

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Dr Raymond Abrezol : votre alimentation symboles-énergie  
**Autor:** R.H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829210>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

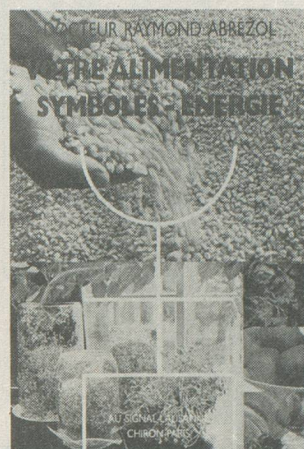
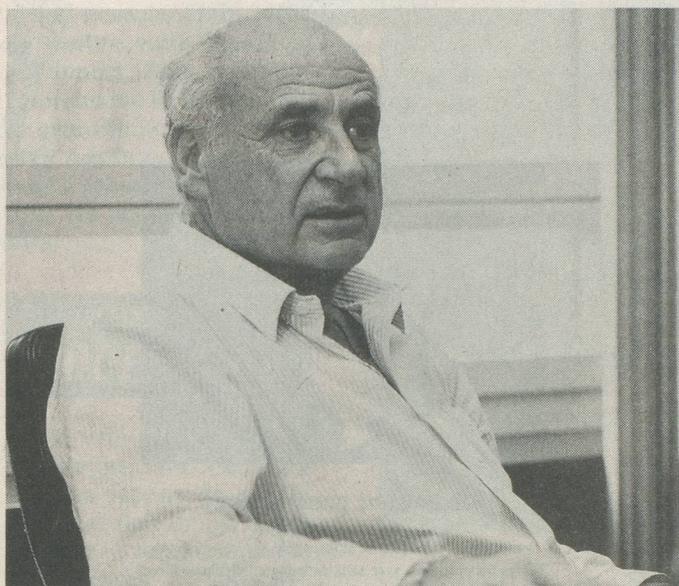
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



D<sup>r</sup> Raymond Abrezol

## Votre alimentation Symboles-Energie

Editions du Signal



Le D<sup>r</sup> Raymond Abrezol: «Pour le bien-être et la santé de l'individu». Photo Y. D.

La majorité des gens se nourrit mal et le plus souvent l'ignore. Pourtant l'alimentation est le carburant de nos cellules, de notre moteur: le corps. Pour lui assurer un bon rendement, il est indispensable de choisir avec la plus grande attention la qualité, la quantité et le bon équilibre de tout ce que nous mangeons. Ce livre n'apporte pas de solutions toutes faites aux innombrables problèmes qui nous guettent, mais émet des idées originales et pour la plupart inédites sur nos besoins. Il sort des sentiers battus et peut certainement aider le lecteur dans sa recherche en vue d'améliorer la qualité de sa vie et de sa santé.

Esprit curieux, chercheur infatigable, l'auteur, diplômé en médecine dentaire à Genève, a passé son doctorat à la faculté de médecine de Lausanne. Après s'être spécialisé en chirurgie buccale, il a poursuivi sa formation d'homme en travaillant la psychologie analytique à l'Institut Jung à Zurich.

Parallèlement il a étudié la médecine traditionnelle chinoise dont il est également diplômé. Il s'est ouvert au monde tant par ses stages aux Etats-Unis que par de nombreux voyages dans des pays lointains où il a fréquenté des peuples très proches de la nature par leur genre de vie, souvent primitive. Dès 1963 il s'est passionné pour la sophrologie. Disciple du professeur Caycedo, il est devenu une référence en Europe dans cette approche philosophique de la science médicale. Membre ou correspondant de maintes sociétés savantes du monde entier, ses recherches, expérimentations et publications sont innombrables sur tous les sujets touchant à l'être humain.

Le D<sup>r</sup> Abrezol dérange, mais ses idées, souvent révolutionnaires au moment où il les émet, se voient parfois reprises ultérieurement par des autorités médicales. Nous n'en voulons pour preuve que le Séminaire interdisciplinaire d'approche comparative entre la mé-

dicine traditionnelle chinoise et la psychiatrie occidentale.

Le D<sup>r</sup> Raymond Abrezol est l'un des plus éminents spécialistes en sophrologie que connaisse notre pays. Sur cette base, il s'est notamment occupé de la préparation de l'équipe suisse de ski et de l'équipe suisse de voltige aérienne. Fidèle à ses principes, il s'est attaché notamment à la médecine chinoise et propose même, aujourd'hui, une nouvelle méthode de relaxation et de reharmonisation par la musique. Il poursuit ses études pour le bien et la détente du corps humain. Sa détente à lui? Tout simplement le plaisir de travailler et de découvrir. Entre deux voyages, entre deux rendez-vous, mais toujours à la recherche de nouveautés utiles. Il nous explique pourquoi il a écrit son dernier ouvrage: «Votre alimentation, symboles, énergie». «- J'ai vu, au cours des ans, des centaines de personnes détruites dans leur santé par une conduite aberrante dans leur façon

de se nourrir... ou par une diète catastrophique. Une multitude de régimes est proposée, si bien que l'on ne sait plus que choisir. Certains sont sensés, d'autres, dangereux.»

Que proposez-vous pour pallier à cette situation?

«- En marge de chaque traitement médical, les principes d'une hygiène alimentaire correcte devrait être enseignés à tous les patients. Je suis particulièrement heureux que la préface de mon livre soit rédigée par le D<sup>r</sup> Christian Schaller, qui se trouve être lui-même l'auteur de nombreux et excellents ouvrages sur l'alimentation.»

Et qu'apporte les quelques chapitres de cet ouvrage au lecteur?

«- Sans aucun doute la solution pour se sortir de certaines situations. Il y est décrit la manière la plus simple pour savoir si tel ou tel aliment est bon ou mauvais. Certaines choses peuvent être favorables pour certains et défavorables pour d'autres. Il convient donc d'informer sur le sujet et j'espère que cet ouvrage y contribuera.»

Agrémenté de nombreux croquis et photographies, ce nouvel ouvrage permet d'aborder un sujet qui se présente généralement comme étant relativement ardu. Le D<sup>r</sup> Raymond Abrezol a su, au gré de son texte et de ses exemples, vulgariser un domaine que, généralement, seuls les spécialistes sont à même de déchiffrer. Il y a ajouté ses connaissances étendues qu'il possède sur nombre de domaines relatifs à la santé et au bien-être de l'individu. Il s'agit-là d'une étude de valeur qui permettra à qui le désire, de s'informer abondamment sur un sujet devenu aujourd'hui d'actualité et qui est celui de l'alimentation quotidienne.

R. H.