

Moi votre glande pinéale ou épiphyse

Chers amis de la Santé

Je vais vous étonner.

Je suis faite pour réguler le système Veille Sommeil

Il y a quelques temps dans ma 117ème lettre je vous parlais d'une dévouerte phénoménale sur le thème « [Veille-Sommeil](#) »

J'ai reçu un volume énorme de courriers électroniques auxquels je n'ai pu répondre personnellement mais que j'ai pu analyser en détail. Manifestement le grand public a compris beaucoup de choses et a besoin de plus d'informations.

J'avais écrit cette lettre suite à la publication (1) à l'Académie nationale de Pharmacie le 2 décembre 2015 devant un parterre de collègues médusés, des travaux de mon collègue le **Pr Jean Bernard Fourtillan** : il a révélé ses découvertes sur le **système de régulation veille-sommeil** et sur l'hormone du sommeil, la **Valentonine**.

Depuis nous avons beaucoup travaillé afin de vous présenter en détail cette découverte et ses conséquences cliniques et thérapeutiques dans une série de 6 lettres supplémentaires et avec le support de vidéos.

Jean Bernard Fourtillan est professeur honoraire de chimie thérapeutique à la Faculté de Médecine et de Pharmacie de Poitiers et a donc grande expérience dans le domaine thérapeutique.

À propos de la découverte de l'hormone du sommeil, je donne la parole dans cette première lettre, à l'Épiphyse ou Glande pinéale. Écoutez là.

Ne me confondez surtout pas avec l'hypophyse. Nous ne portons pas le même nom, mais la prononciation est tellement proche que je préfère m'appeler "glande pinéale". En effet je ressemble à un pignon, d'où mon nom.

L'hypophyse est plus connue que moi. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle a profité de cette renommée pour vous adresser deux lettres très complètes avant moi. Vous les trouverez sur la lettre [126 – Moi Votre Hypophyse](#) – et la lettre [128 – Moi Votre Hypophyse Quand Je Suis Malade](#).

Comme vous allez pouvoir le comprendre, je suis plus importante encore que l'hypophyse. Le philosophe et physicien René Descartes (1596-1650) l'avait subodoré, en pensant que j'étais le centre ou le lieu de l'Âme (2) elle-même. Trop d'honneur cher Monsieur, l'âme est ailleurs...

Si petite, mon nom fascine depuis des siècles

Déjà au 2ème siècle de notre ère, le grand **Claudius Galien** (131-201) successeur et continuateur d'Hippocrate, nous nommait en grec $\kappa\omicron\upsilon\kappa\omicron\upsilon\nu\acute{\alpha}\pi\iota\alpha$ ou conarium ou kornarion (qui ressemble à un cône) qui veut dire pignon de pin. Il réalisait des dissections anatomiques en particulier du cerveau et avait donc remarqué sur des cadavres ce minuscule appendice, ressemblant à un pignon de pin.

Il remarque que dans le cerveau toutes les parties sont dépendantes et qu'il est impossible d'abstraire les unes des autres. Cependant il écrivait que Moi la glande pinéale « je ne faisais pas partie du cerveau ». Le nom de Galien est attaché à l'ampoule veineuse de Galien qui récupère pratiquement le sang veineux de tout le cerveau.

Dans l'édition de 1664 du **Traité de l'Homme de Descartes**, on peut découvrir le schéma du fonctionnement de la glande pinéale, tel qu'il l'envisageait.

La philosophe Eve Suzanne écrit à propos de l'approche cartésienne :

"Et pourtant, « l'âme est unie à toutes les parties du corps conjointement ». Pour rendre compte de ce phénomène, Descartes pose l'existence d'une petite glande qu'il situe dans le cerveau, appelée glande pinéale. Cette dernière joue le rôle du point de jonction entre l'âme et le corps. Elle permet à l'âme de recevoir des informations sur le monde grâce au corps qui joue le rôle de médiateur, et en retour d'agir sur celui-ci en fonction des nouvelles recueillies. Plus précisément, l'âme et le corps communiquent par l'intermédiaire des esprits animaux : les mouvements de la glande pinéale peuvent influencer l'action de ces esprits (dans ce cas c'est l'âme qui agit sur le corps) et en retour, ces esprits animaux peuvent influencer les mouvements de la

glande (dans ce cas, c'est le corps qui agit sur l'âme)."

Le schéma que Descartes en fit démontre qu'il avait compris le rôle essentiel de la vision et donc probablement de ce que nous appelons aujourd'hui la régulation veille-sommeil.

Descartes pensait la glande pinéale seul organe unique de notre corps. En réalité les études microscopiques ont montré qu'elle est un organe conjugué, car les deux hémisphères qui la constituent sont fusionnés.

Ma position de Glande pinéale, en relation avec les voies optiques, a fait que j'ai été affublée du titre de 3^{ème} œil (atrophie)...

Chez les animaux, ce n'est pas faux. En effet chez certains reptiles et oiseaux, je suis située juste sous la surface de la tête et ainsi je peux capter la lumière extérieure. J'aide donc l'animal à s'adapter au rythme veille/sommeil.

Dans la mythologie védique du Yoga, je suis associée soit au chakra Ajna nommé 3^e œil d'Horus, soit au Sahasrara ou chakra de la couronne, au sommet du crâne.

Mais restons dans le réel.

Il faut que vous sachiez que lorsqu'on me regarde au microscope, on s'aperçoit que je possède des cellules nerveuses qui ont la même origine que des cellules de la rétine. C'est pourquoi comme nous le verrons les non-voyants n'ont pas besoin de la vision pour que Moi leur glande pinéale je puisse réguler leur système veille-sommeil.

Mon lieu de résidence et mes relations proches

Je suis à la base du cerveau, au-dessous des hémisphères cérébraux, au-dessus du cervelet et donc du tronc cérébral. Je suis basée en arrière de ma collègue et collaboratrice l'hypophyse. Elle est située au-dessous du croisement des nerfs optiques dans le cerveau. Ce croisement se nomme "chiasma (3) optique" et explique qu'une tumeur de l'hypophyse en grossissant puisse amputer telle ou telle partie du champ visuel.

Moi, l'Epiphyse, appelez-moi Glande Pinéale, je suis située en plein centre, sur la ligne médiane, en arrière de l'hypophyse à moins d'un centimètre. Au-dessus de moi je suis en contact direct avec le centre du cerveau et les noyaux gris centraux du thalamus et d'hypothalamus.

Je vais maintenant vous expliquer comment je reçois des informations venues des lumières du jour et des ombres de la nuit en les transformant en sécrétions hormonales.

Cette réception est donc indirecte. Elle passe par les noyaux situés au-dessus du croisement des nerfs optiques dans le cerveau, les "noyaux supra-chiasmatiques" qui représentent l'horloge biologique. Celle-ci orchestre la régulation circadienne (4) donc notre rythme des 24 heures. Ces noyaux sont deux très fines structures de la taille de la pointe d'un crayon. Ils contiennent quelques dizaines de milliers de neurones chacun. Ils sont placés à la base de l'hypothalamus et transmettent par des fibres nerveuses spéciales, dites sympathiques – donc du système nerveux végétatif – les informations sensorielles issues de la vision.

Moi, votre glande pinéale, je convertis alors le rythme qui m'est imposé par les noyaux supra-chiasmatiques, comme nous allons le voir, en 3 hormones que fabriquent mes cellules les pinélocytes pendant la nuit.

Comme l'hypophyse, je suis hors de la barrière de protection du cerveau nommée "barrière hémato-encéphalique", ce qui me permet de distribuer les hormones que je fabrique dans tout l'organisme selon ses besoins.

A quoi je ressemble et de quoi suis-je faite ?

Chez vous les humains, je ressemble au fruit de la pomme de pin, à un pignon. Je mesure 8 à 10 mm de hauteur, celle d'un petit cône situé en position médiane, en arrière d'un des ventricules du cerveau, le troisième qui fabrique du liquide céphalo-rachidien (LCR).

Je grandis en volume en volume jusqu'à l'âge d'un à deux ans puis je me stabilise. Ma croissance repart légèrement à la puberté.

Il faut savoir qu'avec l'âge, donc en vieillissant (5) on peut voir apparaître des calcifications à mon niveau. Ainsi je deviens moins efficace et je fabrique moins d'hormones comme nous allons le voir.

Ce phénomène a pris un nom savant qui signifie "sable cérébral (6)". Il s'agit de concrétions de calcium, celui

que vous consommez en excès évidemment dans votre alimentation, le calcium des produits laitiers animaux. Celui-ci n'est absorbé par votre tube digestif au maximum qu'à 30 ou 35%, tandis que le calcium d'origine végétale est absorbé jusqu'à 75% si vous mastiquez bien.

Un seul produit laitier par jour est largement suffisant et s'il vous plaît n'oubliez pas de le mastiquer tranquillement dans votre palais des saveurs pour le savourer dignement. Vous ne risquez pas de me surcharger, de m'ensabler !

Mes vaisseaux artériels et veineux et mes besoins nutritifs

Je suis très bien vascularisée par l'artère cérébrale postérieure qui donne un réseau riche de nombreux petits vaisseaux autour de moi et en particulier l'artère pinéale qui m'est destinée.

Le sang de retour veineux est collecté dans la grande veine ou ampoule de Galien qui récupère le sang de la partie profonde du cerveau.

Comme toute la périphérie du cerveau je suis entourée de Liquide Céphalo-Rachidien (LCR) et ne reçois pas d'innervation particulière, ce qui fait que vous ne pouvez pas dire "j'ai mal à ma glande pinéale" comme vous diriez "j'ai mal aux ovaires ou aux testicules, ou à la thyroïde".

Pour faciliter mon travail de synthèse des 3 hormones que je fabrique entre 22h et 6h du matin, j'ai besoin d'être en forme et bien nourrie.

Il me faut donc en plus de la bonne vascularisation qui me donne une juste hydratation, un acide aminé essentiel (que vous ne pouvez fabriquer vous même) **le Tryptophane**.

Vous le trouvez dans de nombreux aliments si vous ne les faites pas cuire trop longtemps et à trop haute température (7) : les viandes rouges, la volaille, les œufs (3 fois plus de tryptophane que dans les produits laitiers), les poissons, les produits laitiers, les noix de Cajou, le foie, les dattes, les bananes, les graines de citrouille ou de melon d'eau, les amandes, les cacahuètes, la levure de bière.

Il faut au moins 200 mg/jour de Tryptophane dont seule une très faible partie est transformée en Sérotonine. N'oubliez pas que la gelée royale des abeilles contient une bonne quantité de Tryptophane avec tous les autres acides aminés essentiels. Vous pouvez consommer 1g par jour(8) par des cures de 15 jours par mois, que vous positionnez sous la langue pour une absorption sublinguale.

A quoi je sers ?

Je suis le suprême chef d'orchestre des symphonies hormonales

Je suis donc une glande endocrine, capable de fabriquer des hormones comme l'hypophyse, la thyroïde, les surrénales, les ovaires ou les testicules (9), le pancréas, le tissu gras..

Ces hormones sont au nombre de trois.

Nommons les d'abord :

- **la Mélatonine**
- **le 6-Méthoxy-Harmalan**
- **la Valéonine**

Ces 3 hormones sont responsables de la régulation du système "veille-sommeil".

Pour bien comprendre leur rôle, je dois vous expliquer la cascade de formation de chacune d'entre elles et donc leurs origines métaboliques.

La Mélatonine : protecteur des neurones

En 1958, Aaron Bunsen Lerner (1920-2007) professeur de Biochimie et de dermatologie à l'université de Yale aux USA découvre cette hormone. Il publie dans l'American Journal of Chemical Society (80, 2587, 1958)

Il a également découvert l'hormone stimulant la formation de la mélanine pour colorer votre peau et vos cheveux : la "Melanocyte-Stimulating-Hormone ou MSH.

Contrairement à ce que beaucoup de scientifiques ont cru, la Mélatonine n'est pas l'hormone du sommeil. Par contre c'est un puissant protecteur des neurones qui évite leur vieillissement, car elle les protège de l'action

destructrice de ce qu'on appelle les "radicaux libres", molécules qui oxydent les neurones.

Le 6-Méthoxy-Harmalan : hormone de la veille et de la cognition

En 1961, William M Mac Isaac et coll découvrent cette deuxième hormone dans Moi la glande pinéale.

Ils publient dans la revue Science (134, 674-675, 1961).

Il remarque qu'un défaut de Mélatonine conduit à un déficit d'une substance bien connue proche du LSD(10), "harmala alkaloïd, le 10-methoxyharmalan"(nomenclature américaine qui correspond à notre nomenclature 6-méthoxyharmalan) qui est connu pour ses intenses activités psycho-stimulantes.

La Valentonine : la véritable hormone du sommeil

En 1994, Jean Bernard Fourtillan, découvre enfin l'hormone du sommeil qu'il nomme "Valentonine" et ainsi la régulation du système veille-sommeil.

Préalablement, en 1993 il a mis au point avec son équipe une méthode de dosage extrêmement sensible (à 0,1 picogramme par ml de sang) de la Mélatonine en couplant (information pour les spécialistes) la chromatographie en phase gazeuse avec la spectrométrie de masse. (Publiée dans Biol.Mass Spectrom, 23,499-509, 1994).

La découverte de la Valentonine en Moi, la glande pinéale d'animaux, fut à de très faibles concentrations (30 à 50 picogrammes par gramme de tissu). Elle ne sera pas publiée immédiatement pour des raisons de protection intellectuelle (brevets) en attendant la validation de brevets nationaux et internationaux de 1995 à 2015.

Ainsi à toutes les trois, Mélatonine, 6-Méthoxy-Harmalan et Valentonine, nous constituons et régulons le système Veille-Sommeil.

Nous assurons la protection des cellules vis à vis des radicaux libres oxygénés. En particulier des cellules nerveuses (neurones) dans le cerveau, le cœur mais aussi le système nerveux présent dans le tube digestif. Nous assurons la régulation des vies psychique et végétative de l'organisme pendant les 24 heures du nycthémère.

La cascade biochimique enfin découverte

Cette cascade est la mienne, Moi votre glande pinéale. Elle a été totalement comprise par un Français, le Professeur Jean-Bernard Fourtillan quand il a découvert la Valentonine.

Je dois faire remarquer sa grande humilité. Loin de se présenter comme un grand inventeur :

- **il dit qu'il a été spirituellement conduit** en l'exprimant dans son excellent livre « La Glande Pinéale et le Système Veille-Sommeil – Applications thérapeutiques », en vente chez Amazon. Je le recommande aux médecins, spécialistes, chercheurs et même au grand public, car il est à la portée de tous : « les miraculeuses concordances dans la structure et le fonctionnement de ce système veille-sommeil. »

- **il confie toute sa découverte à un fonds chrétien de dotation, le fonds-soeur-josefa.org destiné à la recherche et aux soins des patients atteints de maladies neurologiques.**

La cascade des 3 hormones fabriquées simultanément par moi votre glande pinéale, qui ne peut qu'intéresser, passionner les biochimistes, commence avec l'Acide aminé essentiel qu'est le **Tryptophane**.

Deux enzymes (hydroxylase et décarboxylase) le transforment en **Sérotinine**. Celle-ci, dès 22 h le soir, est grâce à deux enzymes supplémentaires, N-acétyltransférase et 5-hydroxyindole-O-méthyltransférase transformée en **Mélatonine**.

Cette dernière par acétylation devient le **6-Méthoxy-harmalan** et une nouvelle acétylation simultanée le transforme en **Valentonine**.

Voilà, je me suis présentée et vous n'imaginez pas ma joie d'avoir pu ainsi être découverte dans ma petitesse et de vous le faire savoir.

Une fondation Hippocratique au service des patients

Sur le site fonds-soeur-josefa.org vous trouverez pour plus d'explications les vidéos :

« [Le Pr. JB Fourtillan répond aux questions du Pr H Joyeux](#) » – (You Tube : durée 1 heure)

« [La glande pinéale et le système veille-sommeil. Applications thérapeutiques](#) » – (You-Tube : durée 37 minutes)

« [Le système Veille-sommeil dans la Création](#) » (You-Tube, durée : 14min 35 s + 2 min 13)

Comme vous le voyez, les Professeurs Jean-Bernard Fourtillan et Henri Joyeux travaillent ensemble. Ils se connaissent depuis les années 1974, comme ils l'expliquent dans leur première lettre citée plus haut d'avril 2016.

Ils ont décidé d'unir leurs efforts, on peut dire leur complémentarité, pour faire connaître très largement cette découverte phénoménale dans l'intérêt des patients. Le grand public est ainsi informé en même temps que le monde scientifique (après l'Académie nationale de Pharmacie) qui a trop tendance à se cacher devant ou derrière des intérêts privés que l'on retrouve en bourse avec l'argent de notre assurance maladie. Où est l'éthique hippocratique ?

Nul doute que certains chercheurs minimiseront la portée de cette immense découverte.

Je sais Moi votre glande pinéale, que Jean Bernard Fourtillan et Henri Joyeux, amis de longue date, vont poursuivre ces informations par plusieurs nouvelles lettres d'ici la fin de cette année.

Ils ont créé le « Fonds-Sœur-Josefa-Menéndez », dont ils sont respectivement Président et Vice Président.

Ce fonds percevra des dons et les redevances sur les ventes des médicaments issus de la découverte du système Veille-Sommeil, dont il détient la propriété intellectuelle. En septembre 2015, Jean-Bernard et Marianne Fourtillan, ont fait une donation, en totalité, de la propriété intellectuelle des brevets déposés en février 2015.

Tout sera reversé pour soutenir la recherche médicale et scientifique, dans le but d'améliorer les traitements des affections neurologiques, ainsi que de toutes les autres affections consécutives à des dysfonctionnements du système Veille-Sommeil. Il soutiendra également des projets philanthropiques concernant les malades victimes des affections neurologiques.

Les prochaines lettres traiteront évidemment des applications thérapeutiques dans les maladies d'Alzheimer, de Parkinson, les troubles du sommeil, les dépressions nerveuses et même les psychoses.

A très bientôt pour continuer à vous informer au service de toutes vos familles.

Pr Henri Joyeux

Post-scriptum

Sur le site fonds-soeur-josefa.org :

- **Livre et Brochure** : « La glande pinéale et le système Veille-Sommeil. Applications thérapeutiques », en vente chez Amazon

- **Les vidéos You Tube** :

« [La glande pinéale et le système veille-sommeil. Applications thérapeutiques](#) », Pr J.B. Fourtillan (YouTube : durée 37 minutes)

« [Le Pr JB Fourtillan répond aux questions du Pr H Joyeux](#) », Pr J.B. Fourtillan et Pr H. Joyeux (You Tube : durée 1 heure)

« [Le système Veille-sommeil dans la Création](#) », Pr J.B. Fourtillan (You-Tube, durée : 14min 35 s + 2 min 13)

- **Les dons sont possibles pour aider à la diffusion et à la fabrication des patches** pour celles et ceux qui veulent prévenir ou traiter la maladie dont je porte le nom : modalités des donations sur le site fonds-soeur-josefa.org

Sources :

- (1) La glande pinéale et le système veille-sommeil – applications thérapeutiques – Pr Jean-Bernard Fourtillan
- (2) René Descartes, Les Passions de l'âme, Paris, Vrin, 1994 (1ère édition 1649), Art. XXX, p 88.
- (3) Du mot grec χιάσμος qui en terme chirurgical veut dire incision en croix.
- (4) Du latin, circa qui signifie environ et dies, le jour.
- (5) Yuki Tomonari, Junko Sato, Yumi Wako et Minoru Tsuchitani, « Age-related Histological Findings in the Pineal Gland of Crl:CD(SD) Rats », Journal of Toxicologic Pathology, vol. 25, 1er décembre 2012, p. 287–291
- (6) En latin Corpora arenacea qui sont des structures calcifiées. (du mot arēnāceus qui signifie "sable").
- (7) L'idéal est donc la cuisson à la vapeur douce qui ne dépasse pas 95°C.
- (8) Sauf si vous avez eu ou avez un cancer à cause des facteurs de croissance qu'elle contient.
- (9) L'ablation de « Moi la glande pinéale » chez un enfant a pour conséquence une puberté précoce. Mais quand je fonctionne trop je peux inhiber la thyroïde par action directe sur ThyroStimulineHormone, les parathyroïdes et même la médullosurrénale. Je peux aussi diminuer la production d'hormone de croissance (ou hormone somatotrope) hypophysaire.
- (10) Le diéthylamide de l'acide lysergique (LSD, LSD-25) (de l'Allemand Lysergsäurediethylamid) est hallucinogène. Le LSD est classé dans tableau « des substances ayant un potentiel d'abus présentant un risque grave pour la santé publique et une faible valeur thérapeutique. » Le LSD a été très utilisé les années 1960 et 1980 dans les milieux rock puis pop, et du cinéma et largement dans le milieu artistique. Elle est à l'origine de nombreux accidents : bad trips, suicides, actes criminels.. qui lui donnent une image de « drogue de la folie » à l'origine de son interdiction.