

Thérapie du lit incliné ou comment se soigner en dormant

Par Jenny Hawke

Certaines choses nous semblent tellement évidentes qu'il ne vient à l'idée de (presque) personne de les remettre en question, comme le fait de dormir à l'horizontale. Cependant, après s'être interrogé sur le système circulatoire des arbres, Andrew K. Fletcher a remis en cause la logique qui veut que l'on dorme à plat ou, pire, les pieds relevés. Tour d'horizon d'un concept que la rédaction s'est empressée de tester.

La théorie de Fletcher est partie du fait que les arbres, toujours à la verticale et sans être pourvus d'organe propulseur, arrivent en dépit de leur taille à se nourrir de sève jusqu'à leur sommet. L'ingénieur qu'est Fletcher a finalement compris le mécanisme: c'est la gravité qui permet à la sève de circuler, et c'est cette même gravité qui constitue le système de circulation le plus primitif dont notre corps dispose, avant même celui du cœur.

De l'arbre à l'homme

Andrew Fletcher a constaté que le simple fait de relever la tête du lit d'environ 15 à 20 cm (6 à 8 pouces) entraînait des améliorations remarquables sur la santé de personnes souffrant de problèmes circulatoires et respiratoires, de diabète, d'ulcères aux jambes, de migraines, de sclérose en plaques, d'œdème, de la maladie de Parkinson, de maladies de peau, de blessures de la moelle épinière, de varices, et ainsi de suite. Le lien entre un lit incliné de six degrés et la circulation de la sève dans les arbres peut sembler étrange, mais l'ingénieur en mécanique qu'est l'Anglais Andrew Fletcher s'est toujours pris d'un vif intérêt pour le fonctionnement des choses. Intrigué par la circulation de la sève dans les plantes, sa question n'était pas tant comment l'eau remonte des racines jusqu'aux feuilles – ce qui implique un flux à sens unique –, mais comment circule la sève à l'intérieur des arbres (lire encadré page suivante).

Fletcher explique que le flux descendant engendre le flux de retour par glissement moléculaire. En effet, la sève gagne en densité du fait que 98 % de l'eau captée par les racines s'évapore par les feuilles. La sève est toujours plus dense au sommet de l'arbre, et c'est la gravité qui veut que cette sève, riche en nutriments, migre en descendant vers tout ce qui l'attire comme un puits: les fruits, le tronc, les branches ou les racines; les liquides qui montent étant toujours moins denses que les liquides qui descendent. Une fois cette découverte faite, Fletcher en a déduit des implications possibles sur le corps humain.

Comment ça marche ?

Tous n'adhèrent pas complètement à cette conception de la circulation de la sève¹, mais pour ceux qui ressentent un soulagement en pratiquant la thérapie du lit incliné de Fletcher, c'est un point purement

À propos de l'auteur

Jenny Hawke a travaillé pour NEXUS version australienne ces quinze dernières années, et elle participe à des communications et des opérations pour Alternative News Project.



Reproduction grandeur nature du lit de la reine Hétep-Hérés Ire, mère du roi Khéops, exposée au musée des beaux-arts de Boston (l'original est au musée égyptien du Caire). On distingue l'appuie-tête posé sur la partie élevée du lit, et un cale-pieds décoré avec or et faïence qui permettait à la dormeuse de ne pas glisser.

théorique. Fletcher explique ceci: « D'une manière générale, la circulation [de tous les fluides organiques (NDT)] a commencé bien avant le développement du cœur, et cette circulation primaire a persisté, et elle soutient le cœur, à condition que l'on prenne en compte la direction qu'induit la pesanteur. Le principe repose sur le fait que le sang qui entre dans les capillaires pulmonaires transporte l'eau et le dioxyde de carbone que nous allons exhaler à chaque respiration. En sortant des poumons, le sang est donc devenu plus dense. Il va ensuite passer par le cœur qui va le réinjecter dans

l'artère principale, ajoutant au sang une densité qui va créer un écoulement pulsatile vers le bas, principalement vers les reins [...] Le sang, partant des reins, qui entre dans les veines est toujours moins dense que le sang artériel qui va dans les reins². »

« Ce fut, raconte Fletcher¹, mon eurêka. Il était d'une telle ampleur, tellement hors d'échelle qu'il m'a instantanément conduit à la thérapie du lit incliné (TLI). »

Question de bonne hauteur

Fletcher est arrivé à la conclusion que, pour avoir une bonne santé,

15 cm (6 pouces) est la hauteur idéale et 5 degrés l'angle optimal d'inclinaison d'un lit double standard (la hauteur varie légèrement en fonction de la longueur du lit, mais elle doit être calculée pour obtenir un angle d'environ cinq degrés). Pour comprendre cela, Fletcher a utilisé un tube en circuit fermé rempli d'eau avec une solution saline légèrement colorée placée à la jonction du tube. Il a placé cette jonction à la tête du lit afin d'observer comment la circulation du liquide se fait. Avec une surélévation de 10 cm (4 pouces), sur un lit

Circulation de la sève dans les arbres : un phénomène complexe

Concernant la circulation de la sève dans les arbres, il faut distinguer :

- la montée de la sève brute des racines vers le sommet, phénomène bien décrit et dont le moteur est la transpiration des feuilles (aspiration foliaire qui crée une dépression + forte capillarité des vaisseaux due à leur diamètre très réduit) ;
- la circulation de la sève élaborée (issue de la photosynthèse), des feuilles vers tous les organes de la plante. Ce phénomène est moins bien compris. L'explication « officielle » est que, au niveau des feuilles, la sève brute se charge de sucres et autres petites molécules issues de la photosynthèse. Cette solution concentrée passe activement dans les tissus conducteurs de la sève élaborée (grâce à des enzymes qui consomment de l'énergie). Cela augmente la pression osmotique dans ces tissus par rapport aux tissus environnants et donc crée un appel d'eau. En conséquence, la

pression hydrostatique augmente, car les cellules végétales sont peu déformables en raison de leur paroi cellulosique rigide, ce qui pousse la solution de proche en proche vers les organes puits qui, eux, consomment les sucres et font baisser la pression à leur niveau (hypothèse dite du flux sous pression).

La gravité et le glissement moléculaire dont parle Fletcher sont rarement évoqués comme « moteur », notamment parce que la sève élaborée ne circule pas que du haut vers le bas, même si c'est le sens dominant (elle peut se déplacer latéralement le long d'une branche, voire monter le long d'un rameau à l'extrémité duquel se trouvent des fleurs ou des fruits). L'hypothèse de Fletcher est donc probablement en partie exacte, mais paraît un peu simpliste, d'autres phénomènes étant manifestement à l'œuvre.

Denis Cachon,
docteur en biologie et physiologie végétales.



Fletcher a rassemblé d'autres preuves, tant sur l'influence de la gravité sur le corps humain que sur les inconvénients à coucher à plat, en découvrant les recherches de la Nasa.



À propos du découvreur

Andrew K. Fletcher a une formation d'ingénieur en mécanique. Il a consacré les vingt dernières années de sa vie à ses recherches sur la thérapie du lit incliné. Il n'a aucune qualification médicale, et le revendique, appréciant « la liberté de résoudre des problèmes à mon propre rythme sans influences extérieures pour brouiller mon jugement. Cela est important en l'occurrence, parce que n'avoir que peu de connaissances sur la physiologie humaine pendant toutes ces années a été un énorme bonus. Cela m'a permis d'avoir une perspective différente sur l'ensemble de la circulation des fluides biologiques. Résorber les varices en soulevant la tête du lit, par exemple, ne cadre pas avec la littérature médicale de la physiologie actuelle. [...] Une pensée libre n'est pas un handicap, c'est aussi utile ! »

Source : What qualifications do you have for conducting this research into circulation?, par Andrew K. Fletcher



Andrew Fletcher en situation...

double standard anglais, la solution saline coule dans l'une des branches du tube, tandis que l'eau claire va en montant, toujours dans la même branche de la boucle. En d'autres termes, nous avons deux flux directionnels dans un même côté du tube. Lorsqu'il a surélevé un peu plus la tête du lit, la circulation s'est faite dans l'ensemble du tube. La solution saline colorée qui coule d'un côté du tube représente le flux sanguin artériel, et l'eau claire, de l'autre côté du tube, le sang veineux⁴.

Quand il a placé 2,5 cm supplémentaires (1 pouce) sous la tête du lit, il n'y a pas eu d'accélération de la circulation, au départ comme au retour. En outre, plus on augmente l'inclinaison du lit, plus grand est l'inconfort et plus on glisse. Ainsi, après avoir constaté que des varices se sont résorbées au bout de quatre semaines avec une élévation de 15 cm, laquelle correspond à un angle de 5°, Fletcher a su qu'il avait atteint un changement positif de la circulation sanguine. Il a alors demandé au conservateur du musée de Boston de mesurer un ancien lit incliné égyptien. Lui aussi était surélevé de 15 cm au niveau de la tête⁵.

Gravité et santé

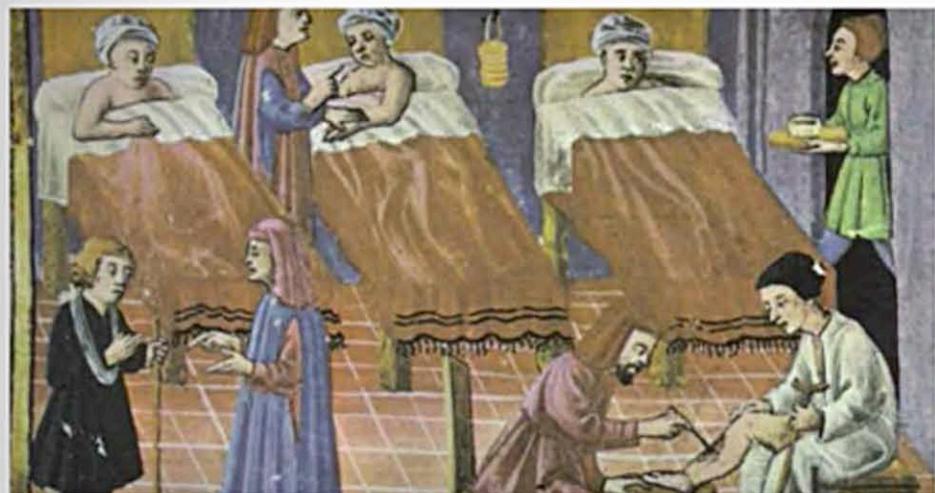
Fletcher a rassemblé d'autres preuves, tant sur l'influence de la gravité sur le corps humain que sur les inconvénients à coucher à plat, en découvrant les recherches de la Nasa. En effet, pour reproduire les effets des voyages en microgravité vécue

par les astronautes dans l'espace, les expérimentateurs couchent les sujets à plat : « Le repos à plat ou jambes relevées a été utilisé et est toujours utilisé par les pays engagés dans des vols spatiaux. Pourquoi ? Parce que cette position induit des effets dégénératifs, et cela à moindre coût puisqu'on n'a pas besoin d'envoyer des gens en bonne santé dans l'espace⁶. » Ce point est particulièrement important pour les personnes contraintes à rester alitées durant de longues périodes en raison de leur état de santé.

S'adapter à l'inclinaison

Un inconvénient évident de dormir incliné est l'effet de glissement. Il y a différentes façons de l'empêcher. Fletcher, à la suite des nombreux commentaires qu'il a reçus de sa communauté TLI, suggère de placer une couette ou une couverture sous le drap de dessous, et un matériau antidérapant, comme ceux que l'on met sous les tapis, pour empêcher le matelas de glisser.

De nombreuses personnes, y compris des patients hospitalisés, dorment déjà inclinées du fait de divers problèmes de santé, mais cette inclinaison ne concerne que la partie supérieure du corps. Pour Fletcher, du point de vue circulatoire, l'alignement de l'ensemble du corps est essentiel : « C'est l'ensemble de la circulation dans le corps qui est important et nos hanches n'apprécient pas qu'on empêche leur rotation quand on se couche sur le côté sur un lit qui se plie au milieu. Mais il y a d'autres causes d'inquiétude quand on dort en position assise, notamment les



Représentation médiévale d'un hospice montrant l'inclinaison des couches (et non une fausse perspective).

lésions cutanées dues à la pression causée par l'absence de mouvements».

Fletcher signale à ce propos que les deux premières semaines de TLI peuvent être un peu difficiles, car elles peuvent entraîner des problèmes musculaires et des raideurs de la nuque. Il est également important de boire plus souvent pour éviter la déshydratation due à une augmentation de la perte d'eau à la fois par les poumons et la vessie. L'urine est plus chargée, et davantage de déchets sont éliminés par le sang.

Un autre promoteur de la TLI, le physiothérapeute, nutritionniste et traumatologue Ken Uzzell, liste sur son site⁸ les avantages de cette thérapie (notamment le déblocage des traumatismes émotionnels en trois ou quatre semaines selon le degré d'inclinaison), ainsi que les effets secondaires (comme des maux de tête en début de traitement) et les contre-indications (port de broche par exemple).

Les succès

Après avoir développé sa théorie à la fin des années 1990, Fletcher passe des annonces dans le journal local pour trouver des gens prêts à essayer la TLI. Quand l'Internet a été plus largement utilisé, il a créé <http://inclinedbedtherapy.com>, qui recueille des témoignages ainsi que des observations de la communauté TLI. Voici quelques-uns des résultats rapportés :

• Varices et œdèmes

Dans le traitement généralement

admis des varices et des œdèmes, on conseille de dormir les jambes surélevées. Fletcher explique que cela apporte un soulagement, puisque les fluides sont entraînés vers le haut du corps ; cependant, quand on se lève, les liquides redescendent et le gonflement réapparaît. L'œdème est dû au fait que « la pression dans les veines est plus grande que dans le tissu environnant, si bien que des fluides s'écoulent hors des veines dans le tissu environnant et provoquent le gonflement ». La TLI « pousse les varices à l'intérieur » en exerçant une tension sur le sang dans les veines, et « abaisse la pression du sang dans les veines, ce qui incite les fluides à retourner des tissus environnants vers le système circulatoire⁹... »

• **Système urinaire et rétention d'eau**
Fletcher a recueilli le témoignage d'un résultat spectaculaire de la part d'un homme souffrant de la maladie de Parkinson, et qui était, selon l'expression de ce dernier, enflé « comme un ballon d'eau ». En inclinant son lit, il a évacué tellement de liquide en urinant et a perdu tellement de poids qu'à la fin de la première semaine, ses vêtements étaient trop grands pour lui¹⁰.

Fletcher a vu de ses propres yeux comment les liquides pouvaient être libérés quand son père fut hospitalisé, dans le coma, en raison d'une insuffisance rénale aiguë due à un cancer. La mort de son père semblait imminente, ses jambes étaient enflées et son urine ressemblait à du goudron du fait de sa teneur en sang. Fletcher batailla si bien pour que le

lit de son père soit surélevé qu'il a failli être chassé de l'hôpital. Mais la TLI a fait son effet. « Quand ils ont finalement incliné son lit, raconte Fletcher, son urine est devenue claire en quelques heures, il a repris conscience et a gagné huit précieux mois de vie¹¹. »

• Diabète

Dans une étude micronésienne sur l'effet de la TLI sur le diabète¹², les chercheurs ont abouti aux conclusions suivantes : « ... Dormir sur un lit incliné semble aider efficacement à réduire le taux de sucre dans le sang en association avec les médicaments dédiés au contrôle de la glycémie. La TLI pourrait, à elle seule, ne pas être efficace. Ainsi qu'avec tout autre médicament ou approche thérapeutique, pour réussir à gérer le diabète, il est recommandé que les patients associent au lit incliné des médicaments, des remèdes alternatifs, et des changements de mode de vie en mangeant sainement et en faisant de l'exercice. » Mais une conclusion inattendue est à remarquer : « Fait intéressant, tous les participants ont énuméré d'autres problèmes dont ils souffraient, notamment : maux de dos, œdème, difficulté à dormir, fréquentes mictions nocturnes, ronflement, étourdissements matinaux, douleurs articulaires matinales, et tous ont remarqué une amélioration de tous ces problèmes. »

• Système nerveux, colonne vertébrale et troubles moteurs

Fletcher a également découvert que dormir sur un plan incliné a une influence positive sur le système nerveux. Cela lui est apparu lorsque la cheville de sa mère a retrouvé de sa mobilité et a récupéré de sa sensibilité après avoir utilisé la TLI pour des problèmes de varices¹³.

Après avoir développé sa théorie à la fin des années 1990, Fletcher passe des annonces dans le journal local pour trouver des gens prêts à essayer la TLI.

L'un des premiers exemples de réussite de Fletcher est John Cann, qui avait été blessé à la moelle épinière et était incapable de mouvoir ses jambes. L'utilisation de la TLI, entre autres traitements, lui a finalement permis de marcher entre deux barres parallèles. Une interview télévisée de Cann et Fletcher est disponible sur YouTube¹⁴.

Une fillette de 12 ans souffrant de paralysie cérébrale a essayé la TLI après que sa mère a rencontré fortuitement Fletcher. Celle-ci n'attendait aucune amélioration pour sa fille, qui avait besoin d'un appareil orthopédique et d'un fauteuil roulant pour se déplacer dans l'école. Après environ huit mois de TLI, elle a pu sortir de son fauteuil roulant à l'école pour la première fois¹⁵.

Terri, une victime récente de la sclérose en plaques, avait une douleur constante dans la cuisse gauche qui l'empêchait de marcher, même peu de temps. Après avoir entendu parler de la TLI, elle a utilisé des livres pour incliner son lit, et la douleur a disparu presque du jour au lendemain. Cependant, comme son mari était irrité par cette inclinaison du lit, elle enleva les livres, et la douleur revint. Elle a relevé de nouveau son lit et, depuis 1998, n'a pas besoin de médicaments. Dans une interview radiophonique de 2015, Terri a raconté que son neurologue lui avait récemment dit que d'autres rendez-vous étaient désormais inutiles puisqu'elle allait bien. Jusque-là, il n'avait jamais vu quiconque aller mieux en pareil cas¹⁶.

• Affections de la peau et arthrose

La TLI a également des résultats positifs sur le psoriasis et l'arthrite psoriasique. Une personne souffrant d'un psoriasis chronique sévère a pratiqué la TLI tout en photographiant son parcours de guérison. Celui-ci est visible sur la vidéo¹⁷ faite à partir d'une interview radiophonique de Fletcher.

Une autre personne souffrant d'arthrite psoriasique avec de terribles douleurs qui la poussaient, entre autres choses, à mettre fréquemment ses mains sous l'eau

Les personnes qui dorment inclinées remarquent qu'elles tombent moins souvent malades que lorsqu'elles dormaient à plat.



Exemple de lit incliné à faire soi-même.

chaude pour apaiser ses souffrances et retrouver de la mobilité a connu un soulagement instantané après une nuit seulement de TLI. Cette personne, qui est devenue par la suite une amie de Fletcher, ne ressent plus de douleurs des années plus tard¹⁸.

• Systèmes immunitaire et circulatoire

Fletcher explique aussi que la TLI stimule le système immunitaire. Les personnes qui dorment inclinées remarquent qu'elles tombent moins souvent malades que lorsqu'elles dormaient à plat. Fletcher a noté que la TLI semble augmenter le métabolisme. Par exemple, ceux qui ont les mains et les pieds froids ont plus chaud et n'ont pas une chute de température tôt le matin, contrairement à ceux qui dorment à plat.

Les recherches de Fletcher montrent que chez ceux qui dorment inclinés, la fréquence cardiaque diminue de 10-12 battements par minute et le rythme respiratoire de 4-5 respirations par minute, alors que la circulation augmente.

Travaux similaires

L'anthropologue médical Sydney Ross Singer a étudié les effets de la position du corps pendant le sommeil. Il a effectué des recherches sur une surélévation de 10-30 degrés de

la tête, et non pas de l'ensemble du corps, et ses résultats sont impressionnants en ce qui concerne la pression intracrânienne. En particulier pour ses recherches sur le lien existant entre la position pendant le sommeil et la cause possible de la migraine : « À notre grand étonnement, nous avons découvert que la majorité des migraineux de notre étude ont constaté un soulagement en changeant simplement de position pendant le sommeil ! Beaucoup n'avaient plus de migraines, après en avoir eu pendant trente ans ou plus. Ces effets positifs sont venus très rapidement, en quelques jours. D'autres effets très intéressants ont été constatés : les bénévoles se sont réveillés plus alertes, les congestions matinales des sinus étaient significativement réduites pour la plupart d'entre eux, et certains ont rapporté qu'ils n'avaient plus d'allergies¹⁹. »

L'étude souligne également les effets que peut avoir cette position inclinée sur d'autres pathologies telles que le TDAH (trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité), la maladie d'Alzheimer, l'asthme, le glaucome, la mort subite du nourrisson, la congestion des sinus, les poches sous les yeux, l'apnée du sommeil et l'AVC. Ces observations semblent faire écho aux nombreux témoignages mis en ligne par Fletcher.

En ce qui concerne la maladie d'Alzheimer, Singer fait ce commentaire : « Nous pensons que la maladie d'Alzheimer pourrait être le stade ultime d'une pathologie causée par une congestion cérébrale chronique et par la pression engendrée par le fait de dormir à plat. Les ventricules cérébraux chez un malade d'Alzheimer sont élargis, ce qui suggère une implication de la pression ventriculaire. Quant aux lésions généralisées le long des ventricules, elles peuvent être l'indice de zones tissulaires cérébrales détériorées du fait de cette pression chronique. »

En ce qui concerne la maladie d'Alzheimer, Singer fait ce commentaire : « Nous pensons que la maladie d'Alzheimer pourrait être le stade ultime d'une pathologie causée par une congestion cérébrale chronique et par la pression engendrée par le fait de dormir à plat. Les ventricules cérébraux chez un malade d'Alzheimer sont élargis, ce qui suggère une implication de la pression ventriculaire. Quant aux lésions généralisées le long des ventricules, elles peuvent être l'indice de zones tissulaires cérébrales détériorées du fait de cette pression chronique. »

Comment relever son lit

Le site d'Andrew Fletcher propose des photographies et des vidéos qui montrent comment construire un lit incliné en bois, comment utiliser des



élévateurs en plastique disponibles en magasin, comment en fabriquer soi-même en remplissant de ciment des bouteilles en plastique ou des boîtes de biscuits, et ainsi de suite²⁰. Le site electroherbalism.com offre aussi des conseils sur la façon de surélever un matelas, notamment avec des blocs de mousse à placer sous le matelas ou des cales en bois à glisser entre le sommier et le cadre du lit²¹.

Essais cliniques et obstacles à la reconnaissance

Bien qu'une grande partie des succès de la TLI vienne des recherches détaillées de Fletcher menées sur plus de vingt ans, ainsi que des témoignages de particuliers, Fletcher aspire à des études plus scientifiques de sa théorie. Dans ce but, il a adressé une pétition²² au professeur Dame Sally Claire Davies, médecin hygiéniste en chef pour l'Angleterre, l'implorant d'enquêter sur la TLI au travers d'essais cliniques et énumérant les conditions qu'il pensait devoir être incluses dans cette étude.

De toute évidence, Andrew Fletcher ne promet pas la TLI pour l'argent, et l'argent est probablement l'une

« Les lits inclinés égyptiens ont été sortis des tombes pharaoniques et exposés dans les musées sans que personne ne demande : "Pourquoi tous ces lits sont-ils inclinés?" » Andrew K. Fletcher

des raisons pour lesquelles son invention de lit incliné n'a pas été mise au point : elle est trop simple à mettre en œuvre. Fletcher explique qu'au fil des ans, il a rencontré des professionnels médicaux qui pensent que sa thérapie est prometteuse et mériterait une étude plus approfondie, mais beaucoup de ces manifestations d'intérêt sont restées au stade du vœu pieux. Fletcher a également été sèchement éconduit par des professionnels médicaux ou des organisations caritatives. Il a publié sur son site les lettres où il demande que soient menés des essais, ainsi que les refus polis qu'il a reçus²³. Comme le déplore Fletcher, « ça a été une vraie bataille pour obtenir que des médecins, des infirmières, des chirurgiens, des universités et des organisations caritatives enquêtent sur leurs propres hypothèses concernant la circulation. Le problème est que c'est si simple, et que ça a été caché à la vue de tous depuis que les lits inclinés égyptiens ont été sortis des tombes pharaoniques et exposés dans les musées sans que personne ne demande : "Pourquoi tous ces lits sont-ils inclinés?" »²⁴ ■

Traduit par Kim-Anh Lim

Notes

1. "New Scientist Journal Excuses 'Another Brick Wall'", Letters & Correspondences, David Concar, Andrew K. Fletcher, 18 April 1995, <http://inclinedbedtherapy.com/my-research/letters-correspondences/114-new-scientist-journal-excuses-another-brick-wall>
2. E-mail personnel, Andrew K. Fletcher, 1^{er} mars 2016.
3. « Andrew K. Fletcher has 20 years medical research experience with an engineering background », Andrew K. Fletcher, <http://inclinedbedtherapy.com/aboutme>, 6 février 2010.
4. Des vidéos d'expériences menées par Fletcher sont disponibles sur YouTube : « Part 1 of 2 Experiment Apparatus to show stenosis in soft walled tubing » et « Experiment showing water flowing vertical up a cliff to 24 metres, without a pump in Brixham ».
5. TOPIC: Why 6 inch elevation?, réponse d'Andrew Fletcher à Kiya, <http://inclinedbedtherapy.com/forum/general-inclined-bed-therapy-discussion-forum/76-why-6-inch-elevation>
6. Guidance for NASA Medical Board Procedures AM/Office of the Chief Health and Medical Officer, Andrew Fletcher, 9 juin 2015, <http://inclinedbedtherapy.com/my-research/gravity-vs-microgravity-in-space-health-research>
7. E-mail personnel, Andrew K. Fletcher, 1^{er} mars 2016.
8. www.flex.com.au/ibt.html, ainsi que sur le site de Fletcher : <http://inclinedbedtherapy.com/my-research/multiple-sclerosis-research/8-testimonials-to-inclined-bed-therapy/39-i-have-around-50-clients-using-tli-incline-bed-therapy>
9. Vidéo : Inclined Bed Therapy on AwakeRadio U.S interview by Steve Allen With IBT Guests David, Terri, Donald and Avalina, <http://inclinedbedtherapy.com/videos>, 11 juin 2015, 0:11:51.850,0:11:57.429
10. *Idem*, 0:15:19.279,0:15:27.699.
11. ForeverSpring: Multiple sclerosis a fascinating Inclined Bed Therapy Case History, Andrew K. Fletcher, [http://inclinedbedtherapy.com/my-research/multiple-sclerosis-research/130-foreverspring-multiple-sclerosis-a-fascinating-](http://inclinedbedtherapy.com/my-research/multiple-sclerosis-research/130-foreverspring-multiple-sclerosis-a-fascinating-inclined-bed-therapy-case-history)

- inclined-bed-therapy-case-history, 29 avril 2009.
12. Inclined Bed Therapy and Diabetes: The Effect of Inclined Bed Therapy on Diabetes individuals. Erica Billen et Tetaake Yee Ting, Pohnpei Island Central School (PICS) High School, College of Micronesia-FSM, Pohnpei, Micronesia. http://www.newmediaexplorer.org/sepp/Diabetes_IBT.pdf
13. Vidéo : Inclined Bed Therapy on AwakeRadio U.S interview by Steve Allen With IBT Guests David, Terri, Donald and Avalina, <http://inclinedbedtherapy.com/videos>, 11 juin 2015, 0:13:56.249,0:14:05.279
14. YouTube : Inclined Bed Therapy I.B.T. Andrew K. Fletcher, 25 juillet 2007.
15. Vidéo : Inclined Bed Therapy on AwakeRadio U.S interview by Steve Allen With IBT Guests David, Terri, Donald and Avalina, <http://inclinedbedtherapy.com/videos>, 11 juin 2015, 1:02:18.480,1:02:24.150
16. *Idem*, 0:43:07.080,0:43:17.880
17. À partir de 50:05, sur : <http://inclinedbedtherapy.com/videos/103-inclined-bed-therapy-tli-on-awakeradio-us-interview-by-steve-allen>
18. Vidéo : Inclined Bed Therapy on AwakeRadio U.S interview by Steve Allen With IBT Guests David, Terri, Donald and Avalina, <http://inclinedbedtherapy.com/videos>, 11 juin 2015, 0:48:55.480,0:49:05.750
19. Sydney Ross Singer Heads Up! The Way You Are Sleeping May Be Killing You!, <http://ezinearticles.com/?HeadsUp!-The-Way-You-Are-Sleeping-May-Be-Killing-You!&id=795155>
20. <http://inclinedbedtherapy.com/faq/methods-of-raising-a-bed-for-inclined-bed-therapy>
21. http://www.electroherbalism.com/Naturopathy/Therapies/MiscTherapies/Inclined_bed_therapy.html
22. La pétition est disponible sur : <https://you.38degrees.org.uk/petitions/inclined-bed-therapy-ibt-for-our-hospitals>
23. <http://inclinedbedtherapy.com/my-research/letters-correspondences>
24. E-mail personnel, Andrew K. Fletcher, 1^{er} mars 2016.