

GUIDE SANTÉ FOREVER



*Des protocoles naturels pour une santé
durable et équilibrée*

Sommaire

<i>Préface de l'Auteur</i>	<i>7</i>
<i>Remerciements</i>	<i>11</i>
<i>Introduction</i>	<i>15</i>
• <i>Mon histoire personnelle et la genèse de ce livre</i> Pourquoi j'ai choisi d'écrire ce guide.	
• <i>Pourquoi ce guide ?</i> Offrir des solutions claires et naturelles pour une santé optimale.	
• <i>Le corps humain : une merveille de régénération</i> Une introduction fascinante à notre capacité de renouvellement.	
<i>Partie 1 : Comprendre le corps humain</i>	<i>21</i>
<i>Chapitre 1 : Les bases du fonctionnement du corps</i>	<i>29</i>
• Le corps comme un système intégré.	
• Les cellules : les ouvrières de votre usine.	
• L'homéostasie : le maître mot de l'équilibre.	
• Les besoins essentiels pour maintenir un fonctionnement optimal.	
<i>Chapitre 2 : Les besoins essentiels</i>	<i>37</i>
• <i>Glucides</i> : le carburant principal.	
• <i>Protéines</i> : les bâtisseurs du corps.	
• <i>Lipides</i> : les réserves d'énergie et protecteurs.	

- *Vitamines, minéraux et antioxydants* : les micronutriments miracles.
- *Eau et fibres* : les nettoyeurs et régulateurs du corps

Chapitre 3 : La régénération cellulaire 47

- Qu'est-ce que la régénération cellulaire ?
- Pourquoi est-elle essentielle ?
- Les nutriments clés pour favoriser la régénération.
- Facteurs qui influencent ce processus.

Partie 2 : Les produits Forever Living 59

Chapitre 4 : Introduction à Forever Living 64

- L'histoire et les valeurs fondamentales de forever living.
- Ce qui rend forever living unique.
- L'importance de l'aloe vera dans la gamme.

Chapitre 5 : Décryptage des produits 75

- Forever aloe vera gel.
- Forever arctic sea.
- Forever immublend.
- Forever lite ultra.
- Aloe vera gelly et autres produits phares

Chapitre 6 : Questions fréquentes 93

- Les produits Forever Living sont-ils sûrs ?
- Puis-je les utiliser avec un traitement médical ?

Sommaire

- Combien de temps avant de voir des résultats ?
- Quelle est la meilleure façon de les utiliser ?

Partie 3 : Protocoles personnalisés 109

Chapitre 7 : Les problématiques courantes 115

- Fatigue et manque d'énergie.
- Problèmes digestifs.
- Immunité affaiblie.
- Problèmes de peau.
- Gestion du poids.
- Stress et troubles du sommeil.

Chapitre 8 : Protocoles détaillés 127

- Protocole pour booster l'énergie.
- Protocole pour améliorer la digestion.
- Protocole pour renforcer l'immunité.
- Protocole pour la gestion du poids.
- Protocole pour la santé de la peau.
- Protocole pour réduire le stress et améliorer le sommeil.

Partie 4 : Résultats et retour d'expérience 167

Chapitre 9 : Témoignages 173

- Histoires inspirantes d'utilisateurs réels.
- Résultats mesurables : avant et après.
- Leçons tirées des expériences partagées.

Chapitre 10 : Précautions et éthique 283

- Précautions générales pour une utilisation responsable.
- Éthique dans la recommandation et la distribution.
- Favoriser une approche durable et respectueuse.

Chapitre 11 : Astuces pour Maximiser l'Efficacité des Protocoles 291

- Conseils pratiques pour optimiser les résultats.
- Adapter les protocoles à vos besoins personnels.
- Combiner les produits avec une hygiène de vie équilibrée.

Chapitre 12 : Soutenir les Utilisateurs avec Bienveillance 301

- Approche positive pour guider les utilisateurs.
- Conseils pour un accompagnement humain et inspirant.

Conclusion 313

- Résumé des points clés du livre.
- Un message d'encouragement et d'inspiration.
- Prendre le contrôle de votre santé et de votre bien-être.

Annexes et Ressources 319

- Protocoles précis et outils pratiques.
- Références pour approfondir vos connaissances sur Forever Living.

Préface de l'auteur

Quand j'ai entrepris d'écrire Guide Santé Forever, mon objectif était à la fois simple et ambitieux : offrir une vision claire et accessible de la santé naturelle, tout en montrant comment elle peut transformer profondément nos vies. Ce livre s'inscrit comme une continuité logique de mes deux précédents ouvrages, L'Art de Vendre Forever et L'Univers des Solutions Forever. Après avoir exploré les fondations commerciales et scientifiques de l'univers Forever Living, il m'a semblé indispensable de me concentrer sur ce qui constitue son essence : la santé.

● Pourquoi ce livre ?

Depuis plus de 16 ans, à travers mes échanges avec des milliers de personnes, j'ai constaté un fait récurrent : beaucoup cherchent des solutions pour préserver leur bien-être ou retrouver une santé optimale, mais se sentent submergés par la complexité des approches modernes. C'est un peu comme si vous receviez une carte au trésor sans les indications claires pour déchiffrer le chemin.

Ce livre est cette boussole manquante. Mon ambition est de simplifier, d'éclairer, et surtout de rendre accessible l'univers de la santé naturelle, grâce à des protocoles simples, éprouvés, et personnalisables, où les produits Forever Living jouent un rôle de soutien essentiel.

Mais ne vous y trompez pas : ce n'est pas juste un guide technique. C'est une invitation à adopter une philosophie de vie axée sur l'équilibre, la prévention et la régénération, des principes aussi fondamentaux que respirer ou boire de l'eau.

● *Mon engagement envers vous, lecteur*

Écrire un livre, c'est un peu comme construire une maison. Chaque chapitre, chaque mot, chaque exemple est une pierre que j'ai posée avec soin. J'ai conçu ce livre pour vous accompagner pas à pas, comme un guide de montagne qui vous aide à gravir un sommet. Il commence par les bases, en expliquant comment fonctionne notre corps, cet orchestre harmonieux, avant de détailler des protocoles adaptés à des besoins variés.

Ma promesse est simple : vous donner des outils concrets pour prendre soin de votre corps et de votre esprit, tout en respectant vos particularités et votre rythme. Et parce que la santé est une quête personnelle et intime, ce livre reflète mes valeurs : simplicité, excellence, et surtout, éthique.

● *Une approche humaine et durable*

La santé, à mes yeux, est comme un jardin : elle nécessite du soin, du temps et de l'attention. Ce livre n'a pas pour but de vous fournir des solutions toutes faites ou instantanées, mais de vous offrir une démarche globale.

Une démarche qui prend en compte l'unicité de chaque individu et qui valorise une relation harmonieuse avec la nature.

Les produits Forever Living, avec leur pureté exceptionnelle et leur efficacité prouvée, sont des alliés puissants dans cette quête. Mais ils ne remplacent pas ce qui est le plus important : votre engagement personnel envers votre bien-être. Imaginez ces produits comme des outils de qualité, et vous, comme l'artisan de votre propre santé. Ensemble, ils peuvent produire des résultats étonnants.

● *Mon invitation*

Que vous soyez un novice curieux ou un expert en quête d'inspiration, ce livre est pour vous. Il est une porte ouverte vers une meilleure compréhension de votre corps et de ses besoins. J'espère qu'il éveillera en vous la curiosité d'explorer, l'envie d'essayer, et la motivation de faire de votre bien-être une priorité. Pensez à ce livre comme à un compagnon de route, une lumière dans votre cheminement vers une vie plus saine et équilibrée.

À travers ces pages, je partage avec vous le fruit de mes expériences, de mes recherches, et surtout de mes convictions. Mais au-delà de cela, je vous tends la main. Ensemble, nous pouvons construire une santé durable, un épanouissement profond, et un équilibre qui célèbre pleinement la vie.

Avec toute ma gratitude et mon engagement,

Jean-Louis DOSSOU



Remerciements



Écrire Guide Santé Forever a été une aventure enrichissante, rendue possible grâce au soutien, à l'inspiration et à l'expertise de nombreuses personnes qui m'ont accompagné sur ce chemin. Ce livre est le fruit d'un effort collectif, et il me tient à cœur de remercier toutes celles et ceux qui ont contribué, de près ou de loin, à sa réalisation.

● *À ma femme, Généviève :*

Mon amour, ma partenaire, et mon pilier. Merci pour ta patience, ton soutien inébranlable, et ta confiance en mes projets. Tu es la lumière qui éclaire chaque étape de mon chemin. Ce livre est aussi le reflet de ton inspiration et de ton amour.

● *À mes enfants José-Luis, Jayne-Leach et Jack-Leroy :*

Vous êtes ma plus grande fierté et ma motivation quotidienne. Vos sourires, vos rires, et votre énergie m'ont donné la force de persévérer dans ce projet. Chacun de vous, à votre manière, représente pour moi une raison de viser l'excellence.

● *À Soukeyna DIOP*

Une gratitude spéciale à toi, Soukeyna, qui as investi ton temps, ton énergie et ton talent pour *pratiquement*

réécrire avec moi chacun de mes ouvrages. Ton regard précis et ton engagement ont transformé une vision en une œuvre aboutie. Je suis honoré de pouvoir compter une personne de ton calibre parmi mes Grandes Sœurs.

● *À la famille des Bâtisseurs Forever*

Ma véritable nouvelle famille. Vision lancée par **Nana COULDIATI**, pilotée avec maestria par **Oumar OUATTARA** et **Florence DECHARTES**, cette communauté extraordinaire m'a inspiré et soutenu tout au long de ce voyage. Chaque matin, du lundi au vendredi, nos échanges, nos histoires de réussite avec les produits Forever Living, et surtout les témoignages de santé retrouvée ont entretenu mon rêve d'écrire ce livre.

Les mercredis, en particulier, sont devenus un rendez-vous précieux pour partager mes protocoles, tester de nouvelles approches, et apprendre des retours d'expérience de nombreux Bâtisseurs. Vos encouragements, vos idées et votre énergie m'ont permis de transformer cette vision en réalité. Aujourd'hui, nous sommes unis, plus de **22 nationalités à travers l'Afrique, l'Europe, les États-Unis et le Canada, avec une seule mission : bâtir et partager une santé durable et un bien-être global.** Ce livre, je l'ai écrit avec vous et pour vous.

● *Aux lecteurs de mes précédents ouvrages :*

Vos encouragements, vos retours sincères et votre enthousiasme m'ont donné la confiance nécessaire pour

aller plus loin. Ce livre est aussi pour vous, en réponse à vos attentes et vos questions sur la santé naturelle et les produits Forever Living.

● *À la communauté Forever Living :*

Merci pour l'inspiration que vous m'apportez chaque jour. Vos témoignages, vos réussites et votre passion pour les bienfaits de nos produits m'ont guidé dans l'élaboration des protocoles et des recommandations de ce livre.

● *Aux professionnels de santé et experts :*

Votre expertise et vos conseils ont enrichi mes connaissances et renforcé la crédibilité de ce projet. Merci pour votre générosité dans le partage de vos idées et vos retours éclairés.

● *À l'équipe éditoriale et technique :*

Merci pour votre travail acharné, votre attention aux détails et votre créativité. Votre collaboration a permis de donner vie à ce livre de la meilleure manière possible.

● *À la nature, notre plus grand allié :*

Ce livre n'aurait pas vu le jour sans l'inspiration que nous puisons dans les éléments simples et puissants que la nature nous offre. L'aloé vera, les oméga-3, les

Remerciements

probiotiques et tant d'autres trésors sont des cadeaux que nous devons respecter et valoriser.

● *Et enfin, à vous, chers lecteurs :*

Merci de me faire confiance en choisissant de lire ce livre. Que vous soyez ici pour entretenir votre bien-être ou pour transformer votre vie, votre engagement envers votre santé est une source d'inspiration. Vous êtes la raison pour laquelle ce livre existe, et je suis honoré de pouvoir partager ce voyage avec vous.

Avec toute ma gratitude,

Jean-Louis DOSSOU

Introduction

Votre porte d'entrée vers une santé éclatante

« La santé est un trésor précieux que chacun peut cultiver, si seulement il comprend et respecte les lois naturelles qui gouvernent son corps. »

— Jean-Louis DOSSOU

Bienvenue dans "*Guide Santé Forever*", un ouvrage conçu pour transformer votre vision de la santé et du bien-être. Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est probablement parce que vous cherchez des solutions concrètes, naturelles et efficaces pour prendre soin de votre corps. Et vous êtes au bon endroit.

● *Une histoire personnelle qui inspire*

Je ne suis pas simplement un guide, mais un témoin privilégié de la puissance des produits Forever Living et de leur capacité à améliorer notre qualité de vie. Ce livre est né d'un parcours personnel, jalonné de découvertes, de défis surmontés, et d'innombrables témoignages de personnes ayant retrouvé vitalité et équilibre grâce à des solutions naturelles.

Mon expérience m'a permis de comprendre que *le corps humain est une merveille d'ingénierie*, capable de se réparer, de se régénérer, et de s'épanouir lorsque nous lui offrons ce dont il a besoin. C'est cette richesse de savoir et d'expériences que je souhaite partager avec vous.

● *Pourquoi ce livre ?*

La santé peut parfois sembler compliquée. Entre les milliers de conseils sur Internet, les produits aux promesses souvent vagues, et les termes scientifiques intimidants, il est facile de se sentir perdu. Mais une

chose est claire : une santé optimale repose sur une connaissance approfondie de son corps et des outils à sa disposition.

Ce livre est conçu pour :

- ✓ ***Vous instruire*** : comprendre votre corps et ses besoins fondamentaux.
- ✓ ***Vous guider*** : choisir les produits et les protocoles adaptés à vos objectifs.
- ✓ ***Vous inspirer*** : prendre le contrôle de votre santé de manière simple et efficace.

● ***Le corps humain : une machine extraordinaire***

Imaginez votre corps comme une ville. Chaque organe est une infrastructure essentielle, chaque cellule est un habitant, et les nutriments sont les matériaux nécessaires pour que tout fonctionne harmonieusement. Lorsque quelque chose manque ou s'épuise, la ville devient chaotique : les routes se fissurent, les bâtiments s'effondrent, et les habitants deviennent moins productifs.

Les produits Forever Living agissent comme un réseau de soutien, apportant des ressources supplémentaires pour réparer les routes, renforcer les bâtiments, et dynamiser la population. Mais pour comprendre comment cela fonctionne, nous devons d'abord plonger dans les mécanismes fascinants de notre corps.

● *Ce que vous trouverez dans ce guide*

Ce livre est divisé en plusieurs parties, chacune conçue pour vous accompagner à travers un voyage :

- ✓ Comprendre le corps humain : Découvrez comment il fonctionne et pourquoi il a besoin de soutien.
- ✓ Les compléments Forever Living : Une introduction détaillée aux produits qui changent la donne.
- ✓ Les protocoles personnalisés : Des solutions concrètes pour répondre à vos besoins spécifiques.
- ✓ Des témoignages réels : Des histoires inspirantes qui montrent ce qui est possible.

Mon objectif est de rendre la santé accessible à tous, même pour les novices. Vous n'avez pas besoin d'être un expert en biologie ou en nutrition pour tirer profit de ce livre. Je m'engage à simplifier chaque concept avec des analogies claires, des exemples concrets, et des explications pratiques.

● *Prenez le contrôle de votre bien-être*

La santé n'est pas un luxe, c'est un droit. C'est aussi une responsabilité personnelle. Ce livre est là pour vous équiper des connaissances et des outils nécessaires pour devenir l'artisan de votre propre bien-être.

Introduction : Votre porte d'entrée vers une santé éclatante

Alors, êtes-vous prêt à explorer, apprendre, et transformer votre santé ?

Prenez une profonde inspiration, tournez la page, et embarquons ensemble dans ce voyage vers une vie plus saine et épanouie.

À votre santé et votre bonheur,

Jean-Louis DOSSOU

Partie 1

Comprendre le corps humain

« Le corps humain est un temple sacré où chaque cellule est un artisan et chaque organe un chef-d'œuvre. Prendre soin de ce temple, c'est honorer la vie elle-même. » — **Jean-Louis DOSSOU**

Introduction à la Partie 1

« Comprendre le fonctionnement du corps humain, c'est apprendre à dialoguer avec la vie qui nous anime. » — Jean-Louis DOSSOU

Le corps humain est une machine extraordinairement complexe et incroyablement résiliente. Chaque seconde, des milliards de cellules travaillent ensemble dans une harmonie parfaite pour vous permettre de respirer, bouger, penser, et vivre pleinement. Pourtant, derrière cette apparente simplicité se cache un monde fascinant de mécanismes biologiques, chimiques, et électriques qui méritent d'être compris, même par les novices en santé.

Dans cette première partie, nous allons poser les bases essentielles :

- ✓ *Comment fonctionne le corps humain ?*
- ✓ *Quels sont ses besoins fondamentaux ?*
- ✓ *Pourquoi la régénération cellulaire et la réparation tissulaire sont-elles vitales ?*

Notre objectif est simple : vous permettre de voir votre corps comme une maison vivante, construite, entretenue et réparée en permanence par ses "ouvriers" invisibles—vos cellules. Lorsque nous comprenons ces processus, nous sommes mieux équipés pour les soutenir et optimiser notre santé.

● *Pourquoi comprendre votre corps ?*

Imaginez que vous conduisiez une voiture sans savoir comment elle fonctionne. Si un problème survient,

vous seriez perdu, incapable de savoir quoi faire pour y remédier. De la même manière, comprendre le fonctionnement de votre corps vous donne les clés pour mieux répondre à ses besoins et prévenir les "pannes" avant qu'elles ne surviennent.

Cette section du livre est une introduction accessible mais approfondie aux concepts fondamentaux de la biologie humaine, en lien direct avec votre santé quotidienne. Nous utiliserons des analogies simples pour rendre chaque concept clair et pertinent pour vous.

● *Ce que vous apprendrez dans cette partie*

1. Le corps en tant que système intégré :

Chaque organe et système est une pièce d'un puzzle. Vous découvrirez comment ces parties interagissent pour maintenir l'équilibre (homéostasie) et pourquoi cet équilibre est la clé de la santé.

2. Les besoins essentiels :

Nous explorerons les nutriments indispensables – vitamines, minéraux, protéines, etc. – et leur rôle dans le maintien de votre vitalité.

3. La régénération cellulaire :

Vous comprendrez comment votre corps répare les dommages, remplace les cellules mortes, et se régénère pour rester jeune et fonctionnel.

À travers cette partie, vous commencerez à voir votre corps non pas comme un mystère médical, mais comme une architecture intelligente et logique. Chaque chapitre a été conçu pour vous permettre de saisir les concepts clés sans jargon inutile, tout en établissant les bases nécessaires pour utiliser les compléments alimentaires de manière éclairée dans les sections suivantes.

Passons maintenant à la découverte du fonctionnement incroyable de votre corps !

Chapitre 1

Les bases du fonctionnement du corps

« Comprendre son corps, c'est découvrir la plus fascinante des machines, où chaque cellule joue un rôle vital dans l'harmonie de la vie.

— Jean-Louis DOSSOU

Introduction : Une symphonie biologique

Imaginez une immense usine où des millions de machines travaillent sans relâche, jour et nuit. Cette usine, c'est votre corps. Chaque "machine" représente une cellule, et ces cellules collaborent pour vous maintenir en vie et en bonne santé. Mais cette usine ne fonctionne pas seule. Elle est régie par des plans (votre ADN), alimentée par des ressources (nutriments et oxygène), et supervisée par des systèmes (nerveux, immunitaire, digestif, etc.) qui coordonnent l'ensemble.

Dans ce chapitre, nous allons explorer les bases du fonctionnement de cette usine extraordinaire. Vous découvrirez :

- ✓ *Les principaux systèmes du corps humain et leur rôle.*
- ✓ *Comment les cellules, véritables "ouvrières", permettent à tout de fonctionner.*
- ✓ *Pourquoi l'équilibre entre ces systèmes est essentiel pour votre santé.*

1. Le corps comme un système intégré

Le corps humain est composé de plusieurs **systèmes interdépendants** qui travaillent ensemble pour maintenir l'équilibre. Voici les principaux :

✓ **Système nerveux :**

C'est le chef d'orchestre. Il envoie des messages sous forme de signaux électriques pour coordonner les actions de tous les systèmes.

Analogie : Imaginez un réseau Internet qui connecte tous les appareils de votre maison pour qu'ils fonctionnent en synchronisation.

✓ **Système cardiovasculaire :**

Il agit comme un réseau de livraison, transportant l'oxygène, les nutriments, et les déchets à travers le sang.

Analogie : C'est comme un service de livraison à domicile, apportant des ressources nécessaires et emportant les déchets.

✓ **Système digestif :**

Il décompose les aliments en nutriments essentiels pour alimenter l'usine.

Analogie : Pensez à un moulin qui transforme du grain en farine pour produire de l'énergie.

✓ **Système immunitaire :**

Le bouclier protecteur du corps, il repousse les envahisseurs comme les virus ou les bactéries.

Analogie : Un système de sécurité domestique qui détecte et élimine les intrus.

✓ **Système musculaire et squelettique :**

Ils fournissent la structure et le mouvement.

***Analogie :** Une charpente et des moteurs qui permettent à la maison-usine de rester solide et fonctionnelle.*

2. Les cellules : Les ouvrières de votre usine

Tout commence par les *cellules*, les unités de base de la vie. Chaque cellule a un rôle spécifique, qu'il s'agisse de produire de l'énergie, de fabriquer des protéines, ou de défendre le corps. Elles forment les "briques" qui composent vos organes et tissus.

✓ **Leur rôle :**

Les cellules transforment les nutriments et l'oxygène en énergie, construisent de nouvelles structures, et se débarrassent des déchets.

✓ **La communication cellulaire :**

Les cellules se parlent ! Elles envoient des signaux chimiques pour coordonner leurs actions.

***Analogie :** Imaginez une équipe sur un chantier qui utilise des talkies-walkies pour se synchroniser.*

3. L'homéostasie : Le maître mot de l'équilibre

L'homéostasie est le processus par lequel le corps maintient *un équilibre interne stable*, malgré les changements externes. C'est grâce à cet équilibre que

vosre température reste autour de 37°C, que votre pH sanguin est bien régulé, et que vos niveaux d'énergie sont constants.

✓ *Comment ça marche ?*

Imaginez un thermostat intelligent qui ajuste la température d'une pièce. Si vous avez trop chaud, il active la climatisation. Si vous avez trop froid, il allume le chauffage. Dans votre corps, des mécanismes similaires régulent :

- La température (via la transpiration ou les frissons).
- Les niveaux de sucre dans le sang (via l'insuline).
- L'hydratation (via la soif et les reins).

✓ *Pourquoi c'est crucial ?*

Lorsque l'homéostasie est rompue, cela peut conduire à des maladies comme le diabète (déséquilibre du sucre) ou l'hypertension (déséquilibre de la pression sanguine).

4. Les besoins essentiels : Nourrir l'usine

Pour fonctionner correctement, votre corps a besoin de *ressources spécifiques* :

✓ *L'oxygène* : Transporté par le sang, il est essentiel pour produire de l'énergie.

Sans oxygène, c'est comme une usine sans électricité : tout s'arrête.

✓ **Les nutriments :**

- **Glucides** : Source principale d'énergie.

Analogie : Le carburant d'une voiture.

- **Protéines** : Matière première pour construire et réparer.

Analogie : Les briques pour construire un mur.

- **Lipides** : Réserve d'énergie et isolation.

Analogie : Les réserves de pétrole d'une centrale énergétique.

- **Vitamines et minéraux** : Catalyseurs pour accélérer les réactions chimiques.

Analogie : Les outils spécialisés d'un atelier.

- ✓ **L'eau** : Essentielle pour presque toutes les réactions chimiques.

Analogie : L'huile d'une machine pour éviter qu'elle ne grince.

5. Le rôle clé du système de réparation

Votre corps est soumis à **des usures et des dommages quotidiens** : micro-déchirures musculaires, cellules mortes, ou blessures. Heureusement, il dispose d'un système de réparation intégré :

- ✓ *Les protéines de réparation* reconstruisent les tissus.
- ✓ *Les antioxydants* neutralisent les radicaux libres qui endommagent les cellules.
- ✓ *Le sommeil* joue un rôle fondamental, car c'est le moment où le corps concentre son énergie sur la réparation.

Conclusion du chapitre

Comprendre les bases du fonctionnement du corps, c'est comme lire le manuel d'une machine sophistiquée. Cela vous permet de l'utiliser efficacement, de l'entretenir, et de prévenir les pannes. En connaissant ces principes, vous serez mieux préparé à soutenir vos systèmes biologiques avec des compléments adaptés, comme ceux de Forever Living.

Dans le prochain chapitre, nous explorerons *les besoins spécifiques* du corps humain et la manière dont les nutriments soutiennent ces processus vitaux.