peut voir aussi à Paris pendant les premiers jours ensoleillés du printemps, beaucoup de gens qui se prélassent aux terrasses des cafés en essayant comme de boire au maximum ce soleil dont ils ont manqué pendant tout l'hiver. Puisque nous avons mentionné les gens d'Eglise, signalons que les religieuses ont une fréquence élevée de cancer du sein. Il se peut qu'une des raisons en soit leur peu d'exposition au soleil ; la vie cloîtrée ou de service dans des institutions, pas plus que l'habit monastique qui recouvre quasi complètement le corps, ne favorisent l'exposition au soleil. De plus elles manquent certainement d'exercice physique, cette carence facilitant elle aussi, on l'a montré par diverses études, l'apparition du cancer du sein.

On pourrait établir un parallèle intéressant entre deux tendances qui semblent a priori n'avoir rien à voir : d'un côté, interdire à la population générale de s'exposer même 20 minutes au soleil sans ces filtres agréés que sont les crèmes solaires des compagnies pharmaceutiques, et d'autre part, interdire aux masses de se relier directement au Divin, sans être équipées de ces « filtres agréés » que sont les dogmes. Pourtant, quand ceux-ci sont de type « écran total », ils peuvent poser des problèmes majeurs...

On traite souvent les mystiques de « têtes brûlées ». Les premiers moines chrétiens par exemple, se sont développés avant tout dans le désert, peu protégés du soleil, et certains y pratiquent encore. Il est vrai que le mystique qui a eu, ne serait-ce même qu'un bref aperçu du soleil du Soi en face-à-face, devient pour les gens ordinaires une « tête brûlée ». Il est de plus en plus entièrement fixé et absorbé dans une Source incandescente que les autres ne perçoivent pas. De même qu'une forte lumière laisse derrière elle un phosphène quand on garde les yeux fermés, de même certaines expériences laissent derrière elles une fascination, une attirance quasi hypnotique au bon sens du terme. Même des êtres unicellulaires, comme les amibes, sont attirés par la lumière. Les amibes ont ce qu'on appelle un « phototropisme positif ». Il en va de même à l'autre extrémité de l'évolution, avec l'être humain, et en

particulier avec le mystique. Parlant de phosphènes, on peut mentionner la méthode du Dr Lefébure qui lui a été inspirée par le yoga irano-égyptien : visualiser une image qu'on veut mémoriser en profondeur dans ce phosphène qui suit, après avoir fermé les yeux, la perception d'une lumière forte.

Le soleil ne nous pourvoie pas seulement en lumière, mais en chaleur également : avoir suffisamment chaud est aussi un autre besoin humain fondamental. Cela nous renvoie aux nourritures affectives, et à cette expérience bien connue : des bébés singes sont mis entre un squelette de guenon en fil de fer, mais porteur d'un biberon, et une autre guenon en peluche où il fait bon venir se blottir. Les petits vont boire au biberon la quantité de lait dont ils ont besoin, mais ensuite reviennent passer la plupart de leurs temps blottis contre la peluche. Quand il fait froid, la chaleur même d'un simple feu nous fascine, on a du mal à s'en détacher. La chaleur de l'exposition directe au soleil agit de cette façon aussi. Quand les gens ont la préparation suffisante, il n'y a pas que le « lézard du corps » qui bénéficie de la détente provoquée par le soleil. Le cobra blanc-brillant de l'énergie de vie se redresse pour sa part à l'intérieur. Celui qui sait bien « prendre le soleil » est en retour pris par lui. Il éprouve à la fois stimulation et détente, on pourrait dire qu'il ressent une joie sans excitation, une expérience de plénitude calme. Celle-ci comble un sentiment de manque sous-jacent quasi permanent, et ainsi apaise la fébrilité fondamentale du mental. C'est en cela que l'expérience physique du soleil peut facilement s'épanouir dans le plan mystique.

Le sens même du nom de petit ashram où je fais retraite dans l'Himalaya est relié à l'aspect blanc-brillant de la lumière du jour : Dhaulchina signifie la clairière, *chinna*, blanche-brillante, *dhaula*, (en sanskrit *dhavala*). Quand on arrive sur cette crête en venant de la plaine, c'est la première fois qu'on découvre la chaîne du grand Himalaya sur toute sa longueur. Lorsqu'on est installé dans l'Ermitage de la Clairière blanche, c'est au fond naturel d'écrire un texte sur sagesse et soleil...

### **Shri Ramana Maharshi : "Avec un kroupinam seulement, le bonheur"**

Cette expression représente le début d'un hymne célèbre de Shankaracharya à la louange du renoncement. Le kroupinam est le vêtement minimum que le sannyasi porte autour des reins, et il a été celui de Râmanâ Maharshi. Il méritait le nom de Digambar, 'vêtu d'espace', on pourrait presque dire 'vêtu de Soi'. En renonçant au vêtement, on se détache de la moitié du système économique, celui-ci servant essentiellement à se vêtir et à se nourrir. On s'expose aussi plus directement au soleil du Soi, on absorbe l'énergie solaire à plein. De plus, Râmanâ Maharshi a vécu sur et ensuite au pied de la montagne d'Arounâchala, la montagne rouge, couleur de feu, et donc reliée aussi indirectement au soleil. Cela nous renvoie au côté archétypal des recherches actuelles en énergie solaire. Cet astre est une centrale nucléaire non-polluante et gratuite, notre seul travail est de réussir à capter et stocker son énergie. Même si cela est loin de pouvoir assurer les dépenses énergétiques de nos sociétés modernes, le soleil peut y contribuer. Et à titre individuel, on peut éprouver une satisfaction certaine, comme je le fais dans l'ermitage de l'Himalaya où j'écris cet article, à préparer son déjeuner régulièrement au four solaire, devenant indépendant au moins pour cela du gaz, du pétrole, et des guerres qui sont provoquées par l'avidité pour ces ressources. En même temps, on prend le soleil et on fait sa vitamine D en quantité suffisante : même si ceci ne représente pas le tout de la sagesse, ça y contribue...

## Sommaire

### Récentes découvertes sur l'importance de la vitamine D.

Les effets principaux

Les parallèles de l'action de la vitamine D entre sphère ORL et génitale.

Culture, vêtement et carence en vitamine D

Pourquoi et comment traiter la carence en vitamine D ?

Quelques notions de photothérapie

### Archétypes du soleil et spiritualité

Soleil et royauté divine dans l'Égypte ancienne

De Râ à Râm : l'archétype du dieu solaire

"Vivez soleil" : grandes vacances et faim compensatrice de soleil.

Shri Ramana Maharshi : "*Avec un koupinam seulement, le bonheur*"

---

<sup>1</sup> Hollick Michael *The UV Advantage* (disponible aussi en e books sur le site de NaturalNews)

<sup>2</sup> Dowd James *The Vitamine D Cure* disponible sous forme résumée gratuitement sur [www.healthbooksummaries.com](http://www.healthbooksummaries.com) et présentée sur [www.thevitamindcure.com](http://www.thevitamindcure.com)

<sup>3</sup> Souccar Thierry *Lait, mensonge et propagande*. Editions Thierry Souccar, 2008 voir en particulier p.235 231-242, le chapitre 'Comment prévenir l'ostéoporose sans se bourrer de lait'.

<sup>4</sup> Chiffres pour les Etats-Unis, qui donnent une idée de la situation dans nos sociétés modernes. Lange *Current Medical Diagnosis and Treatment* Prentice hall International USA, 1995, p.51

<sup>5</sup> Cannell JJ et al *Epidemic Influenza and Vitamine D 2006, Epidemiology and Infection* 134, 1129-1140

<sup>6</sup> Reynauyd Michel *L'amour est une drogue douce en général...* (2005) Robert Laffont

<sup>7</sup> Flammarion, 2009

<sup>8</sup> Kassandra L *Journal Medical of Public Health*, 2006

<sup>9</sup> Dr Madrid Eric *The Vitamin D Prescription* p.109-116 distribué par [www.booksurge.com](http://www.booksurge.com)

<sup>10</sup> Wang, de l'école de médecine de Harvard, paru dans *Circulation*, 2008.

<sup>11</sup> Cité par Holick Michel F dans son interview online par Michael Adam sur [www.naturalnews.com](http://www.naturalnews.com)

<sup>12</sup> Dr Olivier Coudron, *Les rythmes du corps- chronobiologie et santé* Nil Editions, 1997.

<sup>13</sup> Râmatîrtha *Le soleil du Soi* Editions Accarias, 2006

<sup>14</sup> *Le musée égyptien du Caire – promenade dans les allées de l'Égypte antique* El Shahawy Abeer publié par Farid Atiya Press, 2005 [www.faridatiyapress.com](http://www.faridatiyapress.com) p.201

<sup>15</sup> *Id.* p.194.

<sup>16</sup> *Id.* p.198

<sup>17</sup> *Id.* p.193.

<sup>18</sup> *Id.* P.207

<sup>19</sup> Patrick Lévy *Sadhus* Editions du Relié, 2009. Voir également l'interview de l'auteur dans le Nouvelles Clés de septembre 2009, "La liberté de ne rien faire"