Christian **BRUN**

Sous la direction d'**Anne Ghesquière**

LE GRAND LIVRE DE LA NATURO PATHIE

Les grands principes de cette pratique de santé/vitalité

Toutes les règles élémentaires d'hygiène vitale

Les troubles et leurs stratégies naturopathiques



EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

**Sous la direction d'Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine FemininBio.com**

Ce livre a pour objectif d'informer toute personne désireuse de mieux connaître la naturopathie, mais il ne peut se substituer à un avis médical ou de spécialiste. Les informations qu'il contient concernant les maladies et leur prise en charge ne constituent en aucun cas des diagnostics ou des prescriptions personnelles.

Malgré tout le soin apporté à la rédaction de cet ouvrage, une erreur aura pu s'y glisser. Eyrolles ne serait être tenu pour responsable de ses conséquences ou d'une interprétation erronée.



Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.
En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54803-7

Christian Brun

LE GRAND LIVRE DE LA **NATUROPATHIE**

EYROLLES

Avertissement de l'auteur

« Les universités ne nous enseignent pas tout. Un bon médecin doit être prêt à apprendre des sages-femmes, des bohémiens, des nomades, des brigands et des hors-la-loi. Il doit mener ses recherches parmi les gens de toutes les conditions, en quête de tout ce qui pourrait enrichir ses connaissances. Il lui faut voyager beaucoup, vivre de multiples aventures en ne cessant jamais de s'instruire. »

PARACELSE, MÉDECIN NON CONFORMISTE (1493 OU 1494-1541)

L'AUTEUR PRÉCISE EXPRESSÉMENT que cet ouvrage n'a d'autre ambition que celle d'aider les personnes du public et les étudiants en naturopathie à se retrouver dans le dédale des informations médiatisées concernant les problèmes de santé/vitalité en général, et de stratégie naturopathique en particulier. Son contenu n'est pas un assemblage de « petits trucs » naturels applicables par chacun sans conseils médicaux et naturopathiques. Il ne saurait en aucun cas se substituer à une consultation ou à une prescription médicale, ni à des conseils naturopathiques ou à un bilan de vitalité iridologique.

Il n'est donc pas indiqué volontairement de posologie relative aux différentes thérapies proposées.

L'auteur ne pourra être tenu pour responsable de la mauvaise interprétation de ses écrits, d'une automédication nullement conseillée ou d'une mauvaise application des conseils naturopathiques effectués sans bilan de vitalité naturopathique.

Le droit au diagnostic ainsi que la notion de traitement de pathologies, selon la législation française, étant attribués essentiellement

au titulaire d'un doctorat en médecine, les conseils et compléments alimentaires cités dans cet ouvrage s'ajouteront éventuellement aux techniques et médications allopathiques, ou homéopathiques, prescrites par le médecin.

Enfin, l'auteur engage vivement médecins et naturopathes à une collaboration étroite qui ne peut que s'avérer profitable et bénéfique pour le public et pour la recherche.

Dédicace

À Toi, Isabelle,
Mon élue,
pour Ta présence,
Ton Amour
Et pour avoir su me redonner
un regain de jeunesse,
de plaisir et de désir
Nous nous retrouverons
ici ou ailleurs

À mes authentiques amis,
qui se reconnaîtront,
merci pour votre amitié
et surtout pour votre présence de cœur.

À mes deux belles-filles,
Delphine et Marjorie,
que j'adore pour leur sens du discernement,
leur ironie et leur désir d'être heureuses tout simplement,
merci pour votre délicatesse.

À mes quatre fils,
Grégory, Nicolas, Mikhaël et Dorian,
que la Vie vous réserve toujours la plus belle des surprises.
Merci pour votre Amour.

Introduction

À la question de savoir pourquoi nous tombons malade, pourquoi nous ne nous sentons pas en pleine forme et dynamique, la naturopathie apporte des réponses simples et claires, sans ambiguïté et sans artifice. Elle recherche l'autoguérison en nous responsabilisant, une vraie guérison, profonde et non l'effacement ou l'éviction des symptômes. « Le bon sens fait le bon sang » disait Pierre-Valentin Marchesseau, le père de la naturopathie en France.

Éveiller à la santé

« La santé, c'est le silence des organes. »

DIDEROT (1713-1784)

Définir la santé n'est pas une chose aisée. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a donné durant un demi-siècle une définition quelque peu bizarre et négative : « La santé est l'absence de trouble, de maladie ». Actuellement cette définition a été revue : « La santé est un état de bien-être physique, moral et social ».

Pour le praticien de santé naturopathe, la santé est un état d'harmonie physiologique, psychologique, dynamique et holistique.

On peut alors se poser la question : sommes-nous tous dans ce cas… en bonne santé ? Y a-t-il un être humain sur cette terre, si l'on se réfère à cette définition, qui soit en bonne santé ?

Certaines notions d'hygiène sont enseignées dès la maternelle. Cependant, l'école ne dispense aucun cours sur l'importance et sur la pratique d'une respiration libre, diaphragmatique, freinée, sur les

avantages physiologiques et les bienfaits organiques d'un bon sommeil nocturne et naturel, sur l'élimination fécale…

« Plutôt que de connaître quelle sorte de maladie frappe le patient, il est plus important de savoir de quel type de patient s'empare une maladie. »

WILLIAM OSLER (1849-1919)

Elle ne dit rien non plus sur les bienfaits du sauna, du bain de siège froid, du bain de pieds chaud ou encore des bains de bras alternés… Aucun enseignement n'est dispensé sur l'hygiène vitale et sur l'autoguérison.

Pour le naturopathe, la maladie (mal à dit) a une raison d'être dans l'histoire d'un individu ; histoire qu'il conviendra, au cours de l'entretien avec le patient (anamnèse), de déceler et de comprendre afin d'expliquer le pourquoi de la pathologie ou du mal-être.

Trois causes de maladies

La naturopathie considère trois causes majeures de maladies.

L'alimentation

« Dessaler, désucrer et dégraisser », tel était le credo de Pierre-Valentin Marchesseau. En effet, une alimentation trop riche en café, en thé, en alcool, en chocolat, en huiles, en sucres et pourvue d'engrais chimiques, telle qu'elle existe chez beaucoup de gens aujourd'hui, reste la cause principale d'encrassement de nos humeurs (sang, lymphe, sérum), et de surcharge pour la peau, les reins, les poumons, le foie.

La **sédentarité**

Les bienfaits de l'exercice physique sont si nombreux qu'ils pourraient faire l'objet d'un ouvrage entier. L'exercice physique permet en effet d'activer les quatre filtres, la peau, les reins, les poumons, le foie, qui éliminent nos déchets. Il nettoie le système cutané grâce à la sueur et au sébum. Il permet une meilleure oxygénation du système respiratoire, un meilleur brassage intestinal et un nettoyage hépatique et biliaire. Enfin, il contribue à une meilleure vidange rénale en produisant une urine plus colorée et plus foncée. Seul l'exercice physique stimule la totalité de ces quatre filtres, ou émonctoires. Sans omettre, bien entendu, les bienfaits sur le système nerveux et sur le bien-être psychologique.

L'augmentation des dépenses énergétiques brûle les excédents de sucres et de graisses ainsi que les surcharges liées à un excès alimentaire. L'activité physique améliore les échanges (métabolismes cellulaires). Elle brasse nos humeurs qui vont passer plus souvent dans nos filtres émonctoriels, et vont aussi mieux alimenter nos cellules et donc nos tissus, organes, systèmes… notre organisme tout entier. Ce qui va entraîner une épuration générale très efficace de nos surcharges alimentaires et métaboliques. Enfin, bouger régulièrement, c'est améliorer notre état psychique et mental. Après une séance de sport, avez-vous remarqué cet état de détente, de relaxation, cette sensation de bien-être ? Cet état peut sans doute éviter certaines « catastrophes » comme celles de prendre des décisions par frustration, emballement, ou nervosité outrancière.

Les causes **psychologiques**

Notre psychisme agit sur notre santé et notre vitalité. Nous avons tous un jour souffert de douloureux maux de ventre ou de diarrhée avant un examen ou un entretien délicat. Lorsque nous sommes amoureux, notre appétit se modifie, nous mangeons moins, nos métabolismes s'améliorent, nous maigrissons ! Lorsque nous devons demander une augmentation à notre employeur, notre cœur bat plus vite, nos mains tremblent. Et si vous avez déjà subi un contrôle fiscal, vous avez peut-être eu du mal à dormir. En cas de contrariété, nous sommes parfois sujets à une crise d'urticaire, d'asthme, une indigestion, une faiblesse hépatique…

Quatre piliers pour rester en bonne santé

Pour nous, naturopathes, l'alimentation, la psychologie-relaxation, l'hydrothérapie et l'exercice constituent les piliers d'une meilleure santé/vitalité. N'oublions pas que notre santé est notre bien le plus précieux.

Le praticien de santé naturopathe établit un bilan de vitalité et non un bilan de santé, réservé aux médecins. Il ne pratique aucun diagnostic. Il « aide » la personne en difficulté, en mal-être, à « digérer » son état, en veillant impérativement à ce que celle-ci n'agisse pas à contre-sens, ne « déborde » pas, ne se mette pas en danger.

Pour obtenir ce résultat, le praticien qui connaît l'anatomie et surtout la physiologie cherche à comprendre comment la pathologie est apparue et dans quel contexte favorable. Or ce contexte est immense : génétique, alimentaire, météo-climatologique, affectif, psychologique, professionnel…

Comprendre la pathologie est fondamental dans le processus d'autoguérison. Ne dit-on pas que la relation avec le « thérapeute » et la compréhension de son mal-être constituent 50 % du phénomène d'autoguérison ?

Reste à savoir comment guider la personne en difficulté. Ce qui est, pour une grande part, le but de cet ouvrage. Tout nouveau patient qui arrive est une nouvelle planète à découvrir. Cette découverte doit se faire avec et pour le patient, afin qu'il découvre lui-même le pourquoi de sa pathologie ou de son mal-être.

Le naturopathe accompagne l'autoguérison, tout en demeurant humble et conscient de ses limites. Il intervient comme guide ou éveilleur de conscience plutôt qu'en « pourchasseur de maladie et de symptômes ». Il n'est ni médecin, ni guérisseur, ni charlatan… Il est un éducateur qui vous aidera et vous conseillera des règles élémentaires d'hygiène vitale, pour conserver, acquérir ou accroître votre force vitale, garante de votre santé/vitalité.

PREMIÈRE PARTIE

LES GRANDS **PRINCIPES**

Les **concepts** de base

Les **humeurs**

Ce que l'on nomme « humeurs » représente les liquides dans lesquels baignent nos cellules. Ces liquides alimentent les cellules en oxygène issu de notre respiration et en nutriments issus de notre digestion. Mais ils véhiculent également les déchets métaboliques résultant du « travail cellulaire ». Et ce n'est pas tout, nos « humeurs » transportent aussi les éléments fabriqués par nos organites cellulaires à partir des nutriments fournis. Ces éléments fabriqués par nos cellules sont par exemple des hormones, des enzymes, des neurotransmetteurs, des immunoglobulines…

Les humeurs sont le sang avec son plasma, la lymphe intracellulaire (cytoplasme), la lymphe extracellulaire intersticielle (entre les cellules) et la lymphe canalisée dans les vaisseaux lymphatiques.

Donc, la lymphe dans laquelle baignent nos cellules transporte les éléments nutritionnels issus de notre alimentation, mais aussi les déchets issus de l'activité des cellules et les éléments synthétisés par la cellule. Pour reprendre une expression de Pierre-Valentin Marchesseau : « La lymphe, c'est à la fois le fleuve nourricier et le tout-à-l'égout ».

On comprend donc que de la qualité de nos humeurs dépend la qualité de nos cellules, et par conséquent celle de nos tissus, de nos organes, de notre corps en entier. Par extension, nos humeurs sont les garantes de notre santé/vitalité.

Les **déchets**

Pour le naturopathe, la maladie est avant tout due à un encrassement des principales humeurs de l'organisme: sang et lymphe.

Les **différents déchets**

Les déchets résultant du métabolisme cellulaire sont évacués par nos quatre portes de sortie physiologiques (nos quatre émonctoires: la peau, les reins, les poumons, le foie) en fonction de leur grosseur.

- Les déchets de diamètre inférieur à 20 µm prennent la voie sanguine veineuse, rejoignent le cœur au niveau de l'oreillette droite, passent grâce à la circulation sanguine au niveau des filtres émonctoriels et sont éliminés sous forme cristalloïdale (urine, sueur…) ou mucosique (crachats, matières fécales…).
- Les déchets entre 20 µm et 100 µm de diamètre, trop gros pour emprunter la voie veineuse, prennent la voie lymphatique au travers des ganglions lymphatiques. Ils y sont réduits à une taille inférieure à 20 µm et peuvent alors rejoindre la circulation sanguine et veineuse. La distribution se fera également au niveau des émonctoires qui élimineront les déchets sous forme d'urine, de matières fécales, de crachats ou de transpiration.
- Les déchets supérieurs à 100 µm (pesticides, médicaments, produits de synthèse chimiques…) restent dans nos humeurs (lymphe extracellulaire) et demanderont beaucoup d'efforts à notre organisme pour les évacuer après avoir réduit leur diamètre. L'organe le

plus sollicité pour cette tâche est le foie. Une fatigue hépatique en sera le résultat à plus ou moins long terme.

Surcharges cristalloïdales et surcharges mucosiques

La cause première d'une maladie résulte d'un encrassement humoral par plusieurs types de déchets : ceux de la digestion, les déchets alimentaires, les déchets des substances chimiques (médicaments), les déchets métaboliques (issus de l'activité cellulaire). On classe les toxines en deux catégories.

■ Les **substances mucosiques** transportées par la lymphe (appelées aussi les « colles » par Pierre-Valentin Marchesseau). Elles proviennent de résidus de cellules mortes et d'un mauvais métabolisme d'amidon (céréales, féculents), de sucres (miel, sirop, confiseries), de lipides (beurre, huile, graisses), de produits chimiques (pesticides ou médicaments). C'est également le résultat d'une flore intestinale perturbée avec un blocage du foie (dû à un abus d'alcool, de stress, ou plus simplement à l'hérédité, etc.).

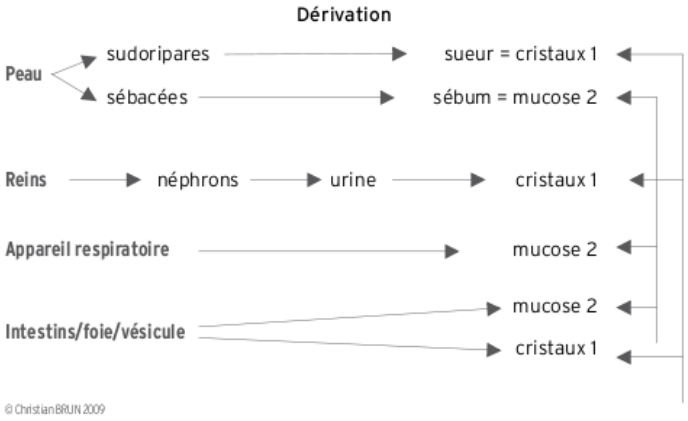
Concrètement, ces déchets donnent lieu à divers effets : cholestérol, écoulements du nez, glaires, mucus, catarrhes… Les conséquences peuvent se matérialiser par un rhume, une bronchite, une otite suintante, des pertes vaginales, un eczéma, de l'acné, des furoncles.

La peau, l'appareil respiratoire, les intestins, le foie sont chargés de l'élimination de ces mucoses.

■ Les **cristaux ou substances cristalloïdales**. Ils proviennent d'un excès de produits azotés comme la viande, les abats, le gibier, le poisson, les fromages, le sucre, le soja, le café, le thé, le chocolat. Mais aussi le stress, les pensées négatives, les frustrations, la culpabilisation, etc. La peau, les reins et les intestins éliminent les cristaux.

Si ces organes jouent mal ce rôle, l'organisme développe de nombreuses pathologies : un eczéma sec, des dermatoses sèches, des prurits, angines, conjonctivites, cystites, zona, calculs rénaux, etc. Les conséquences peuvent se matérialiser par des calculs, des sables, des calcifications ou une acidité.

Les **dérivations**



Ainsi, une personne dont les déchets acides encombrent l'appareil rénal pourra faire dériver ces déchets acides vers la peau, au niveau des glandes sudoripares qui ont été prévues à cet effet. Concrètement, elle devra modifier son alimentation pour cesser la production endogène d'acides, et limiter la consommation d'aliments producteurs de cristaux (acides et acidifiants). Pour activer la dérivation vers la peau, elle devra pratiquer des exercices physiques, prendre des bains chauds et effectuer des séances de sauna.

La dérivation pourra également emprunter la voie du trio foie-vésicule-intestins grâce par exemple à des douches rectales, des plantes dites hépatiques, c'est-à-dire des plantes, généralement au goût amer, stimulant les fonctions biliaires et hépatiques (radis noir, artichaut, romarin, pissenlit…) et des mucilages.

A contrario, une personne souffrant de troubles de la peau, comme par exemple un eczéma sec, devra faire dériver les déchets vers le système rénal. Pour ce faire, elle pourra boire des eaux peu minéralisées ou des plantes diurétiques. Pour une dérivation vers le foie-vésicule-intestins, elle pratiquera des douches rectales et utilisera des plantes hépatiques. Dans ce cas précis, il faudra au préalable avoir supprimé les aliments acides et acidifiants et veiller à la production endogène d'acide.

Pour les personnes souffrant de catarrhes encombrant l'appareil respiratoire, les dérivations s'effectueront vers les glandes sébacées grâce à la pratique du hammam, des ventouses, des cataplasmes, de la ouate thermogène, de l'exercice physique, etc. Pour une dérivation vers le foie-vésicule-intestins, là encore, les douches rectales et les plantes hépatiques devront être utilisées.

La dérivation se révèle très efficace à condition d'arrêter ou de limiter les aliments responsables des surcharges. Pour cela, il faudra concevoir un régime adapté (jeûne, régime restrictif dissocié ou monodiète) et, bien sûr, veiller au bon fonctionnement de sa flore intestinale, ainsi que limiter les sources de stress. Plus généralement, il est préconisé une modification de l'hygiène de vie adaptée à son âge, au climat, à ses habitudes…

Carences et surcharges

Le corps est carencé en cas d'apport insuffisant de certaines substances vitales : vitamines, oligo-éléments et/ou enzymes résultant d'une alimentation trop cuite ou industrielle, contenant beaucoup de produits chimiques. Ce manque peut :
- entraver la transformation du glucose en énergie ;
- provoquer la formation de radicaux libres ;
- entraver le travail métabolique des cellules qui ne sont pas correctement nourries et pourront se nécroser ou se modifier…

On le surcharge avec des excès de certaines substances. Ces surplus vont provoquer :
- un blocage des fonctions dévolues aux organes émonctoires qui se verront dans l'impossibilité de faire correctement leur travail ;
- un « kidnapping » de certaines vitamines et de minéraux.

Certaines surcharges peuvent aussi provenir d'un excès de substances normales comme l'urée, l'acide urique ou le cholestérol. Il ne faut pas oublier qu'en se surchargeant, on se carence aussi.

Les conséquences de ces surcharges n'ont rien d'anodin. Les liquides humoraux qui les transportent vont s'épaissir puis circuler plus lentement, ce qui va diminuer l'irrigation des tissus, les échanges cellulaires et l'oxygénation.

Les cellules, moins bien débarrassées des déchets et moins bien alimentées, finissent par étouffer ou par proliférer d'une manière désordonnée. Avant d'en arriver là, l'organisme va connaître des troubles variables selon les individus en fonction de leur tempérament et de leur constitution. Le naturopathe interprète ces troubles non comme une maladie à soigner par des médicaments mais comme des sonnettes d'alarme. Il agit en amont, en évitant surcharges ou carences.

Quatre filtres pour nos humeurs

Notre organisme dispose de quatre portes de sorties naturelles ou émonctoires pour éliminer les déchets de notre organisme: le système cutané, le système urinaire, le système respiratoire et le système intestinal avec le foie et la vésicule biliaire. Ces filtres appelés filtres émonctoriels éliminent les déchets sous forme d'urine, de matières fécales, de crachats ou de transpiration.

Le système cutané: les glandes sudoripares permettent d'éliminer les déchets cristalloïdaux pouvant entraîner des maladies comme l'eczéma sec ou le psoriasis, une sécheresse de la peau ou un érythème cutané. Les glandes sébacées permettent une élimination des déchets mucosiques pouvant être le siège de pathologies humides comme l'acné suintant, l'eczéma suintant ou la peau grasse.

L'arbre respiratoire: il permet l'élimination des déchets mucosiques (crachats ou catarrhes) pouvant entraîner des maladies « humides » comme le rhume, la bronchite, la pneumonie ou la sinusite. Mais il est également le lieu d'élimination des ions acides volatils (H^+).

Le système rénal: il permet l'élimination des déchets cristalloïdaux pouvant provoquer des calculs rénaux et coliques néphrétiques.

Le trio foie/vésicule biliaire/intestins: il permet l'élimination des déchets mucosiques et cristalloïdaux pouvant provoquer constipation, diarrhée, calculs biliaires ou fermentations intestinales.

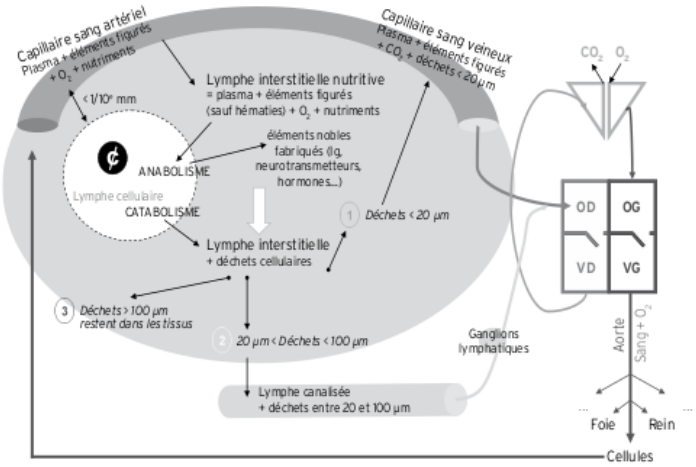
Si les déchets normaux issus de notre alimentation ne sont pas évacués régulièrement par nos filtres biologiques, la lymphe s'en-

crasse et ne peut plus nourrir correctement nos cellules. Ces déchets pourront même intoxiquer nos cellules et rendre leur tâche impossible.

Le docteur Salmanoff[1] disait : « La vie est sous-tendue par le mouvement continuel des liquides dans les cellules et entre les cellules. Le ralentissement de ces courants et de ces échanges, c'est la fatigue, la maladie ; leur arrêt, c'est la mort. »

Tableau synoptique humoral

Résumé schématique quantitatif et dynamique



© Christian BRUN 2009

1. Alexandre Salmanoff (1895-1964), prestigieux médecin russe diplômé des facultés de Moscou, de Berlin et de Pavie. Il a apporté une énorme contribution au développement de la naturopathie.

notre corps

en quelques chiffres

- Nous disposons de 100 000 km de « canalisations » (totalité des capillaires, veines et artères qui ne sont pas toujours en lignes droites ; il y a des coudes, des montées, des descentes et des « marécages »).
- Nous avons 200 ha de tissus environ à irriguer toutes les minutes !
- Nous avons en moyenne 5,6 l de sang. Et ces 5,6 l de sang doivent effectuer l'irrigation de nos 200 ha de tissus pour les alimenter en oxygène, en éléments nutritionnels et les débarrasser de leurs déchets métaboliques… et cela toutes les minutes. Quelle prouesse !
- 2 400 l de sang sont filtrés en 24 heures grâce au foie.
- 130 à 200 m^2 de surface pulmonaire viennent oxygéner nos 5,6 l de sang chaque minute.

D'après les travaux d'Alexis Carrel et du Dr Salmanoff.

Dans les capillaires sanguins circule du sang artériel, chargé d'éléments nutritionnels issus de la digestion : glucose, acides gras, acides aminés, enzymes, vitamines, oligo-éléments… Ces éléments sont captés et assimilés au niveau des villosités intestinales et transportés par la veine porte au niveau hépatique. Y circule également de l'oxygène (O_2) issu de notre respiration pulmonaire. Notre sang est aussi composé d'eau, de globules rouges (hématies), de globules blancs (leucocytes) et de plaquettes (en cas d'hémorragie).

La **peau**

« Je suis ce qu'il y a de plus profond chez l'homme. »

PAUL VALÉRY (1871-1945)

La peau n'est pas seulement l'organe du toucher faisant partie de nos cinq sens. C'est également un des quatre émonctoires, l'enveloppe du corps, le miroir de l'organisme et le miroir de l'âme.

Jusqu'au siècle dernier, la peau finissait souvent en bien mauvais état : flétrie, usée, ridée, parfois abîmée ou détruite par des mala-

dies ou des traitements. La plupart du temps, elle était considérée comme une enveloppe juste bonne à entourer ou protéger.

De nos jours, elle est organe de relation et de séduction. De nombreux individus se sentent plus sûrs d'eux avec une peau hâlée ou maquillée.

La peau est l'un des lieux privilégiés de l'expression émotionnelle car elle exprime ce qu'on ne peut formuler avec des mots. Elle possède donc une fonction symbolique et a toujours fait l'objet de traditions particulières. De nombreuses religions n'autorisent pas à entrer dans un lieu de culte en short ou les bras nus. Elles y voient un manque de respect.

Les problèmes de peau trahissent nos difficultés de vécu par rapport au monde extérieur. Il s'agit de réactions qui se manifestent face aux agressions réelles ou supposées que nous ressentons de l'extérieur. Parfois, certains conflits enfouis et non exprimés par la parole s'extériorisent à travers des problèmes de peau.

La peau de nos muscles enregistre nos expériences et nos émotions. C'est pourquoi le toucher ou certains massages donnent des résultats étonnants dans les maladies de peau psychosomatiques.

Un peu d'**anatomie**

La peau possède la même origine que le système nerveux. L'embryon produit trois types de tissus :

- l'endoblaste qui deviendra le tube digestif et respiratoire ;
- le mésoblaste qui se transformera en muscles et en cellules sanguines ;
- l'ectoblaste qui différenciera entre peau et système nerveux.

L'ÉPIDERME

C'est la partie visible et celle que l'on peut toucher. Dépourvue de nerfs et de vaisseaux sanguins, elle est constituée de trois couches de cellule.

la peau

en quelques chiffres

La peau représente l'organe le plus lourd et le plus étendu du corps humain.

Elle pèse 3 kg et mesure environ 2 m^2.

Sur 1 mm^2, on recense :
- ☐ 3 vaisseaux sanguins ;
- ☐ 12 nerfs ;
- ☐ 1 dizaine de glandes sudorales ;
- ☐ 1 million de microbes.

LA COUCHE BASALE ONDULÉE : **PREMIÈRE COUCHE DE L'ÉPIDERME**

On lui attribue plusieurs fonctions (mais dont certaines ne sont pas encore prouvées) :
- la réabsorption d'une grande partie des déchets cellulaires et des résidus métaboliques ;
- l'oxydation des acides gras et des graisses ;
- la fabrication de la vitamine D à partir du cholestérol résiduel ;
- le rejet des déchets inutilisables à l'origine de la couche épidermique superficielle ou couche cornée… En d'autres termes, il s'agit de la kératinisation.

Cette couche basale joue un rôle fondamental dans la régénération de l'épiderme en cellules jeunes. On la qualifie de « glande anticarentielle » en raison des innombrables bénéfices qu'elle apporte au corps.

Si elle est envahie par les déchets, elle les expédie à la surface, provoquant des excroissances comme des verrues ou des plaques.

De nombreux produits d'hygiène peuvent entraver son bon fonctionnement : les produits antitranspirants, des cosmétiques synthétiques, l'alcool, l'éther, les déodorants, des astringents, des cicatrisants, des antiseptiques ou encore des antibiotiques.

Nos extrémités sont souvent exposées à des frottements (chaussures) ou à des traumatismes répétés. On constate que la peau s'épaissit, en particulier sur la plante des pieds ou la paume des mains. Il suffit d'observer sa plante des pieds à certaines périodes pour constater l'apparition de corne.

Les cellules constitutives de la première couche s'appellent des kératinocytes. Ces cellules protectrices, en se développant, fabriquent de la kératine. Cette substance, issue d'acides aminés soufrés, contient de la cystine qui solidifie cette première couche.
Les cellules, dites germinatives, se divisent pour laisser la place à des cellules plus jeunes qui, en remontant, repoussent les anciennes sous forme de pellicules ou de cellules cornées.
Ces cellules « momifiées » font office de barrière pour endiguer l'agressivité de l'environnement (microbes, chaleur, froid, soleil, pluie). Au contact de l'environnement, ces cellules s'usent puis se détachent. Lors de cette évolution, elles se modifient et constituent les cellules de la seconde couche, dites cellules de Malpighi.

LA DEUXIÈME COUCHE

Cette deuxième couche, vivante, très fine est constituée de cellules très serrées. C'est à ce niveau qu'on trouve les cellules bronzantes. Sous l'action du soleil, elles produisent de la mélanine, autrement dit, le pigment brun à l'origine du bronzage. Chaque individu en possède environ 1 à 2 g; selon la quantité, sa peau foncera plus ou moins. Photosensible, la mélanine s'active sous les rayons solaires. C'est en fait une réaction de défense qui se matérialise par une oxydation.

D'autres cellules surveillent l'entrée de substances extérieures provoquant deux types de réactions: une élimination de la substance ou une réaction allergique.

Les mélanocytes produisent la mélanine :
- eumélamine pour les peaux foncées (noires ou brunes) ;
- phaemélamine pour les peaux jaunes ou rouges.

Il existe aussi dans cette seconde couche des cellules dites de Langerhans qui jouent le rôle de sentinelles de la peau : dès qu'une substance extérieure pénètre dans l'épiderme, elles la détectent et en informent les autres cellules.

LA COUCHE CORNÉE

Formée de minuscules cellules aplaties qui se desquament, c'est la couche la plus superficielle de l'épiderme. La desquamation se matérialise par un dessèchement et l'apparition de cellules mortes qui assurent une protection contre les rayons UV, les produits chimiques et les microbes externes.

Tous les jours, nous perdons une partie de notre revêtement cutané. Lorsque cette perte devient trop importante, elle devient visible, par exemple sous forme de pellicules sur le cuir chevelu.

La couche cornée est recouverte d'un film hydrolipidique composé de sueur et de sébum. Ce film fait office de protection quasiment imperméable et renforce sa robustesse.

LE DERME

Formé de tissu élastique, fibreux et riche en vaisseaux, c'est la partie la plus vivante de la peau, celle qui remplit des fonctions essentielles. Cette deuxième couche cutanée protège et nourrit l'épiderme.

Le derme contient deux sortes de tissus :

- le collagène qui, grâce à ses fibres résistantes et inextensibles, donne à la peau sa force et sa tension ;
- l'élastine, constituée de fibres qui assurent l'élasticité et la tonicité de la peau. Ces fibres permettent à la peau de reprendre son état initial après étirement.

Avec l'âge, le stock de fibres élastiques diminue, et les rides apparaissent. En cas de grossesse ou de variations importantes de poids, ces fibres peuvent casser, provoquant des vergetures.

Dans le derme se trouvent également des nerfs tactiles et des glandes à travers lesquelles sont filtrés le sang et la lymphe.

LES NERFS TACTILES

C'est dans le derme que l'on trouve le plus grand nombre de nerfs tactiles.

La peau renferme des terminaisons nerveuses disposées en surface ou en profondeur :

- les corpuscules de Meissner, sensibles aux contacts, se situent dans la paume des mains et la plante des pieds ;
- les corpuscules de Golzi-Mazzoni sont sensibles au froid ;
- les corpuscules de Krause et Ruffini sont sensibles à la chaleur ;
- les corpuscules de Vater-Pacini jouent un rôle dans les pressions.

LES GLANDES SUDORIPARES

La partie inférieure d'une glande sudoripare ressemble à une pelote de laine entourée d'un réseau de nombreux capillaires. Chargées d'une partie de la fonction épurative de la peau, ces glandes éliminent la sueur. On en recense 300 à 500 par cm^2 de peau, soit 3 millions pour une surface de 5 m^2.

La sueur contribue à réguler la température corporelle par évaporation. Selon le climat, les boissons absorbées ou la circulation sanguine, la peau élimine en moyenne un litre d'eau par jour par leur intermédiaire.

Les reins et la peau sont intimement liés. Plus on urine et moins on transpire. Inversement, si la fonction rénale est diminuée ou bloquée, la peau prend la relève avec une augmentation de la transpiration plus ou moins salée.

Les glandes sudoripares dépendent du système neurovégétatif, ce qui explique les phénomènes de transpiration en cas d'émotions ou de sentiments. Il en existe de deux types :

- les glandes dites apocrines : elles se situent dans les régions axillaires, génitales, anales et ombilicales. À la puberté, elles sécrètent une sueur grasse et odorante à but sexuel ;
- Les glandes dites eccrines : elles se situent un peu partout (sauf sur certaines parties génitales comme la face interne du prépuce, le clitoris, les petites lèvres) et produisent une sueur classique.

LES GLANDES SÉBACÉES

On en recense environ 250 000. Les glandes sébacées rejettent du sébum, une substance plus grasse et plus toxique que la sueur, qui rend la peau souple et imperméable. Le front, les ailes du nez, la nuque et la poitrine en contiennent le plus.

Certaines de ces glandes s'ouvrent directement sur la peau, un peu comme un sac qui déverse le produit de sa sécrétion dans un canal. Ce canal s'ouvre sur le poil. Le sébum graisse le poil et empêche l'épiderme de se dessécher. L'ensemble est appelé follicule pilo-sébacé.

L'HYPODERME

L'hypoderme stocke les déchets et les résidus de l'activité de nos cellules ainsi que les graisses sous forme de petits coussins grais-

seux situés sous le derme. Son rôle se rapproche de celui d'un isolant thermique. En cas de défaillance des émonctoires, les cellules de l'hypoderme se gonflent et le corps se déforme. C'est le signe d'une maladie.

Les **principales fonctions** de la peau

PROTÉGER

La peau permet deux sortes de protection :

- la protection mécanique : grâce à la couche cornée et à l'hypoderme, la peau protège nos muscles, nos vaisseaux sanguins, nos os et nos viscères des agressions extérieures comme les coups, les chocs ou les frottements… ;
- la protection thermique : grâce aux mélanocytes, la peau nous protège des effets pernicieux des rayons ultraviolets du soleil à fortes doses.

RÉGULER

Grâce à son système vasculaire et aux phénomènes vasoconstricteurs ou dilatateurs et ses glandes sudoripares, la peau assure une régulation thermique constante.

IMMUNISER

La peau est un important organe qui nous immunise de plusieurs façons :

- par le pH : pour qu'il reste acide, c'est-à-dire pour qu'il assure une protection immunologique contre les microbes, le pH de la peau doit se situer entre 4,8 et 5,5. C'est pourquoi il est conseillé d'utiliser des savons au pH acide ou neutre pour ne pas décaper sa peau. Il existe dans le corps des zones moins acides, donc plus exposées aux infections et aux mycoses : aisselles, aines, région anale.
- par le mélange de sueur et de sébum qui recouvre la peau en permanence (appelé film hydrolipidique), sauf en cas d'utilisation excessive de savon corrosif ou basique, de cosmétiques ou de déodorants alcoolisés. Son rôle consiste à empêcher la pénétration ou l'installation d'hôtes étrangers ou vecteurs de maladies.
- par la flore cutanée : sur sa surface, la peau possède des micro-organismes protecteurs qui empêchent la prolifération des microbes.

Selon de récentes recherches, certaines cellules spécialisées réagissent en cas d'invasion de maladies grâce au fait qu'une partie des lymphocytes T soit localisée sur la peau.

La destruction de la flore cutanée, la modification du pH, le blocage des sécrétions de sueur et de sébum prédisposent le terrain cutané à de nombreuses affections.

RESPIRER

La peau respire, puisqu'elle absorbe de l'oxygène et rejette du gaz carbonique, certes en faible quantité, mais son rôle est indispensable dans la fonction respiratoire.

RÉAGIR

Grâce à ses milliards de corpuscules tactiles, la peau est l'organe du toucher.

Les informations qu'elle nous donne sur notre milieu interne (douleur, piqûre, chatouillement) ou sur notre milieu environnant (chaleur, froid, etc.) nous font réagir en une fraction de seconde.

La sensibilité tactile varie en fonction des zones. Les doigts, la paume des mains ou le bout de la langue sont des zones où la sensibilité atteint son niveau maximum.

Par son intermédiaire, il est possible d'exciter, de réguler ou de calmer le mouvement et la sécrétion de nos organes internes. Les réflexologues utilisent d'ailleurs cette propriété réflexe dans leurs méthodes.

La peau est reliée au système neurovégétatif. Cela explique pourquoi une variation psycho-émotionnelle modifie son état.

ÉPURER

Par l'intermédiaire de ses glandes sébacées et sudoripares, la peau permet une épuration de notre milieu interne, encrassé par les transformations cellulaires ou digestives, par des restes de médicaments ou d'aliments.

Pour solliciter ce filtre, il faut… transpirer! L'exercice physique reste le moyen le plus approprié car il stimule nos deux types de glandes

cutanées. Ce qui n'est pas le cas du sauna, du hammam ou du bain chaud qui ne stimulent que les glandes sudoripares et n'éliminent donc que les surcharges cristalloïdales.

TRANSFORMER

Le soleil, astre de vie, possède à petites doses des effets bénéfiques. L'exposition solaire permet à la peau de synthétiser de la vitamine D à partir du cholestérol.

FILTRER

Le filtre cutané contient des vaisseaux sanguins qui possèdent la faculté de se contracter (c'est la vasoconstriction) et de se dilater (on parle de vasodilatation). Ces phénomènes permettent la circulation du sang et donc son épuration au niveau des glandes cutanées, ainsi qu'une meilleure nutrition des tissus.

Le diamètre des capillaires varie selon les heures de la journée, les mois et les saisons et s'adapte en fonction des périodes. Il est plus serré le matin que le soir, plus fermé en hiver qu'en été. Chez les femmes, les vaisseaux sont plus dilatés pendant la période prémenstruelle.

Certaines manœuvres naturopathiques comme la douche écossaise (eau chaude puis froide en alternance) peuvent accentuer et accélérer cette épuration. Une ablution est aussi une manœuvre simple qui augmente l'envie d'uriner.

ABSORBER

Grâce à ses nombreux vaisseaux capillaires, la peau absorbe les substances avec lesquelles on l'enduit : pommades, crèmes, médicaments, oligo-éléments. Elle ingère également les produits toxiques. Il faut donc observer la plus grande prudence en utilisant des produits cosmétiques, des crèmes ou des pommades.

Dans un autre registre, la peau reste un magnifique récepteur et transformateur en vie des énergies solaires, humaines (magnétisme) et spirituelles (amour divin). Les contacts physiques, les massages, les discussions entre amis et les rapports psychologiques harmonieux sont indispensables pour se sentir bien.

Quant à l'amour divin, sans connotation religieuse, il faut se souvenir que selon Gérald Messadié[2] « l'Amour terrestre est le reflet de l'Amour céleste »…

Le **système urinaire**

Avec la peau, les poumons, le foie et les intestins, les reins font partie des émonctoires. Ils permettent l'élimination des déchets métaboliques et alimentaires ainsi que des divers poisons. Sélectifs, ils laissent passer les substances utiles comme le glucose, l'albumine… à condition que celles-ci ne soient pas produites en excès et que le tissu rénal reste intact.

Un bon fonctionnement des reins garantit une bonne santé. Attention à ne pas confondre :
- l'urologie qui étudie l'appareil urinaire ;
- la néphrologie qui étudie le rein et ses affections.

Un peu d'**anatomie**

Le système urinaire se compose des reins, de la vessie (le réservoir dans lequel s'accumule l'urine entre deux mictions), des uretères (canaux reliant les reins à la vessie) et de l'urètre (canal évacuant l'urine).

Son rôle principal consiste à maintenir l'équilibre de l'organisme en réglant la composition et le volume du sang. Pour cela, il fait varier les quantités d'eau et de sels.

Les deux reins se présentent sous la forme de deux haricots rouges, de chaque côté de la colonne vertébrale au niveau des dernières côtes dorsales et des premières lombaires, sous le diaphragme. Leur partie concave est tournée vers l'intérieur. Leur poids varie selon le sexe : environ 150 g chez l'homme et 125 g chez la femme.

2. Gérald Messadié, *L'Affaire Marie-Madeleine*, Éditions Livre de Poche, 2002.

l'urètre

de l'homme

Chez l'homme, l'urètre et le canal éjaculateur se rejoignent au niveau de la prostate.

Cette particularité anatomique explique pourquoi les infections urinaires ou désordres rénaux ne peuvent pas être traités par la naturopathie car il existe un risque d'atteinte rénale et sexuelle, avec une éventuelle infertilité. Pour les maladies de ce type, il est impératif de solliciter un diagnostic effectué par un médecin urologue.

Ces organes sont mobiles ; ils montent et descendent au rythme des respirations du diaphragme. Situés dans une loge, ils y glissent tout en étant retenus par des ligaments. La pression abdominale et la tonicité des muscles abdominaux les maintiennent en place.

Le rein droit est placé plus bas que le rein gauche en raison de la place occupée par le foie.

Si la taille du foie est imposante, le risque de descente du rein ou de problèmes urinaires s'accentue. En cas d'intervention chirurgicale, leur situation à l'arrière de la cavité péritonéale permet de les atteindre par le bas du dos (voie lombaire) sans inciser le sac péritonéal.

La **vascularisation** des **reins**

Le rein dispose d'une artère et d'une veine comme tous les organes. L'artère amène le sang et la veine le ramène.

Chaque rein présente une dépression, le hile concave, par laquelle pénètrent les vaisseaux sanguins et les nerfs. Ce hile permet trois passages :

- celui vers l'artère rénale. Elle-même étant issue de l'artère qui naît à la base du ventricule gauche du cœur. Celle-ci est le tronc commun des artères transportant le sang oxygéné dans toutes les parties du corps ;
- celui de la veine rénale qui débouche dans la veine cave inférieure ;
- celui de l'uretère.

les **reins**

en quelques chiffres

Le débit sanguin rénal des deux reins par 24 heures est de 1400 à 1500 l, soit environ 20 % du débit cardiaque. Le sang est filtré environ 250 fois par jour.

L'artère rénale remplit deux fonctions :
- elle nourrit les cellules rénales ;
- elle amène le sang qui va être filtré dans le rein.

Les exercices physiques, les bains chauds, les massages, etc. stimulent cette fonction d'épuration rénale.

Chaque rein est entouré d'une enveloppe graisseuse et enfermé dans une enveloppe fibreuse appelée capsule ou tunique propre du rein. C'est une glande endocrine indépendante de l'appareil urinaire. Le tissu du rein se compose de deux parties : la substance dite médullaire au centre et la substance dite corticale autour qui mesure de 3 à 6 mm d'épaisseur.
Ces deux substances sont constituées par des tubes droits appelés des néphrons. Ils se terminent par les glomérules dites de Malpighi. Ils sont séparés par un tissu interstitiel que traversent les vaisseaux et les nerfs.

Les **fonctions** des **reins**

Le système rénal est un filtre naturel de l'organisme. Il contribue en permanence à maintenir constante la composition du milieu intérieur par les variations de l'eau et des sels dans le sang. Il participe aussi à la régulation de l'équilibre acido-basique du sang.

Les reins sécrètent l'urine. Ils débarrassent le sang des produits de déchets et particulièrement ceux qui résultent de la transformation de l'azote.

Le sang arrive par l'artère rénale qui pénètre dans les reins au niveau du hile. Cette artère se ramifie ensuite en de nombreux capillaires. Ces capillaires s'enchevêtrent avec les cellules rénales des tubes contournés qui en extraient les déchets. Le liquide formé est l'urine. Celle-ci se déverse dans

les calices, puis dans la vessie par les canaux constituant les uretères, pour être évacuée ensuite à l'extérieur par le canal de l'urètre.

Le sang épuré repart dans la circulation sanguine générale par les veines rénales. Si pour des raisons diverses, le rein ne joue pas son rôle épurateur, le sang reste surchargé de déchets qui vont se localiser dans les tissus en provoquant des œdèmes.

La quantité et la qualité de l'urine sont importantes. Des urines de couleur claire correspondent à une mauvaise élimination des surcharges cristalloïdales. Après une bonne nuit de sommeil récupérateur, les premières urines du matin devraient être de couleur brun foncé.

Les reins jouent un rôle dans la formation des globules rouges au niveau de la moelle osseuse.

Les reins fabriquent l'érythropoïétine (EPO), une substance qui agit sur les cellules de la moelle osseuse afin de produire davantage de jeunes globules rouges. Les globules rouges matures fixeront ainsi plus d'oxygène. L'EPO augmente donc les performances sportives par augmentation de l'oxygénation tissulaire.

Les reins remplissent une fonction endocrine.

Les reins permettent de dégrader certaines hormones comme l'insuline ou la parathormone. Ils sécrètent de la rénine, une substance qui contribue à réguler la pression artérielle et élaborent des enzymes et des hormones.

Le **système respiratoire**

Il n'y a pas de vie sans respiration et sans oxygène. Notre système respiratoire revêt une importance capitale. Il s'active toujours, y compris pendant le sommeil. Nous ne pouvons vivre cinq minutes sans respirer.

C'est la seule fonction physiologique sur laquelle notre volonté a une action. La respiration est régie par :
- des phénomènes mécaniques comme la mise en jeu des muscles respiratoires ;

■ des phénomènes physiques comme la diffusion des gaz lors des échanges air/sang/cellules ;
■ des phénomènes chimiques comme le transport des gaz par le sang.

Nous naissons par une inspiration, nous mourrons par la dernière expiration. Entre les deux, la vie voit défiler un cortège de souffles.

Selon les Hindous, nous possédons à la naissance un capital d'inspirations et d'expirations. Pour vivre longtemps, il ne faut pas « brûler trop vite la chandelle » en l'entamant trop rapidement. L'idéal vise à privilégier la relaxation, la méditation et les prières et à éviter les excitations intempestives inutiles.

La respiration englobe tous les mécanismes d'échange d'oxygène et de dioxyde de carbone entre l'organisme et le milieu ambiant.

Deux appareils permettent ce transport et ces échanges de gaz :
■ le système circulatoire : il assure le transport des gaz entre les tissus, où se déroule la respiration proprement dite, et les poumons ;
■ le système respiratoire : il est en charge des échanges gazeux, centré sur nos poumons qui permettent le contact entre oxygène atmosphérique et les globules rouges.

Un peu d'**anatomie**

Lors de son trajet vers les poumons, l'air chargé d'oxygène passe à travers plusieurs structures aériennes.

LES **FOSSES NASALES**

Elles se composent de deux cavités osseuses s'ouvrant à l'extérieur par les narines et à l'intérieur sur le pharynx. À l'intérieur, elles sont tapissées par une muqueuse qui :
■ réchauffe l'air venant de l'extérieur grâce à la chaleur fournie par les vaisseaux capillaires ;
■ empêche les poussières de pénétrer plus avant grâce aux glandes à mucus dans lesquelles les poussières sont évacuées par les « battements » des poils ;
■ humidifie les parois grâce aux glandes à mucus ;
■ sent les odeurs grâce aux cellules olfactives.

Cette muqueuse pituitaire est très fragile et très sensible à la pollution et encore plus à la fumée du tabac. Irriguée par de nombreux vaisseaux sanguins, elle est composée de cellules épithéliales cillées (poils), de cellules à mucus et de cellules olfactives.

LE PHARYNX (OU LA GORGE)

Il fait suite aux fosses nasales. Dans la partie supérieure du pharynx se trouvent les amygdales. « Gardiennes » des voies respiratoires (nez) et des voies digestives (bouche), ces amygdales réagissent contre les intrus en produisant des anticorps. En cas d'infection, elles peuvent gonfler et gêner respiration et déglutition. Une opération systématique représente une grave erreur. Elle doit être envisagée dans des cas d'extrême urgence vitale, mais jamais en guise de pseudo-prévention.

Dans le rhino-pharynx, l'amygdale pharyngienne est formée de petites excroissances de tissu lymphoïde contenant de la lymphe, liquide riche en globules blancs. Les amygdales font partie du système immunitaire, système de défense contre les virus et les bactéries, ou encore contre certaines cellules anarchiques et autres déchets organiques.
Dans le rhino-pharynx, s'ouvrent les deux trompes d'Eustache qui communiquent avec l'oreille moyenne de chaque côté. Cette configuration explique la relation étroite entre le pharynx, les fosses nasales et les oreilles.

LE LARYNX

Organe essentiel de la phonation, il renferme les mécanismes nécessaires pour parler, chanter et produire des sons. C'est là que se situent les cordes vocales tendues en travers de la glotte. La vibration des cordes vocales avec le courant d'air respiratoire produit des sons plus ou moins aigus selon le degré d'écartement et de tension des cordes. Ces sons sont ensuite mis en forme par la langue, les lèvres, les dents et le palais.

La thyroïde, glande en forme de papillon, est également placée dans la gorge, sur le haut de la trachée juste au-dessous du larynx. Cette position anatomique explique l'éventuelle gêne à la déglutition quand la thyroïde est atteinte d'une tumeur.

LA TRACHÉE

Ce gros tube fibro-cartilagineux de 12 cm de longueur et de 1,2 cm de largeur suit le larynx, en avant de l'œsophage.

LES BRONCHES

Les bronches naissent de la division de la trachée-artère. Elles pénètrent dans les poumons et se séparent en bronches lobaires puis segmentaires.

Comme tous nos organes, elles sont reliées au système neurovégétatif. L'orthosympathique est dit « broncho-dilatateur » et le parasympathique est dit « broncho-constricteur ». Les muscles lisses des bronches lui obéissent, ce qui explique pourquoi nous continuons de respirer en dormant ou pendant un coma. La Ventoline® soulage les asthmatiques en agissant sur l'orthosympathique. À noter que la bronche souche droite est plus oblique, plus courte et plus grosse que la bronche souche gauche car le cœur se trouve à proximité.
De ramifications en ramifications, les bronches se terminent en bronchioles qui elles-mêmes se terminent par un lobule, formé de nombreuses poches regroupées en grappes, les acinus. Les éléments unitaires de ces sortes de grappes de raisin portent le nom d'alvéoles.

C'est au niveau des alvéoles que s'effectuent tous les échanges respiratoires. En effet, les parois alvéolaires ainsi que les parois des capillaires qui les tapissent sont extrêmement fines, permettant les échanges gazeux des alvéoles avec le réseau sanguin.

La taille des bronches joue un rôle dans le mécanisme respiratoire. Lorsqu'elles se contractent ou se relâchent, les fibres musculaires circulaires font varier la taille des bronches et donc celle de la quantité d'air expiré.

LES POUMONS

De couleur rose car ils contiennent du sang, les poumons sont élastiques sauf en cas de tabagisme où ils durcissent.

Une bronche, une artère et une veinule irriguent le poumon. L'artère qui accompagne la bronche donne naissance à une artériole pour chaque bronchiole. Cette artériole va ensuite se diviser en artériole alvéolaire puis en capillaires artériels alvéolaires, ce qui constitue la zone d'échanges gazeux. Après les échanges de gaz, le sang circule à travers les capillaires veineux, puis les veinules alvéolaires, la veine bronchiole, et enfin la veine pulmonaire amène le sang oxygéné au cœur. Les artères pulmonaires drainent le sang riche en dioxyde de carbone. Les veines pulmonaires amènent au cœur le sang oxygéné.

les poumons

en quelques chiffres

Le poumon droit pèse environ 600 à 700 g. Le gauche pèse environ 500 à 600 g.

Chez l'homme, les poumons pèsent environ 1 200 g contre 900 g chez la femme.

Chaque poumon dispose d'environ 400 millions d'alvéoles groupées en lobules puis en lobes. La surface totale des parois alvéolaires représente environ 200 m^2 pour les deux poumons.

La surface du réseau de capillaires sanguins au niveau pulmonaire est environ 150 m^2.

Tous les échanges respiratoires s'effectuent au niveau de l'alvéole. La paroi alvéolaire, très mince, se compose d'une seule épaisseur de cellules larges et plates, dont la surface atteint 200 m^2: on réalise l'importance considérable des échanges gazeux.

Les poumons sont des organes spongieux et intrathoraciques (ils se situent dans l'hémithorax correspondant). Entre chaque poumon, se trouve le médiastin dans lequel logent le cœur et les gros vaisseaux. La plèvre, qui entoure chaque poumon, se présente en deux feuillets : le feuillet pariétal tapisse la paroi interne de la cage thoracique; le feuillet viscéral recouvre les poumons. La cohésion entre ces deux feuillets est assurée par un liquide. Un espace appelé cavité pleurale se situe entre les deux.

Grâce à la plèvre et au liquide intrapleural, tout mouvement de la cage thoracique est transmis au tissu pulmonaire. S'il y a du sang dans la cavité pleurale, c'est une affection appelée hémothorax. S'il y a de l'air, c'est un pneumothorax. Si l'air extérieur se retrouve au niveau de la plèvre, les mouvements de la cage thoracique ne sont plus transmis aux poumons qui se ratatinent, c'est le collapsus pulmonaire (un pneumothorax peut être déclenché artificiellement pour que les poumons se reposent et cicatrisent par exemple.) Si le liquide pleural est enflammé, c'est une pleurésie. Si les deux feuillets sont collés, c'est une symphyse pleurale.

Le lobule pulmonaire est l'unité élémentaire et fonctionnelle du poumon. Il se compose de plusieurs acinus, sortes de sacs constitués d'alvéoles. L'alvéole forme l'élément de base de la structure pulmonaire. À chaque alvéole, aboutissent une bronchiole, une artériole et une veinule alvéolaire.

Les **fonctions** des **poumons**

RESPIRER

Les globules rouges du sang se chargent en oxygène dans les poumons. L'oxygène est ensuite véhiculé *via* le système circulatoire jusqu'aux cellules. La respiration cellulaire oxyde les nutriments issus de l'alimentation et contenus dans la cellule. Le dioxyde de carbone qui en résulte est évacué par l'intermédiaire des poumons.

La qualité de ce système respiratoire et celle de l'air et des échanges dépendent de la qualité de nos cellules et de notre santé, de manière générale. Les sucres alimentaires transformés en glucose par la digestion puis assimilés constituent la principale source énergétique pour nos cellules.

La respiration cellulaire oxyde les sucres et les transforme en dioxyde de carbone indispensable au bon fonctionnement de la cellule. Ces phénomènes se déroulent dans les mitochondries.

FILTRER

L'appareil respiratoire constitue un émonctoire de secours aux surcharges mucosiques. Il intervient principalement quand le trio intestin-foie-vésicule biliaire n'a pas joué correctement son rôle de filtre. La plupart du temps, il reste trop peu sollicité car, par négligence ou ignorance, on l'oublie.

PROTÉGER

Le contact permanent avec l'air ambiant amène le poumon à être constamment agressé par des produits toxiques, des poussières ou des germes plus ou moins pathogènes. Son système muco-ciliaire et la contraction des muscles bronchiques permettent une épuration physique des particules introduites par engluement et expulsion.

Les poumons luttent contre les germes de façon efficace. En effet, ils sécrètent des immunoglobulines et leurs alvéoles contiennent des cellules immunocompétentes. Ils produisent aussi de nombreuses enzymes servant à éliminer les substances toxiques.

DÉTRUIRE LES GRAISSES

Le poumon arrête les graisses lorsqu'elles passent, les fixe et les détruit par combustion. Lors de la traversée pulmonaire, le sang artériel perd 10 % de sa teneur en graisses.

Les graisses issues de la digestion sont conduites par des vaisseaux de l'intestin dans le canal thoracique. Elles se transforment en lymphe graisseuse qui va rejoindre la circulation sanguine au niveau de l'oreillette droite du cœur. Ensuite le sang passe dans les poumons par la veine pulmonaire. Il se dégage ainsi de son CO_2 et récupère de l'O_2, puis oxyde les graisses.

FONCTIONS MÉTABOLIQUES

Le poumon produit principalement :

- un matériau (surfactant) qui permet aux alvéoles de rester ouvertes ;
- une protéine (alpha1antitrypsine) qui évite « l'autodestruction » du poumon par une enzyme spécifique ;
- et d'autres substances comme l'histamine qui joue un rôle dans le processus allergique.

■ Fonction d'assimilation des acides aminés : le poumon assimilerait non seulement les graisses mais aussi les acides aminés issus de la digestion des protéines alimentaires. Le sang sortant des poumons est donc moins riche en acides aminés que celui y entrant.

■ Fonction de libération du glucose : le sang oxygéné quittant le poumon recèle plus de glucose que le sang arrivant au poumon. Il libère donc ce glucose grâce à des cellules spécialisées.

■ Fonction de métabolisme du calcium : le sang artériel oxygéné est moins riche en calcium que le sang veineux ; le calcium y est retenu pendant son passage dans les voies respiratoires.

■ Fonction de coagulation sanguine : le sang artériel se coagule plus lentement que le sang veineux.

■ Action sur la quantité d'acide lactique : après avoir parcouru le système pulmonaire, la quantité d'acide lactique diminue dans le sang. Or l'acide lactique sanguin est un déchet qui provient du travail des muscles. L'accumulation d'acide lactique dans le sang et dans les muscles provoque une fatigue physique et mentale.

ÉPURER
Les déchets mucosiques ou cristalloïdaux *(acides volatils)* peuvent être évacués par la voie respiratoire quand les organes éliminateurs (émonctoires) spécialisés sont déficients.

Le **système intestinal**: intestins, foie et vésicule biliaire

En naturopathie, l'étude de ces trois organes est souvent séparée. Pour ma part, je considère cette séparation comme une erreur. En effet, les insuffisants hépatiques sont généralement des insuffisants intestinaux en raison d'un manque de lubrification fécale. Une insuffisance hépatique ou vésiculaire entraîne des digestions longues et pénibles avec d'éventuels ballonnements et gaz intestinaux. Quant aux insuffisants intestinaux, il s'agit souvent d'insuffisants hépatiques.

Le système intestinal est donc un émonctoire mixte chargé d'évacuer les surcharges cristalloïdales et mucosiques. Ces trois organes – intestins, foie et vésicule biliaire – qui revêtent une importance capitale apparaissent comme les plus complexes. De nombreuses maladies actuelles trouvent leur origine dans leur dysfonctionnement.

l'importance
de l'hygiène intestinale

Une étude américaine portant sur 1 381 femmes a montré les faits suivants:

- Parmi celles qui ne vont à la selle que deux fois par semaine, 25 % souffrent de dysplasies mammaires.
- Parmi celles qui y vont tous les jours, seulement 5 % sont exposées à ces troubles.

Pour retrouver harmonie et équilibre de l'organisme, l'hygiène intestinale est un des moyens naturels utilisé en naturopathie.

le système
lymphoïde intestinal

Notre intestin contient dès notre naissance environ 100000 milliards (10^{14}) de bactéries. Cet écosystème bactérien intestinal est partie intégrante de notre système immunitaire. C'est pourquoi sa qualité revêt une importance considérable. Chaque fois que notre corps absorbe des éléments nocifs ou agressifs (café, alcool, sucre raffiné, tabac), c'est ce système lymphoïde intestinal qui réagit.

La flore intestinale comprend des bactéries saprophytes qui vivent normalement dans notre tube digestif sans provoquer de maladies. Cette flore peut être perturbée par certains médicaments comme des antibiotiques ou de la cortisone entre autres. Le cercle vicieux peut ainsi naître : cette flore perturbée va favoriser l'apparition de maladies virales ou bactériennes.

Sans bactéries intestinales « saines », il ne peut pas y avoir de système immunitaire réel.

Le parcours des aliments:
petit rappel anatomique

Une fois mastiqués, les aliments quittent la bouche et passent par l'œsophage pour rejoindre l'estomac. Le bol alimentaire, devenu semi-liquide, quitte l'estomac pour la première partie de l'intestin grêle : le duodénum, où se produisent digestions et indigestions. C'est aussi là que sont déversés les différents sucs digestifs pancréatiques ainsi que la bile stockée dans la vésicule biliaire et issue du foie. Les aliments ainsi malaxés, imbibés de sucs et de bile, arrivent ensuite dans la deuxième partie de l'intestin grêle, lieu de l'assimilation.

Certains nutriments (acides aminés, glucose et acides gras à moins de 10 atomes de carbone) ainsi assimilés sont véhiculés par le sang jusqu'au foie, alors que d'autres seront transportés par la voie lymphatique (acides gras à plus de 10 atomes de carbone). Les résidus et déchets alimentaires non digérés passent dans le côlon où ils s'appauvrissent en eau: le côlon réabsorbe environ 86 % de leur teneur en eau. Si cette proportion n'est pas respectée, constipation ou diarrhée surviennent.

Les matières résiduelles sont enfin évacuées par la voie rectale.

La surface totale de nos intestins représente environ 50 m². La muqueuse de l'intestin est un revêtement très fin puisqu'elle ne mesure qu'une trentaine de millièmes de millimètres. Elle n'est en effet formée que par une seule couche de cellules, d'une importance capitale pour la bonne marche de l'organe. Sa qualité dépend de plusieurs facteurs, dont l'alimentation. Un excès de graisses saturées, ou un manque d'acides gras poly-insaturés vont fragiliser cette membrane: elle deviendra poreuse et laissera passer dans le sang et la lymphe les bactéries et les poisons.

qu'est-ce qu'un **bon transit intestinal?**

La durée normale d'un transit digestif complet (de la bouche à l'anus) va de 18 à 24 heures.

Le contenu des selles

- ☐ Celluloses alimentaires non dégradées.
- ☐ Desquamations de la muqueuse intestinale se renouvelant très vite.
- ☐ Bactéries appartenant à la flore saine et normale et bactéries toxiques.
- ☐ Résidus et toxiques issus de la bile.
- ☐ Sucs digestifs pancréatiques et intestinaux.
- ☐ Déchets métaboliques humoraux excrétés par la muqueuse intestinale.

Leurs caractéristiques

- ☐ Doivent être éliminées deux fois par jour.
- ☐ Ne doivent pas avoir d'odeur.
- ☐ Doivent être bien moulées.
- ☐ Doivent être de couleur brun foncé.
- ☐ Ne doivent pas salir l'anus.

Les perturbations du transit

Bien souvent, ces émonctoires fonctionnent mal. Alors que nous devrions vider nos intestins deux fois par jour, nombre d'individus ne vont pas suffisamment ou régulièrement à la selle. Pire encore, certains ne s'estiment pas constipés alors qu'ils ne se « vident » que deux à trois fois par semaine sans s'en inquiéter. C'est une erreur! Un transit normal passe par une évacuation quotidienne et libératrice. Si la fréquence n'est pas quotidienne, les déchets intestinaux vont être réabsorbés par la muqueuse qui deviendra poreuse, sensible, et irritée. Autres conséquences possibles: des boutons sur la peau ou des crachats.

Lorsque le foie reçoit le sang et la lymphe, il filtre ces liquides et neutralise les intrus. Si le système hépatique ne présente pas de problèmes, les germes et toxines sont neutralisés. Si au contraire le foie est fragile et débordé, les maladies chroniques et graves, voire infectieuses, surviennent.

La **force vitale**

Avez-vous remarqué que nos maladies bénignes guérissent spontanément dans beaucoup de cas? Ou encore, qu'une bonne nuit de sommeil permet une pleine récupération? Le secret de ces phénomènes naturels réside dans la force vitale. Invisible au microscope, nous n'en avons pas conscience et pourtant… Elle représente l'ensemble des forces de vie qui permettent à nos cellules de fonctionner et à nos organes internes d'être actifs.

Selon les pays, les traditions et les cultures, cette force vitale porte des noms différents. Dans la Grèce antique, il s'agit du *Pneuma*. Les Hébreux la qualifiaient de *Rouah*, souffle vital. Chez les Hindous, on parle de *Prana*. Chez les Chinois, on évoque le *Tchi*. Les Tibétains la nomment *Gall'ma* et les Japonais le *Ki*. Dans tous les cas, il s'agit tout simplement de la Vie.

La force vitale permet de libérer les surcharges accumulées dans nos filtres: le foie, les reins, la peau, les poumons. Si l'évacuation de ces surcharges ne se déroule pas correctement, elle va créer des désordres: diarrhées, boutons, sueurs…

Si les microbes, ou agents extérieurs, ont bien entendu une responsabilité dans les maladies infectieuses, ils ne peuvent se développer que sur un terrain (physique et psychologique) favorable.

Notre organisme possède des capacités d'autoguérison. En cas d'infection, une forte fièvre est un moyen de défense qui active les globules blancs. Notre peau cicatrise naturellement en cas de coupure. Il est impossible de plâtrer des côtes thoraciques; pourtant elles se consolident d'elles-mêmes en cas de fracture. Notre organisme réagit par une diarrhée, certes désagréable mais salutaire devant une intoxication alimentaire.

Pour le naturopathe, la première médecine, la première thérapie résident dans la façon de vivre, de sentir, d'aimer, de penser, de croire et de se nourrir.

La maladie est orchestrée par la puissance de la force vitale présente. Elle n'est en fait pas négative en soi. Elle nous informe que notre hygiène de vie dans son ensemble n'est plus conforme à notre physiologie et qu'il convient de corriger cette attitude.

la naturopathie

selon Pierre-Valentin Marchesseau

« La Naturopathie est une hygiène de vie, conforme aux lois de la Nature et à notre physiologie. Il y a une loi biologique universelle qui est que chaque type de vivant a son milieu qui lui est propre.

Chaque fois que nous transgressons les lois naturelles spécifiques à notre espèce et que nous modifions notre milieu spécifique, il s'ensuit des troubles, des maladies : par exemple, nos aliments dénaturés, antispécifiques produisent des déchets toxiques : les colles et les cristaux qui finissent par saturer nos humeurs (sang, lymphe, sérums) et surchargent dangereusement nos émonctoires (peau, reins, poumons, intestins-foie-vésicule biliaire qui sont nos organes spécifiques éliminateurs biologiques).

Il s'ensuit, quand le seuil personnel de tolérance est dépassé, une tempête plus ou moins importante, provoquée par la force vitale disponible dans le but d'activer, de provoquer une élimination salutaire des déchets et d'épurer ainsi nos humeurs dans lesquelles baignent et se nourrissent nos cellules.

Nous avons ainsi en fonction de la puissance de notre force vitale soit des maladies dites de surface, éruptives avec fièvre, sueur, crachats, diarrhées, soit des maladies internes, chroniques ou dégénératives (cancer, leucémie...).

Il convient donc d'aider l'organisme à s'auto-épurer quand celui-ci est malade ou à respecter les lois spécifiques à notre espèce : c'est l'art du naturopathe, l'aide des 10 agents naturels (aliments, air, exercices, eau, plantes...) afin de favoriser le retour à des conditions favorables à un milieu spécifique et de permettre à la force vitale de se manifester librement dans le but d'une autoguérison.

Dans ce sens, le naturopathe ne soigne pas, il aide, il développe la force vitale et c'est le corps lui-même qui se guérit s'il est malade. »

Le **terrain**

CERTAINS ATTRAPENT LA GRIPPE chaque année alors que, dans le même contexte, d'autres y échappent. Devant un même microbe, certains développent telle maladie, alors que d'autres restent en pleine santé. La raison en est le terrain, réceptif ou non à la maladie.

Chaque individu dispose d'un terrain idéal ou défavorable. En cas de modification de cette composition idéale de notre terrain, notre santé et notre vitalité peuvent se voir altérées. Cette altération peut résulter d'une surcharge ou d'une carence de l'organisme en vitamines, en oligo-éléments ou en enzymes.

Si nous ne pouvons pas modifier notre terrain humoral qui nous vient de notre hérédité, il est capital de le connaître pour identifier les types de maladies auxquels nous pouvons être exposés.

Par exemple, certaines personnes de terrain dit neuro-arthritique (voir p. 57) transforment mal les aliments acides ou acidifiants, les glucides et les protéines. Quelle que soit la catégorie de nutriments, elles la transforment en acides, ce qui ouvre la voie à de nombreuses maladies comme les rhumatismes.

Ces personnes souffrent en général de constipation et de problèmes intestinaux ce qui peut être une source non négligeable d'acidose endogène. Elles transpirent peu, sont frileuses, et n'évacuent pas les acides présents. Ce qui provoque un cercle vicieux.

Le naturopathe, à la première consultation, va établir un bilan de vitalité grâce à un questionnaire, l'anamnèse, qui permet de déterminer précisément le type de terrain du patient.

Maladies **centripètes** et maladies **centrifuges**

LA MALADIE EST UN phénomène d'autodéfense pour accélérer le nettoyage des humeurs trop encrassées (sueurs, expectorations, boutons, diarrhées).

La naturopathie classe les maladies en trois groupes :
- les centrifuges généralisées violentes et sur une période courte. Elles atteignent généralement les enfants dont le potentiel vital est important ;
- les moins centrifuges et un peu centripètes. Elles touchent les adultes ayant un potentiel vital déjà entamé, voire gaspillé par une vie anarchique, des prises de médicaments régulières, une faiblesse vitale génétique ou un blocage psychologique. Elles sont chroniques, localisées, lentes et périodiques ;
- les centripètes. C'est le cas des maladies où la force vitale défaille et ne peut plus expulser les surcharges humorales vers l'extérieur. Ces maladies provoquent une perturbation du fonctionnement de l'organisme.

Les maladies centripètes sont celles qui se déclarent vers l'intérieur du corps. C'est le cas du diabète, de la cirrhose, de l'infarctus du myocarde, de la maladie de Parkinson, etc. Les maladies centrifuges se manifestent en sortant du corps. Ce sont les maladies infantiles avec leur cortège de symptômes : la fièvre, les éruptions de boutons, la diarrhée, les vomissements.

L'élimination des surcharges par les filtres émonctoriels mène à la guérison. C'est au naturopathe de recommander des moyens naturels pour activer et optimiser le fonctionnement de ces filtres : phytothérapie, réflexothérapie, exercices physiques, massages ou bains…

Les **trois stades** de **maladies**

En naturopathie, on distingue trois stades de maladies.

■ **Le stade aigu.** La force vitale a atteint son maximum. Ce stade concerne généralement les personnes jeunes, dynamiques et sujettes à des maladies infantiles centrifuges avec des symptômes aigus. En général, la médecine classique préconise des traitements de type antibiotique ou anti-inflammatoire en fonction de l'affection. Si l'administration de tels médicaments est indispensable, il convient par la suite d'analyser et de corriger son hygiène de vie pour ne pas réitérer ces épisodes.

■ **Le stade chronique.** La force vitale est moins importante. Il existe des périodes de maladies récurrentes. Elles durent quelquefois plusieurs jours ou plusieurs semaines et nécessitent des traitements médicamenteux de plus en plus lourds avec des arrêts de travail plus ou moins longs. La naturopathie, en augmentant le capital vital de chacun d'entre nous, permet de prévenir ces épisodes récurrents.

■ **Le stade lésionnel et dégénératif.** La force vitale est à son plus bas niveau. De fait, les maladies dites de civilisation apparaissent (infarctus, diabète, Parkinson, etc.).

Les **trois degrés** de **santé**

On distingue en naturopathie, trois degrés de santé.

■ **Le premier degré de santé :** c'est la santé de fer. L'équilibre entre assimilation et élimination est difficilement perturbé et résiste à toutes les agressions comme le stress ou les repas copieux. Les personnes qui en bénéficient peuvent perdre ce capital vital héréditaire et se dévitaliser si elles n'en prennent pas soin. Si elles vivent longtemps avec un mode de vie anarchique, elles transmettront à leurs enfants un capital santé entamé, c'est-à-dire pas aussi optimal que celui dont elles ont bénéficié au départ.

■ **Le deuxième degré de santé :** la santé est correcte, mais l'équilibre peut être perturbé par des circonstances de vie. L'organisme se défend moins bien face au stress. Cet état peut s'obtenir grâce à une certaine discipline et des méthodes douces de naturopathie.

■ **Le troisième degré de la santé :** malgré une santé correcte, l'équilibre reste fragile et peut facilement dévier vers la maladie. En cas d'excès, les échanges cellulaires ne s'effectuent pas facilement et ne

s'adaptent pas. Les émonctoires sont paresseux. Le sujet souffre de constipation ou d'un blocage de la transpiration. Si le seuil personnel de surcharges autorisées est dépassé, les déchets vont déborder et le filtre émonctoriel ne pourra exercer ses fonctions.

C'est l'organe émonctoriel le plus faible du système organique le plus fort qui sera lésé le premier, face à ce surcroît de travail. Selon la puissance de la force vitale de chaque individu, l'évacuation sera plus ou moins violente.

Qu'est-ce que le **transfert morbide** ?

Chez un individu malade, le traitement classique par des médicaments, parfois inappropriés, peut aboutir à un transfert morbide.

Grâce à notre force vitale, nous cherchons à libérer notre organisme des déchets de toutes sortes par l'élimination naturelle ou pathologique (transpiration, matières fécales, urine, etc.). Certains médicaments de médecine classique allopathique peuvent entraver cette élimination. Cependant, même dans cette hypothèse, la force vitale continue son « travail ». L'excès de déchets est transféré vers des émonctoires moins sollicités.

Par exemple, le filtre du foie sécrète normalement de la bile. En cas de blocage, l'appareil respiratoire et ses différents organes prennent le relais pour remplir la mission non effectuée par le filtre du foie. On voit alors apparaître des maladies respiratoires telles que le rhume, la bronchite, la pneumonie avec des catarrhes.

En naturopathie, ce phénomène de relais s'appelle un transfert morbide. C'est pourquoi il est primordial de vérifier le bon état de marche du foie et des intestins pour soigner les maladies respiratoires.

Le **causalisme**

Pourquoi les gens sont-ils de plus en plus malades et ne guérissent pas, ou moins bien? Pourquoi découvrons-nous de nouvelles mala-

dies? Sont-elles uniquement causées par la pollution ou la transformation des aliments?

Certes, les usines déversent leurs déchets dans l'eau. Certes, l'air est empesté par des gaz de toutes sortes. Certes, les fruits et légumes sont cultivés avec des engrais chimiques. Certes, les aliments sont dénaturés, transformés, falsifiés. Toutefois, les véritables origines des maladies proviennent d'ailleurs: la façon d'agir, de penser, de sentir.

Les pensées négatives produisent des fermentations ou des acides dans notre organisme. La qualité de la vie est plus importante que la vie elle-même. Il convient donc de provoquer chez chaque individu le développement maximal de son patrimoine génétique et de sa personnalité.

Naturopathie et allopathie

La naturopathie ne rejette pas les progrès incontestables de la médecine moderne qui a sauvé des millions de personnes d'épidémies infectieuses, développé les greffes, la dentisterie, l'ophtalmologie, etc. Cependant cette médecine a ses limites: l'utilisation abusive de la pharmacopée de synthèse a aussi créé des désordres au point de vue immunologique ou nerveux.

Il n'y a aucun antagonisme entre la médecine allopathique et la naturopathie, il y a, au contraire, complémentarité.

Il ne s'agit pas de sortir systématiquement «l'artillerie lourde» pour des petits «bobos» bénins. Il convient de réserver cette thérapeutique (qui entraîne des effets indésirables non négligeables) à des pathologies lourdes, faisant peser un risque vital au patient.

La médication allopathique utilise des molécules pour la plupart issues de synthèse chimique avec des effets plus ou moins puissants sur notre organisme, et principalement au niveau de notre organe «roi»: le foie. Ce dernier s'intoxique peu à peu et ne peut plus répondre aux diverses sollicitations que nous lui imposons.

la consommation de médicaments en France

« Selon une étude de la Direction de la recherche des études de l'évaluation et des statistiques (Drees), les Français consomment 40 % de comprimés en plus que la moyenne de leurs voisins européens, ce qui représente en moyenne 1 500 comprimés par an et par habitant. Selon l'Association française de l'industrie pharmaceutique pour l'automédication responsable, l'an dernier les Français ont acheté 427 millions de boîtes de médicaments ne nécessitant pas de prescription, soit un chiffre d'affaires de 1,9 milliard d'euros. Cette automédication (consommation de médicaments à prescription facultative) concerne 4 000 références de médicaments et 14,2 % des produits vendus par les pharmacies. En 2008, alors que le secteur du médicament a connu, globalement, un recul de son chiffre d'affaires de 0,3 % par rapport à 2007, le marché de l'automédication affichait lui une bonne santé, avec une progression de 2,5 % en volume et de 2,7 % en valeur, grâce notamment aux vagues de déremboursements. Un succès qui explique le rachat prochain par Sanofi-Aventis de l'Américain Chattem, un laboratoire très présent sur ce créneau. »

Daniel Rosenweg selon un article paru dans *Aujourd'hui en France*, mercredi 23 décembre 2009.

En conséquence, la médecine allopathique, avec ses médicaments et sa chirurgie, est indispensable dans de nombreux cas, mais il faut l'utiliser à bon escient et non d'une manière systématique. On peut, dans certains cas, envisager une autre alternative.

En effet, pour les problèmes bénins (rhume, constipation, eczéma, arthrose, insomnie…), pourquoi ne pas essayer la naturopathie et ses techniques non agressives ? Quel est le risque ? Soit il ne se passe rien, soit on constate une amélioration qui incitera alors à continuer les conseils simples, logiques et de bon sens de son praticien de santé naturopathe.

Imaginez ce que pensaient les anciens médecins quand on leur parlait d'hygiène… Imaginez le travail gigantesque des hommes comme Semmelweis[3] ou Pasteur[4] pour faire admettre certaines

3. Ignác Fülöp Semmelweis (1818-1865) : médecin-obstétricien hongrois, précurseur de l'hygiène, notamment de l'asepsie avant accouchement.
4. Louis Pasteur (1822-1895) : chimiste et biologiste français, célèbre pour ses travaux sur les microbes et à l'origine du vaccin contre la rage.

notions d'hygiène qui nous paraissent élémentaires et logiques aujourd'hui.

Souvenons-nous simplement des conseils de nos grands-mères :
- pourquoi mettre une bouillotte chaude sur le ventre ?
- pourquoi prendre un bol de lait chaud avant le coucher ?
- pourquoi ne pas se coucher avec les pieds froids ?
- pourquoi convient-il de se coucher avant minuit ?
- pourquoi est-il préférable d'alléger le repas du soir ?
- etc.

Les Anciens avaient appris empiriquement que ça marchait, même s'ils ne savaient pas que :
- le foie est l'organe le plus chaud de l'organisme ;
- le lait contient un acide aminé essentiel précurseur de la sérotonine, hormone du sommeil ;
- le sang étant concentré dans le cortex du cerveau, la relaxation préalable et nécessaire à l'endormissement est impossible avec les pieds froids, et qu'il est donc logique de pratiquer un bain de pieds chaud ;
- parce que les heures avant minuit sont riches en éléments vitalisants, l'hormone de croissance notamment est sécrétée plus intensément durant le sommeil profond ;
- les digestions longues et pénibles perturbent le sommeil.

Qui peut nier que nous, praticiens de santé naturopathes, ne disons pas une certaine vérité.

La naturopathie n'est pas une médecine au sens exact du terme, ni une secte austère mais plutôt une philosophie, un art de vivre en conformité, en communion avec la Nature. Elle est une hygiène de vie adaptée à notre physiologie humaine. Dans le cas de rhumes à répétition, de constipation chronique, d'eczéma, d'arthrose, de ballonnements et de digestion longue ou de difficultés d'endormissement, la naturopathie fait des merveilles avec ses techniques (alimentation, exercices physiques, psychologie, relaxation…).

J'aime beaucoup une image de Pierre-Valentin Marchesseau qui illustre mes propos : quand vous voyez quelqu'un qui se noie (maladie), que faites-vous ? Vous lui envoyez bien entendu une

bouée (médicaments), mais vous ne lui apprenez pas à nager, il est trop tard, il y a urgence.

Mais la bouée jetée (médicaments) peut soit tomber à côté (erreur de médicaments ou de diagnostic), soit assommer le noyé (effets indésirables), soit enfin sauver momentanément la personne.

Et que convient-il de faire ensuite quand la personne a été sauvée (urgence) et est revenue sur la berge ferme? Il faut lui apprendre à nager… c'est de cela que s'occupe pour une grande part la naturopathie: apprendre à nager pour ne plus se noyer, c'est-à-dire apprendre à vivre selon notre physiologie, selon certaines règles, afin d'éviter le mal-être et les pathologies en général.

Les **limites** du **praticien** de **santé naturopathe**

Ces limites sont indispensables à connaître : elles permettent de ne faire courir aucun risque aux patients/clients qui nous font confiance.

Ce sont principalement les situations dans lesquelles il y a un risque vital: les urgences, les grandes douleurs mais aussi tout ce qui concerne la dentisterie, la gynécologie et bien entendu la chirurgie quelle qu'elle soit.

Ces limites sont aussi dans les débordements microbiens (gangrène, épidémies…), les traumatismes, les douleurs de toute sorte (dents, maux de tête, articulaires, accidents divers…) dans lesquelles nous ne disposons pas d'éléments aromathérapiques ou phytothérapiques suffisamment élaborés et surtout suffisamment efficaces.

Il conviendra également d'être très prudent dans certaines situations psychologiques telles que les psychoses (confusion mentale, catatonie, schizophrénie, hallucinations, paranoïa…).

Le praticien de santé naturopathe ne prescrira en aucune manière des produits pharmaceutiques, ni ne conseillera de cesser une prescription médicale.

Enfin, il faut savoir que les produits conseillés par le praticien de santé naturopathe (compléments alimentaires) ne sont pas soumis au remboursement par les assurances sociales.

La consultation **naturo**

Le praticien naturopathe établit un bilan de vitalité à partir d'une anamnèse, c'est-à-dire un questionnaire précis. Les renseignements obtenus lui permettront de connaître l'état d'encrassement des humeurs du sujet et la force vitale disponible pour pouvoir ensuite conseiller une cure et une hygiène de vie adaptée.

L'**examen** de **vitalité**

Le naturopathe observe le patient physiquement et psychologiquement pour le placer sur l'échelle de la vitalité.

bilan de santé
et bilan de vitalité

Les deux approches peuvent s'associer et être complémentaires.

Le médecin établit un diagnostic médical à partir de symptômes cliniques et biologiques permettant de classer la maladie dans la nomenclature. Une fois ce diagnostic effectué, il élabore un traitement.

Le naturopathe n'a pas reçu de formation pour se livrer à ce genre de diagnostic. Il recherche les causes de l'encrassement du sujet et intervient pour prévenir des maladies, pour améliorer la qualité de vie et pour éduquer à la santé.

Il peut tout à fait collaborer avec un médecin en cas de danger vital comme une phlébite, une hémorragie, etc. Cependant dans tous les cas, il devra respecter les traitements en cours.

Les **signes morphologiques**

Le praticien se livre à une étude précise du visage, des mains, du corps, des « ouvertures », c'est-à-dire le nez, la bouche, les oreilles, les yeux… :

- les formes du corps et du visage qui indiquent comment l'organisme fonctionne (morphophysiologie) ;
- les formes du corps et du visage qui indiquent comment la personne fonctionne au niveau de la pensée (morphopsychologie).

Le praticien de santé naturopathe peut s'appuyer sur d'autres indices :

- les signes phrénologiques : étude des bosses du crâne, du front, du cou ;
- les signes iridologiques : étude de l'iris, sa couleur, sa trame, son relief… ;
- les éléments énergétiques : étude du pouls (pulsologie) ;
- les éléments psychologiques : habitudes alimentaires, hygiène de vie, comportement et adaptation aux stress de la vie ;
- la tonicité des oreilles, des ongles et de la mâchoire, entre autres ;
- les groupes sanguins et les empreintes digitales.

L'**hygiène** de **vie**

L'entretien ou anamnèse comporte une série de questions sur les habitudes du patient (alimentation, exercices physiques, qualité du sommeil) ainsi que sur son système organique et émonctoriel.

Différents types de questions évaluent la qualité des émonctoires :
- Pour évaluer la qualité des reins : transpirez-vous après un effort ou un bain ? Urinez-vous souvent et quelle est la couleur de vos urines, surtout le matin ?
- Pour évaluer la qualité du trio intestins-foie-vésicule biliaire : combien de fois par jour ou par semaine allez-vous à la selle ? Est-ce suffisant pour vous ? Vos selles sont-elles moulées ou déchiquetées ? Avez-vous des gaz ? Digérez-vous correctement ? Avez-vous le ventre ballonné après un repas ?
- Pour évaluer la qualité de l'appareil respiratoire : vous essoufflez-vous facilement ? Souffrez-vous souvent de grippes, de bronchites, d'angines ? Produisez-vous des crachats ?

La **détermination** du **terrain**

NOS LIQUIDES HUMORAUX, PLASMA du sang et lymphe extra- et intracellulaire (soit entre 60 et 70 % du poids corporel d'un adulte), composent notre terrain physique.

Nous naissons avec un terrain héréditaire humoral, hérité de nos parents et de grands-parents, et un terrain génétique que nous ne pouvons changer. Cependant nous pouvons intervenir en partie par notre alimentation et notre hygiène de vie. En particulier, le terrain psychologique possède une influence sur nos humeurs.

l'indice **d'acidité** des aliments

Les expériences concernant l'acidité de certains aliments (indice PRAL – *Potential Renal Acid Load*[1]) sont réalisées *in vitro* et *non in vivo*, ce qui explique la différence fondamentale constatée. Par exemple, le citron *in vitro* contient des éléments alcalins. *In vivo* et chez les neuro-arthritiques, ces éléments ne peuvent pas être utilisés ; le citron demeure un aliment acidifiant pour les neuro-arthritiques qui ne disposent pas d'un potentiel métabolique oxyphorique suffisamment puissant.

1. Indice PRAL (*Potential Renal Acid Load*) : indication de la charge acide rénale potentielle d'un aliment.

Trois éléments vont dresser le portrait complet du terrain d'un individu donné : les constitutions, les tempéraments et les diathèses.

Les **constitutions**

C'est l'ensemble des paramètres innés, génétiques, immuables d'un individu. Chaque profil correspond à des caractéristiques précises que voici :

- Naturopathique
  - Neuro-arthritique (sujet à l'acidose) : sujet longiligne, rétracté, frileux, pâle, introverti, ayant subi une usure neuropsychologique.
  - Sanguino-pléthorique (sujet à la congestion) : sujet bréviligne, trapu, poilu, chaud, dilaté, jovial, sujet à l'embonpoint, sociable.

- Homéopathique
  - Fluorique : sujet longiligne, mince, manquant de structure, hyperlaxe ; tendance à la descente d'organe, à la fragilité dentaire, à l'instabilité neuropsychologique.
  - Phosphorique : sujet équilibré, longiligne, élancé, au visage triangulaire ; tendance aux troubles pulmonaires, attention à la sphère hépato-biliaire.
  - Carbonique : sujet bréviligne, trapu, avec rigidité articulaire et neuropsychologique, poilu ; attention aux système cardiovasculaire endocrinien, hémorroïdes, épuisement.

- Digital
  - Réalisateur-double spirale : besoin d'action, de mouvement, meneur, méthodique, persévérant.
  - Mobile-boucle : émotif, sensible, ouverts aux échanges, porté sur le relationnel et la communication.
  - Penseur-arc : penseur, cérébral, rationnel, mental.
  - sédentaire-tourbillon ou goutte d'eau : habitudes, stable, mesuré, tranquille.

- Iridologique
  - Fibrillaire-bleu : neuro-arthritique, tendance à la déminéralisation et à l'acidose toxique.
  - Hématogène-brun : troubles circulatoires et métaboliques, tendance aux problèmes de foie, aux indigestions.
  - Mixte-vert ou mixte : tendances infectieuses, chronicité.

- Hippocratique (on observe d'abord les mains, puis le visage)
  - Les lymphatiques : mains boudinées, moites, molles, froides, doigts plus courts que la paume et larges à la base ; bréviligne, visage massif et rouge, chaud, coloré, dilaté, jovial, trapu, dense, extraverti. La faiblesse se situe au niveau du système glandulaire et lymphatique.
  - Les sanguins : mains musclées, colorées, chaudes, puissantes, chaleureuses et lignes visibles, doigts plus courts que la paume ; bréviligne, visage massif et rouge, chaud, coloré, dilaté, jovial, trapu, dense, extraverti. La faiblesse se situe au niveau du système cardiovasculaire.
  - Les bilieux : mains sèches, chaudes, toniques, carrées, la paume des mains et ses lignes sont bien marquées ; longiligne, visage carré, coloré, rétracté, extraverti, musclé, mâchoire carrée et puissante. La faiblesse se situe au niveau du foie et de la vésicule biliaire, avec une hypersensibilité et un stress récurrent.
  - Les nerveux : mains froides et sèches, fines, longues, doigts noueux et lignes nombreuses et peu marquées ; longiligne, visage gris, jaunâtre, rétracté, frileux, introverti, réfléchi, osseux, noueux, cérébral, angoissé, insomniaque… La faiblesse se situe au niveau neuropsychologique.

- Sanguin
  - Groupe A : harmonique (affectif, besoin d'être rassuré).
  - Groupe B : rythmique (actif, persévérant, critique).
  - Groupe O : mélodique (adaptabilité, bon contact, aime plaire).
  - Groupe AB : complexe (compliqué, contradictoire).

- Phrénologique
  - Hypophysaire (penseur, raison).
  - Thyroïdien (émotif, artiste, affectif).
  - Pinéalien (intuitif, sage).
  - Surrénalien (sens, impulsif).

Les **tempéraments**

- On détermine trois zones sur le visage :
  - la zone 1 située entre les yeux et le cuir chevelu est la zone du mental ;

- la zone 2 située entre la base du nez et des yeux est la zone du relationnel, de l'aspect affectif ou relationnel;
- la zone 3 située entre le menton et la racine du nez est la zone métabolique ou instinctive.

Les tempéraments naturopathiques

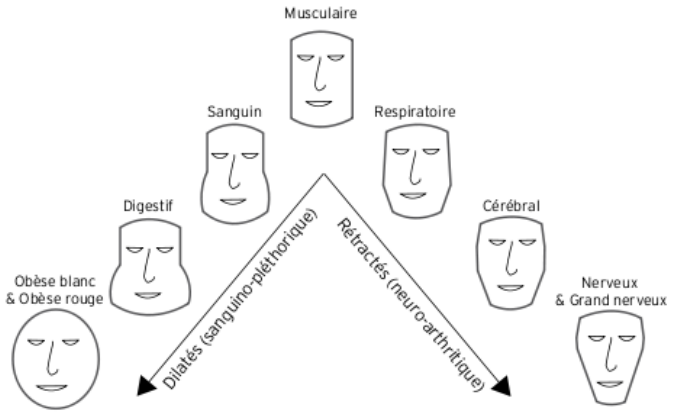
La forme plus ou moins prononcée de chaque zone (voir figure page suivante) apporte au praticien de santé naturopathe des renseignements fondamentaux sur la vitalité. Au centre, le musculaire représente l'équilibre. Puis, en fonction de la vie, des stress, des agressions ainsi que de nos réponses nerveuses et neuroglandulaires, nous nous «déformons» morphologiquement. Cette déformation prend la voie de la rétraction (neuro-arthritique) ou celle de la dilatation (sanguino-pléthorique).

- Le musculaire (équilibre…), aux trois zones du visage égales, est le type central. Il représente une personne en bonne santé avec de bons systèmes organiques, une bonne réserve vitale.
- Le respiratoire, (premier type dans la lignée des neuro-arthritiques) à la zone 3 rétractée, possède une intelligence logique (celle du sanguin qui est beaucoup plus intuitive). Son système organique le plus fort est le respiratoire et le plus faible est le foie/vésicule biliaire…
- Le cérébral, aux zones 3 et 2 plus effilées, a perdu en musculature. Son système organique fort qui est le système nerveux va s'épuiser, ce qui se traduit par de l'insomnie, des migraines, des états dépressifs.
- Le nerveux, avec des zones 3, 2 et 1 très effilées, a un système nerveux totalement épuisé, ce qui se traduit par de l'agitation stérile ou de la dépression. Il est sans qualités intellectuelles, pessimiste, anxieux, voire délirant et incohérent.
- Le grand nerveux, aux zones 3, 2 et 1 très fines, est encore plus rétracté. Son système nerveux et son système glandulaire sont totalement épuisés.
- Le sanguin (premier type dans la lignée des sanguino-pléthoriques) à la zone 3 plus dilatée que les autres zones, est un bon vivant, jovial, très bon orateur et très convaincant. Au niveau organique, il surmène son système cardiovasculaire, ce qui se traduit par de l'hypertension artérielle, des artérites, des coronarites ou des accidents vasculaires cérébraux.
- Le digestif, aux formes corporelles arrondies (ventre colonial) et par voie de conséquence au visage et aux zones 2 et 3 empâtées,

change ses muscles en graisses. Il ne pense qu'à la table et à la gastronomie. Son système fort de base est le système digestif et son système faible est le système glandulaire. Ses troubles pathologiques atteindront l'estomac (ulcère) ou le pancréas (diabète) ou encore le foie (cirrhose par exemple).

- L'obèse rouge, aux zones 3, 2 et 1 totalement dilatées, a un système glandulaire faible.
- L'obèse blanc, aux zones 3, 2, 1 encore plus dilatées, a ses systèmes glandulaire et endocrinien totalement épuisés.

Les tempéraments naturopathiques (selon Pierre-Valentin Marchesseau)



Tous les types «rétractés» ont tendance à avoir la peau jaunâtre, ils aiment la chaleur, notamment les bains chauds, ils aiment se coucher tard et se lever tard. Leurs prédispositions pathologiques seront rhumatismales, arthrites, arthroses, cystites, coliques néphrétiques, spasmophilies… Le «respiratoire» aime bien l'exercice physique, le «cérébral» reconnaît la nécessité du mouvement et le «nerveux» quant à lui refuse toute discipline physique.

Tous les «dilatés» ont une peau rose ou rouge sauf l'obèse blanc. Généralement ils aiment l'eau froide et n'acceptent que difficilement aussi bien une réforme alimentaire que des exercices physiques.

- Les tempéraments neurologiques
  - Eutonique (équilibré…).
  - Hyper-orthosympathique (à fond, pas de pause…).
  - Hyper-parasympathicotonique (ou vagotonique) ou bien thyroïde et surrénales en hypofonctionnement (trop calme et non réactionnel).
  - Dystonique (alternance entre hyper- et hypofonctionnement…).

Les **diathèses**

À partir d'un tempérament donné, les diathèses sont les paramètres actuels et les prédispositions pathologiques ou réactionnelles[5]. Il en existe deux classifications : la naturopathique en trois types, et celle du Dr Ménétrier en six types, d'après les applications thérapeutiques des oligo-éléments.

- Les diathèses naturopathiques
  - Le survital : tonus et vitalité importants (exceptionnel).
  - Le normovital : bon tonus (teint rosé, bonne récupération, bonne gestion des stress).
  - Le sous-vital : peu de vitalité (asthénie, frilosité, teint pâle, très fatigable, mauvaise gestion des stress).

- Les diathèses selon le Dr Ménétrier[6]
  - D Muette ou zéro : jeune, parfaite santé, survital.
  - D1 Allergique ou hyper-réactionnelle ou arthritique : sujet ayant du mal à se mettre en route mais, en revanche, efficace le soir. Son oligo-élément correcteur est le manganèse.
  - D2 Hyposthénique ou infectieuse chronique ou arthro-infectieuse : en forme le matin, le sujet se fatigue en cours de journée. Dans sa jeunesse, subit des infections respiratoires à répétition. Il est frileux, attrape des infections chroniques. Son oligo-élément correcteur est le manganèse-cuivre.
  - D3 Dystonique ou spasmophile ou neuro-arthritique : sujet souffrant de fatigue matinale, d'hypoglycémie à 11 heures et 17 heures. Subit une alternance entre hypo- et hyperglycémie,

5. Vous trouverez plus d'informations dans l'ouvrage de Daniel Kieffer, *Naturopathie, la santé pour tous*, Grancher Éditions, 2010.
6. Dr Ménétrier (1908-1986), médecin français à l'origine de la classification qui porte son nom ; les oligo-éléments y sont associés à des dysfonctionnements organiques.

possède des extrémités froides. Son oligo-élément correcteur est le manganèse-cobalt.

- D4 Anergique : diathèse transitoire ou terminale. Sujet bénéficiant d'une grande vitalité, souffrant de fatigue matin ou soir. Son oligo-élément correcteur est le cuivre-or-argent.
- D5 Désadaptation : sujet souffrant d'un dysfonctionnement endocrinologique, diathèse intermédiaire résultant d'un évènement. Souffre d'asthénie cyclique et de fringales brutales, connaît des problèmes sexuels ou prostatiques. Son oligo-élément correcteur est le zinc (ou zinc-cuivre, ou zinc-nickel-cobalt, ou zinc-nickel-cobalt-cuivre).

La **bioélectronique**: les **trois mesures** de la **vie** et de la **santé**

La bioélectronique désigne une méthode d'analyse physique des liquides humoraux biologiques ou des tissus et permet d'avoir une approche scientifique du terrain biologique. Cette méthode se base sur trois facteurs physiques qui sont les courants électromagnétiques de la vie. Ces courants furent découverts en 1941 par diverses équipes de recherche de l'armée américaine, ainsi qu'à l'école de médecine de Yale. Leurs travaux montrèrent que tout être vivant est soumis à certains champs électromagnétiques appelés champs vivants parce qu'ils disparaissent après la mort.

Ces trois mesures sont le pH, le rH2 (ou coefficient ou potentiel d'oxydoréduction) et la résistivité (rô).

LE **pH**

Le corps humain possède un degré d'acidité, celui de son sang, que l'on évalue par le potentiel hydrogène (pH). Le pH exprime la concentration d'un milieu en ions acides sur une échelle de mesure de 0 à 14. Il mesure le degré d'acidité ou d'alcalinité d'un milieu ou d'une solution.

Un sujet en bonne santé possède un pH de 7,1 environ, mais les éléments de la vie tendent à une réaction acide. L'alimentation biologique possède un pH situé entre 3,5 et 5.

Les eaux de boisson doivent posséder un pH inférieur à 7. Par exemple, Volvic est neutre alors que Volvic aromatisé est très acide. L'eau du

robinet avec son chlore et son calcaire a un pH égal ou supérieur à 8, donc est trop alcaline comme beaucoup d'eaux minérales.

LE rH2

Le coefficient ou potentiel d'oxydoréduction rH2 mesure l'oxydation d'un milieu, donc de son état de conservation, sur une échelle de 0 à 42 (chiffre qui correspond à une oxydation).

Il représente la capacité d'un organisme vivant de recevoir ou de donner de l'oxygène, donc des électrons. Il règle le métabolisme cellulaire. Une solution qui gagne des électrons est dite réduite. Si elle en perd, elle est oxydée.

La jeunesse se caractérise par un rH2 bas qui correspond à environ 22. Un sujet en bonne santé possède un rH2 compris entre 21 et 23. Au-delà de 28, la fixation de l'oxygène devient impossible, c'est la mort par asphyxie.

Par exemple, l'oxydation d'une pomme se traduit par une couleur brune, pour du fer par de la rouille, le cuivre devient vert. Le sang humain, pour fixer l'oxygène, doit être réducteur avec une valeur autour de 21-22. En général, toutes les eaux sont oxydées, sauf Hydroxydase, car elle est captée sous terre. L'eau du robinet possède un rH2 correspondant à 30.

LA RÉSISTIVITÉ : rô

La résistivité mesure (en Ω/cm/s) la résistance d'un milieu liquidien au passage d'un courant électrique. Plus la résistance est élevée, plus le milieu est pur et peu riche en sels minéraux.

Cette mesure permet d'apprécier la concentration en minéraux d'une solution. Plus une eau est faiblement minéralisée, plus son rô est élevé. En thérapeutique, elle sert à apprécier la fonction rénale. Un électronogramme unitaire montrant un rô élevé indique une faible élimination des minéraux par les reins, ce qui peut entraîner la formation de calculs. Inversement, une forte concentration de minéraux dans les urines peut conduire à une déminéralisation. La santé correspond à 220 Ω/cm/s. La maladie correspond à 120 à 150 Ω/cm/s. La mort correspond à un seuil situé au-dessous de 80 Ω/cm/s.

QUATRE TERRAINS SPÉCIFIQUES AUX MALADIES

L. C. Vincent a établi une classification en quatre zones qui correspond à un référentiel :

- zone 1 – Acide réduit : pH inférieur à 7,2 + rH2 inférieur à 22 ;
- zone 2 – Acide oxydé : pH inférieur à 7,2 + rH2 supérieur à 22 ;
- zone 3 – Alcalin réduit : pH supérieur à 7,2 + rH2 inférieur à 22 ;
- zone 4 – Alcalin oxydé : pH supérieur à 7,2 + rH2 supérieur à 22.

Chacun de ces terrains présente un aspect favorable au développement d'un état de maladie.

Par exemple, le terrain acide oxydé est favorable au développement de la tuberculose, de la poliomyélite, du psoriasis. Le terrain alcalin oxydé favorise les cancers, les thromboses, les infarctus et les maladies nerveuses. L'état de santé se rapproche de la zone 1 : acide réduit.

Le cancer survient sur un terrain alcalin oxydé. En toute logique, on pourrait penser que les produits anticancers doivent être acides, réduits et de résistivité élevée. Toutefois, le paradoxe réside dans le fait qu'on retrouve dans le terrain alcalin oxydé le même terrain que celui du cancer : les vaccinations, la pasteurisation, la stérilisation, les engrais, les pesticides et insecticides, les vêtements synthétiques, la pilule contraceptive, l'eau officiellement potable du robinet. À l'inverse, dans le terrain acide réducteur, on trouve les produits lactofermentés, les fruits, les légumes crus, les huiles essentielles, les céréales complètes biologiques, le sérum de Quinton.

Le **programme** d'**hygiène vitale** de **base**

L'ANAMNÈSE ET LE BILAN naturopathique permettent au praticien de jauger la présence et la puissance de la force vitale, d'évaluer le degré d'encrassement, et la manière dont s'est produit cet encrassement. Cette étape lui permet de proposer au patient une cure de désintoxication ou de revitalisation.

Voici un extrait de la fiche conseil que je remets à mes patients à l'issue d'un entretien.

Le praticien devra prendre en compte l'état du sujet, les signes apparents, l'intensité de la force vitale, l'ancienneté du problème de santé ou vitalité… Il ne faut jamais oublier qu'un malade est un «homme sain en difficulté».

fiche conseil

Vous venez d'effectuer un bilan de vitalité naturopathique et vous avez entre vos mains le programme d'hygiène vitale de base personnalisé et individualisé, établi et proposé – avec votre collaboration – par votre praticien de santé naturopathe, qui vous a expliqué certaines notions concernant votre terrain ainsi que votre diathèse et votre tempérament et selon lui les différentes origines primaires de votre état physique et psychique actuel.

Ce programme d'hygiène vitale de base comporte trois techniques/réformes majeures :

- ☐ des conseils d'hygiène alimentaire, nutritionnelle (sans sectarisme, extrémisme, intégrisme, fanatisme ou obscurantisme particulier… comme vous avez pu le constater);
- ☐ des conseils d'hygiène musculaire (exercice physique à adapter en fonction de votre âge, de votre état physique, de votre désir et de vos possibilités professionnelles et familiales…);
- ☐ des conseils d'hygiène nerveuse et mentale (relaxation, psychothérapies, respiration, détente…).

Il vous a été conseillé également d'autres techniques telles que les bains, les plantes, les huiles essentielles, les compléments alimentaires…

Ces dernières techniques ne peuvent pas remplacer à elles seules les trois réformes majeures conseillées préalablement.

La naturopathie holistique est un tout et chaque conseil a son importance dans votre cure/réforme de vitalité, même si vous pensez, par exemple, que telle ou telle plante ou qu'un apport de vitamines ou d'oligo-éléments est la solution à votre actuel problème.

Durant l'application de votre programme d'hygiène vitale personnalisé et individualisé, et avant notre prochain entretien/rendez-vous, il serait souhaitable que vous notiez les éventuelles réactions ou troubles physiques et/ou psychiques que vous avez ressentis (fatigue, diarrhée, appétit, sommeil, troubles comportementaux…), ainsi que les différentes difficultés rencontrées quant à l'application des conseils alimentaires, musculaires et nerveux ou à l'achat de vos compléments alimentaires par exemple.

Je vous remercie de la confiance que vous me témoignez, soyez persuadé(e) que j'œuvrerai pour en rester digne.

Cette fiche conseil ne remplace pas une ordonnance médicale. Les produits conseillés ne sont pas soumis au remboursement par la Sécurité sociale. Ne pas abandonner un traitement médical en cours sans avis du médecin traitant.

Les **techniques utilisées** en **naturopathie**

En général, la naturopathie utilise une dizaine de techniques pour rééquilibrer les humeurs d'un patient.

- **L'alimentation**: diététique ou guidée par des régimes restrictifs, des monodiètes, des jeûnes secs (sans manger ni boire) ou humides (sans manger), des régimes hypotoxiques (qui évitent les toxines majeures).
- **Les exercices physiques**: marche, vélo, gymnastique, yoga, natation, danse…
- **La psychologie et la relaxation**: méthode Shultz, Jacobson, la sophrologie…
- **L'hydrothérapie interne et externe**: alternance de bains chauds et froids, bains de siège froids, bains dérivatifs, douche rectale, hydrothérapie du côlon, bouillotte chaude.
- **La phytothérapie**: plantes, huiles essentielles, bourgeons, dans le but d'éliminer les déchets.
- **La chirologie**: les massages, l'ostéopathie, la chiropractie.
- **La pneumologie**: respirations, Prana (exercices respiratoires issus d'Inde et pratiqué lors de séances de yoga).
- **La réflexologie**: la podoréflexologie, l'auriculothérapie, l'acupuncture, les moxas (objets chauffants permettant une stimulation de points d'acupuncture).
- **Les fluides**: magnétisme.
- **Les rayons lumineux**: soleil, chromothérapie.

À ces dix techniques, j'en ajouterai une, le plaisir. J'envisage le plaisir comme une technique naturopathique, avec tout ce que cela englobe comme notions telles que l'amour, le partage ou même le rire.

Le plaisir doit se retrouver dans tous les actes de notre vie professionnelle (n'ai-je pas de plaisir à écrire ces lignes? Ou alors pourquoi les aurais-je écrites?)… et évidemment dans notre vie personnelle: partager un bon repas, un bon verre de vin rouge ou blanc, un bon film, une bonne soirée, un beau paysage, le silence, le mouvement permanent des vagues se fracassant sur les rochers en Bretagne, le vent, un

appel téléphonique de vrais amis, une rencontre amoureuse alors que votre vie sentimentale était terne, le froid cinglant de l'hiver, la neige en bas des pistes, des photos souvenirs, un bon livre qui vous a transporté et qu'on a envie de partager et d'offrir…

Le plaisir peut prendre sa source dans tous les moments où vous vous sentez en harmonie avec vous-même, mais aussi avec les autres. Les possibilités peuvent être déclinées à l'infini.

Pourquoi inclure le plaisir dans les techniques naturopathiques?

Imaginez que vous recevez des amis à l'improviste, que votre réfrigérateur et vos placards sont totalement vides. Soudain vous découvrez une boîte de cassoulet cachée quelque part. Entouré de vos amis, vous allez manger avec plaisir. De ce fait, vous digérerez parfaitement, vous ne fabriquerez pas ou peu de déchets. Alors que si vous mangez des carottes biologiques dans des conditions psychologiques négatives et avec réticence ou nervosité, vous fabriquerez des déchets, malgré la nature réputée saine de ces légumes.

C'est pourquoi il faut inclure le plaisir dans tous les actes de la vie, et garder à l'esprit que malgré les problèmes, la vie reste merveilleuse à vivre.

L'alimentation

Une alimentation équilibrée se compose de trois catégories d'aliments : des glucides, des lipides et des protéines, auxquelles s'ajoutent des oligo-éléments, éléments en très faibles quantités mais dont la présence est vitale pour le bon fonctionnement de notre organisme.

Les **glucides**

Autrefois appelés hydrates de carbone, les glucides ou sucres fournissent l'énergie qui permet à nos milliards de cellules de remplir leurs fonctions physiologiques.

Le **rôle** des **glucides**

Une partie des « sucres » de notre alimentation sont des molécules complexes comme l'amidon que l'on trouve par exemple dans le pain, les céréales, les féculents… Or, notre organisme doit d'abord les transformer car il ne peut utiliser qu'un sucre simple : le glucose. Le glucose, substrat énergétique cellulaire, passe dans le sang, *via* la veine porte issue de la deuxième partie de l'intestin grêle (jéjunum-iléum) qui le transporte jusqu'au foie.

Le reste du glucose non utilisé par le foie est ensuite :
- soit stocké sous forme de glycogène au niveau du foie et au niveau musculaire dans l'attente d'une éventuelle utilisation énergétique ;
- soit utilisé pour fournir de l'énergie au niveau des cellules qui en ont un besoin constant pour assurer leurs fonctions.

Le glucose va entrer dans la cellule grâce à l'insuline sécrétée par le pancréas puis subit dans les mitochondries différentes transformations (cycle de Krebs) pour aboutir à la formation d'ATP (adénosine triphosphate), fournisseur de l'énergie cellulaire :

- Une première transformation en présence de vitamines, d'oligo-éléments, d'enzymes (mais sans présence d'oxygène – phase anaérobie) va aboutir à la formation de métabolites intermédiaires acides et toxiques (acide pyruvique, acide lactique, acide oxalo-acétique, acide citrique, acide malique, acide alpha-cétoglutarique, acide succinique, acide fumarique).
- Une seconde transformation de ces métabolites intermédiaires acides, toujours en présence de vitamines, d'oligo-éléments, d'enzymes mais cette fois-ci en présence d'oxygène (phase aérobie) va aboutir à la formation d'ATP.

L'index glycémique

La différence entre sucres lents et rapides est une notion essentiellement digestive, elle ne concerne pas l'assimilation. La digestion peut être lente (pain, ou riz très blanc) et son assimilation très rapide.

L'index glycémique est la vitesse à laquelle un glucide fait monter le taux de sucre dans le sang. La référence du glucose a été fixée à 100 :

- plus un aliment subit des transformations industrielles, plus son index glycémique augmente ;
- plus un aliment est riche en protéines végétales et en fibres, plus son index glycémique est bas.

quelques exemples
d'index glycémique

- ☐ pâtes blanches 55,
- ☐ pâtes complètes 40,
- ☐ pommes de terre bouillies 70,
- ☐ purée de pommes de terre 90,
- ☐ pain très blanc 95,
- ☐ pain blanc 95,
- ☐ pain complet 50.

Index glycémique et insuline

Plus un aliment a un index glycémique élevé, plus l'insuline sera sollicitée pour permettre au sucre de pénétrer dans la cellule. Une sécrétion trop élevée d'insuline peut conduire à une hypoglycémie réactionnelle, une fatigue du pancréas et du foie, voire à l'apparition du diabète à long terme. Les sucres consommés en fin de repas déclenchent une sécrétion d'insuline moins importante que s'ils sont consommés en début de repas. Ainsi, les diabétiques peuvent, de temps à autre, s'offrir un dessert en fin de repas.

Les fruits déclenchent une plus grande production d'insuline que les légumes. Pour faire baisser la glycémie, il faut augmenter la consommation des légumes et réduire celle des fruits :

- Les glucides raffinés comme le sucre blanc, les céréales raffinées (pain blanc, riz blanc, pâtes blanches…) ne possédant plus de vitamines, d'oligo-éléments et d'enzymes du fait de leur raffinage… sont potentiellement acidifiants. Consommés en excès, ils peuvent être source de pathologies arthritiques et rhumatismales en général.
- Les aliments glucidiques raffinés et/ou complets et biologiques qui, dans la première phase aux métabolites intermédiaires acides « n'obtiennent » pas suffisamment d'oxygène pour poursuivre leur transformation en ATP à l'intérieur de la mitochondrie sont également des éléments potentiellement acides. En cas d'excès, ils peuvent alors devenir sources de pathologies rhumatismales par exemple.

On comprend donc aisément pourquoi il convient de consommer, sauf contre-indication particulière, des aliments complets et biologiques… mais aussi pratiquer une activité physique en plein air pour un apport quotidien et régulier d'oxygène.

Les **lipides**

Les lipides (ou graisses) se transforment plus difficilement en énergie que les glucides. Ils sont oxydés à l'intérieur des mitochondries des cellules au niveau notamment du foie, du cœur, des reins, des muscles et du cerveau. En quantité excessive, par exemple après le repas, ils sont dégradés grâce au foie.

Une réaction chimique les transforme en acétyl-coA. Cette molécule essentielle sert de carburant pour fabriquer de l'énergie grâce au cycle de Krebs. Elle représente également une voie de passage vers le métabolisme des glucides et peut reconstruire d'autres lipides (acides gras, cholestérol ou triglycérides).

En cas de consommation importante de graisses avec en parallèle une moindre consommation de sucres au sens large, des corps cétoniques se forment, provoquant une acidose cétonique pouvant induire un coma diabétique.

L'acétone est un poison pour l'organisme, notamment pour le cerveau. Lorsqu'il y en a une trop grande quantité dans le sang, le corps se met en coma, c'est-à-dire une mise en économie forcée des fonctions organiques. Ainsi en est-il des comas provoqués médicalement pour éviter au corps un gaspillage d'énergie et permettre une réparation tissulaire.

Le **rôle** des **lipides**

Les lipides en général et les acides gras en particulier jouent un rôle de structure au niveau des membranes cellulaires.

On les retrouve en concentration élevée dans les cellules nerveuses et dans le tissu encéphalique. Ceux du système nerveux fonctionnent comme un isolant électrique permettant l'influx nerveux le long des nerfs. À noter que plus de la moitié de la partie solide du cerveau est constituée de lipides.

Au niveau cellulaire, les lipides se trouvent dans les mitochondries et les noyaux. Ils participent à la fabrication d'hormones comme la cortisone et ses dérivés ou encore les hormones sexuelles féminines et masculines. La synthèse se déroule grâce aux enzymes fabriquées par les tissus endocriniens.

En fonction de leur composition en acides gras saturés ou insaturés, ils permettent de lutter contre l'excès de cholestérol sanguin, et d'une certaine

manière, participent à la prévention des maladies cardiovasculaires et à la viscosité sanguine.
Ils transportent les vitamines liposolubles comme les vitamines A, D, E ou K.

La **structure chimique** des **lipides**

Les lipides simples sont composés uniquement d'atomes de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.

Les lipides complexes sont liés à des molécules de sucre et d'acides aminés.

La majorité des lipides que nous mangeons sont des triglycérides (95 à 98 %), composés d'une molécule de glycérol alliée à trois molécules d'acides gras ; et une quantité moindre (2 à 5 %) de phospholipides et de stérols (dont le cholestérol et l'ergostérol).

Les acides gras se répartissent en quatre catégories :
- les saturés ;
- les mono-insaturés ;
- les poly-insaturés de la série oméga 6 ;
- les poly-insaturés de la série oméga 3.

Plus de 70 % des lipides qui constituent le cerveau sont des oméga 3 à très longues chaînes, sources d'amélioration de la fluidité des membranes cellulaires.

Il est important de connaître la saturation, poly-insaturation ou mono-insaturation de chaque acide gras. L'organisme n'a pas la possibilité d'en fabriquer ; ils nous viennent donc de notre alimentation. Actuellement, les besoins de la population française en oméga 3 sont encore insuffisamment couverts.

En cas de consommation excessive des acides gras poly-insaturés oméga 6, il va y avoir sur-utilisation de la vitamine E, dont les apports sont déjà insuffisants. Résultat, une augmentation du nombre de radicaux libres, du risque d'athérome et du risque de certains cancers (celui du sein notamment).

les vertus des
oméga 3

- ☐ Ils protègent des maladies cardiovasculaires.
- ☐ Ils renforcent le système immunitaire.
- ☐ Ils favorisent la construction osseuse.
- ☐ Ils participent au développement et à la physiologie de la rétine.
- ☐ Ils améliorent l'élasticité de la peau.
- ☐ Ils contribuent à la régulation hormonale.
- ☐ Ils aident au développement et à la construction du cerveau et du tissu nerveux du bébé.

☐ Les acides poly-insaturés de la série oméga 3 se trouvent dans les poissons gras. Une consommation importante protège nettement l'organisme contre les maladies cardiovasculaires, les cancers du sein, les maladies inflammatoires allergiques et auto-immunes comme le psoriasis, le diabète ou la sclérose en plaques. Ils permettent aussi de lutter contre le stress, l'anxiété, et favorisent les émotions positives comme la sérénité et le regain d'énergie.

Le **rôle** des **acides gras essentiels**

En 1928, Evans et Burr, deux scientifiques, constatent qu'en l'absence d'acides gras dits essentiels, certains animaux cessent leur croissance, présentent des lésions externes et internes, ou meurent prématurément.

Le rôle des lipides consiste à fournir de l'énergie à notre organisme et maintenir sa température : 1 g de lipides produit 9 calories, alors que 1 g de protéines ne fournit que 4 à 5 calories.

Certains spécialistes qualifient les lipides d'aliments « respiratoires », car l'excès de graisses peut provoquer une élimination respiratoire accompagnée de catarrhes.

Au-delà d'un certain seuil propre à chaque individu (selon l'âge, l'hérédité, le climat), l'excédent est stocké dans les tissus, ce qui engendre surpoids puis obésité.

Les graisses peuvent aussi circuler dans les vaisseaux sanguins en s'alliant à d'autres substances comme le calcium. Les conséquences se révèlent souvent graves : plaques d'athérome, génératrices à plus ou moins long terme d'un durcissement des artères.
Si cet excédent a lieu dans les artères, le débit sanguin se voit perturbé et des maladies cardiovasculaires et accidents vasculaires cérébraux peuvent se déclarer.

Les **sources alimentaires** des **acides gras**

- L'acide linoléique : dans les huiles végétales de tournesol, de maïs, de soja, d'arachide, de carthame, de pépins de raisin et dans le lait maternel.
- L'acide gamma-linoléique : dans les huiles végétales d'onagre, de bourrache, de pépins de raisin et de *Rosa rubiginosa*.
- L'acide arachidonique : dans les œufs, les poissons d'eau douce, les animaux marins et les viandes maigres.
- L'acide alpha-linoléique : dans les huiles végétales de soja, de germes de blé, de noix, de lin, dans le beurre, dans le poisson, dans le lait maternel.

Les oméga 3 : surtout dans les poissons des mers froides et d'eau douce.

On retrouve les oméga 3 dans deux produits vendus par le laboratoire Pileje : Omegabiane EPA® indiqué dans l'anxiété et la dépression, et Omegabiane DHA® indiqué dans les problèmes de vision, les dépressions postpartum et les affections neurodégénératives.

Les **conséquences** des **carences** en **acides gras essentiels**

Un manque d'acides gras essentiels altère gravement le développement cérébral durant la période néonatale, car c'est à ce moment-là que les besoins sont les plus importants.

En effet, le cerveau humain est très riche en acides gras poly-insaturés à 22 atomes de carbone issus des deux acides gras essentiels.

La majorité des laits artificiels en poudre pour les bébés ne contiennent pas d'acides gras essentiels.

Pour les prématurés, les réserves en acides gras ne suffisent que pour quatre jours maximum. Si ce stock n'est employé que pour le cerveau, ce dernier ne se développera que pendant deux mois pour l'acide linoléique et seulement treize jours pour l'acide alpha-linoléique.
Pour un cerveau bien « huilé », il faut absorber 2 g d'acide alpha-linoléique et 10 g d'acide linoléique par jour.

L'acide gras insaturé reste très fragile par rapport à l'acide gras saturé. Pour éviter des oxydations trop importantes, et ainsi empêcher la formation de radicaux libres, l'organisme humain possède un système de « freinage » de ce processus : enzymes, vitamines (E), oligo-éléments comme le sélénium. Certains modes de cuisson peuvent transformer les acides gras poly-insaturés en saturés, ce qui peut être nocif. C'est le cas d'une cuisson à température élevé. Mais attention, cette transformation ne va pas les saturer systématiquement.

Les formes bio-actives des acides gras, appelées « cis-cis » (insaturé biologique et physiologique), deviennent des formes bio-inactives appelées « trans-cis » (insaturé non biologique et non physiologique). Ces derniers sont de faux-amis car ils se comportent comme des acides gras saturés. On les retrouve dans notre alimentation quotidienne (margarine, pâtisserie) sous le terme d'acides gras trans.

Les **protéines**

Éléments fondamentaux du corps humain, les protéines se composent d'acides aminés. On distingue les protéines de structure, c'est-à-dire les matériaux constituants les cellules de tous les tissus, et les protéines de fonction, c'est-à-dire les enzymes sans lesquelles aucune réaction biochimique ne peut se déclencher. Les hormones, les anticorps et les neuromédiateurs sont des protéines.

En 1816, François Magendie montre que les aliments non azotés ne peuvent pas entretenir la vie. Un régime sans azote aboutit à une perte de 5/6e du poids des muscles.

Des études effectuées sur des rats nourris au sucre et aux lipides démontrent qu'ils ne survivent pas plus de deux mois. C'est l'azote qui fait la différence avec les glucides et les lipides.

En 1839, Gerri Jan Mulder crée le mot « protéine » à partir du grec *protein*, premier, puisqu'elle constitue l'assise de la cellule vivante, le support de la vie.

Ce sont de très grosses molécules, formées d'une juxtaposition d'un grand nombre d'acides aminés riches en azote.

Le **rôle** des **protéines alimentaires**

La digestion réduit la viande, les œufs ou le poisson (autrement dit des protéines) en acides aminés. Après absorption par les cellules de l'intestin, ces acides aminés vont être transportés par la veine porte, jusqu'au foie. Ce dernier va en utiliser une partie à ses propres fins, puis répartira le reste dans tout l'organisme en fonction des demandes et des besoins. Les acides aminés vont entrer dans les cellules grâce à l'insuline, une hormone pancréatique élaborée en présence de glucose. Il est donc primordial de consommer un mélange de glucides et de protéines pour que les acides aminés puissent pénétrer dans la cellule.

Les cellules fabriquent des protéines organiques (neurotransmetteurs, immunoglobulines, enzymes, hormones…), à partir des acides aminés. S'il en manque, la synthèse des protéines sera impossible. L'organisme ne bénéficie que de l'acide aminé présent en plus faible quantité et cela, même si les autres acides sont présents et de bonne qualité.

les aliments **riches en protéines**

- ☐ Les viandes rouges et blanches.
- ☐ Les œufs.
- ☐ Les oléagineux.
- ☐ Les céréales complètes additionnées à des légumineuses biologiques pour complémenter leurs protéines.
- ☐ Les poissons.
- ☐ Les produits laitiers.
- ☐ Les algues…

Or, les neurotransmetteurs permettant la transmission de l'influx nerveux de neurones à neurones sont élaborés à partir des acides aminés provenant des protéines alimentaires. D'où l'importance d'en consommer en quantités suffisantes. Elles doivent représenter environ 15 % de la ration journalière quotidienne.

Il faudra privilégier des protéines complètes contenant les huit acides aminés essentiels, sans quoi aucune synthèse ne sera possible.

Les conséquences d'un manque en acide aminé sont désastreuses : perte hormonale, absence de règles, perte musculaire, déficit immunitaire, absence de synthèse de neurotransmetteur, manque d'hormones ou d'immunoglobulines.

Quelques **acides aminés**

Il peut être utile de faire un dosage des neurotransmetteurs dans les urines ou le sang pour mettre en évidence une éventuelle carence nutritionnelle. Une meilleure alimentation peut permettre de mieux se porter physiquement et psychiquement.

LE TRYPTOPHANE

Il ne peut pas être synthétisé par l'organisme. C'est le précurseur de la sérotonine, l'hormone du sommeil si elle est associée aux vitamines B6 et B3. Il contribue à l'endormissement, aux états de somnolence, de relaxation nécessaire pour s'endormir. Mais il peut aussi être la cause de certains états de confusion mentale.

La sérotonine freine les pulsions. En quantités trop faibles, elle peut provoquer colère, agressivité, nervosité, insomnie, phobies, ou dépendance aux drogues comme l'alcool ou le tabac… une dépendance aussi au travail qui devient un refuge.

Le tryptophane fait office d'antidépresseur naturel, d'anxiolytique, ou de somnifère. On peut l'utiliser pour lutter contre les différentes dépendances (alcool, cocaïne). Certains lui prêtent même des vertus antidouleurs (dentaires, maux de tête).

L'alcool et d'autres drogues rongent les réserves de tryptophane, ce qui occasionne des troubles du sommeil ou des dépressions.

attention

à certains paradoxes

Boire du lait après un dîner composé de viandes ou de poissons en espérant s'endormir facilement est une erreur ! Voilà pourquoi les anciens ne mangeaient pas de viande le soir. La compétition entre les différents acides aminés pour pénétrer dans les cellules s'effectuera au détriment du tryptophane, trop faible pour gagner cette lutte. Résultat : l'endormissement sera difficile, source d'une fatigue psychique ou physique. Pour bien dormir, mieux vaut augmenter sa consommation de glucides qui font remonter le taux de sérotonine favorable au sommeil, que celle de protéines autres que la dinde, le poulet ou les œufs.

Certaines analyses démontrent que les dépressions courantes chez les femmes au seuil de la ménopause, chez celles qui viennent d'accoucher, celles sous pilule, ou chez les spasmophiles provenaient d'un faible taux en tryptophane…

Le lithium, célèbre oligo-élément, améliore la qualité des récepteurs à la sérotonine. C'est pourquoi de nombreux médecins le prescrivent pour soigner les dépressions.

La sérotonine peut aussi être sécrétée par les plaisirs de la vie : exercices, massages, bains tièdes avant le coucher suivi d'un massage…

Une plante contient directement un taux élevé de sérotonine : le *Griffonia simplicifolia*.

LA PHÉNYLALANINE

On la trouve dans les viandes, les fromages, le blanc d'œuf, le soja, les pois chiches, l'avoine, ou le germe de blé. Elle conditionne pour une large part l'utilisation de la vitamine C dans l'organisme. Cet acide aminé essentiel peut soulager certaines douleurs musculaires ou maux de tête.

C'est le précurseur de deux neurotransmetteurs : la dopamine (molécule du plaisir) et la noradrénaline (ou norépinéphrine, qui joue un rôle dans l'attention). Mais il peut se transformer en tyrosine. Certains attribuent à cette dernière les propriétés d'un antidépresseur ou

d'un anxiolytique naturel. Une carence peut en effet provoquer des dépressions, une schizophrénie, ou encore la maniaco-dépression.

Cet acide est utilisé par la glande thyroïde pour élaborer la thyroxine.

La dopamine et la noradrénaline stimulent le cerveau en le rendant plus alerte. Ces neurotransmetteurs permettent d'accroître l'énergie mentale, la motivation, l'attention et la vigilance. Ils augmentent également la concentration, la mémoire et luttent contre les effets néfastes du stress. En cas de manque de ces neurotransmetteurs, l'appétit, la libido, la mémoire et la concentration s'amenuisent, ce qui peut conduire à des dépressions, avec le sentiment d'insatisfaction, de lassitude et de fatigue psychique. Il est donc essentiel de veiller à un apport suffisant en vitamines du groupe B (particulièrement B6 et B9) ainsi qu'en vitamine C et en magnésium et fer. Ce sont des catalyseurs indispensables pour aider cette transformation.

LA **MÉTHIONINE** (OU ACIDE ALPHA AMINOMÉTHYL-THIOL BUTYRIQUE)

C'est le seul acide aminé essentiel soufré, anti-oxydant, chélateur des métaux toxiques comme le plomb ou le mercure. Il contribue à la synthèse de la phosphatidylcholine qui donne souplesse et fluidité à la paroi cellulaire. Indispensable à la croissance et à la protection du foie et des reins, comme au fonctionnement de tous les neurotransmetteurs, elle améliore la mémoire et calme le système nerveux. Les médecins l'utilisent souvent en psychiatrie, notamment en cas de schizophrénie.

La méthionine est détruite par l'alcool. Elle détient des propriétés anticholestérol car elle stimule la production de lécithine par le foie.
Sources : l'ail, l'oignon, les œufs, les céréales, les noix.

LA **GLUTAMINE**

C'est un acide aminé dit non essentiel précurseur de deux neuromédiateurs : l'acide gamma butyrique et l'acide glutamine qui améliorent la mémoire et augmentent la vivacité cérébrale. Il présente un intérêt dans la prévention des symptômes de l'anxiété. Ainsi, on peut l'utiliser pour calmer les personnes sujettes au trac avant de prendre la parole en public, ou pour celles qui ont peur en avion. Il absorbe

l'excès d'ammoniaque et les déchets du métabolisme cérébral dont l'accumulation peut se révéler néfaste. En cas de carence, des désordres mentaux et émotifs (schizophrénie, Parkinson) peuvent apparaître, ainsi que des dépendances à la drogue ou à l'alcool.
Sources : son, blé complet, soja, amande, noisettes, fromage.

Les benzodiazépines prescrites contre la dépression (commercialisés sous les noms de Valium®, Librium®, Tranxène®, Seresta® ou Lexomil®) augmentent dans un premier temps l'action de l'acide gamma butyrique comme sédatif naturel. Mais à long terme, la sensibilité à cette action diminue et renforce un état de dépendance pour le sujet qui les prend régulièrement. Les benzodiazépines masquent les problèmes mais ne les résolvent pas à la base.

Attention, je ne conseille pas leur interruption lorsqu'un médecin les prescrit. Toutefois, après avis médical, il faut parfois envisager une modification du régime alimentaire et une psychothérapie pour tenter de connaître l'origine d'un état dépressif.

L'HISTIDINE

C'est un acide aminé essentiel précurseur de l'histamine, médiateur chimique déclencheur des allergies (asthme, urticaire). Ce médiateur nous fait pleurer ou nous moucher, et provoque les sécrétions alimentaires et gastriques. Il contracte aussi nos muscles lisses et dilate nos capillaires.

Présent dans les tissus mous et plus spécifiquement dans les globules blancs de notre sang et les plaquettes, on le retrouve dans toutes les cellules nerveuses. Notamment dans les nerfs sympathiques postganglionnaires.

C'est un transmetteur de l'influx nerveux qui régule les émotions et le comportement. Il joue un rôle dans l'intégration des émotions et des souvenirs. Il possède des effets relaxants sur le cerveau, favorise l'orgasme chez la femme et augmente les sensations lors de l'acte sexuel.
Sources : laitages et viandes, céréales complètes, laits végétaux et œufs.

La **digestion**

Hippocrate, le père de la médecine, affirmait qu'il ne fallait pas mélanger les aliments qui se font la guerre dans le tube digestif. Certains aliments n'ont pas le même temps de digestion, ni le même lieu. Pris ensemble, ils provoquent des fermentations et des lourdeurs digestives qui épuisent notre capital vital, gênent et fatiguent notre organisme.

Pour mieux comprendre les bons mélanges alimentaires, il convient d'explorer le fonctionnement de nos organes digestifs.

Notre système digestif est un tube sur lequel viennent se greffer des poches possédant des sucs digestifs.

La bouche contient nos dents dont le but est de broyer et de réduire nos particules alimentaires pour les rendre plus «attaquables» par les différents sucs digestifs.

L'œsophage est un tube qui relie notre bouche à l'estomac. Il ne possède aucune qualité digestive. La jonction de l'œsophage avec l'estomac s'effectue par un sphincter situé près du cœur.

L'aliment poursuit son voyage vers le duodénum, première partie de l'intestin grêle. La jonction s'effectue grâce au pylore. Cette première partie intestinale est le carrefour des digestions et des indigestions. Ce duodénum reçoit les canaux biliaires et pancréatiques.

Après ce carrefour, vient la seconde partie de l'intestin grêle: le jéjuno-iléon. Ses cellules fabriquent aussi des enzymes digestives. L'assimilation se fait à ce niveau-là. Et la veine porte, issue de l'intestin grêle, se dirige vers le foie pour y apporter les nutriments issus de la digestion.

Le foie accueille les nutriments, mais aussi les déchets qui encrassent notre organisme. Ces déchets proviennent de l'alimentation (pesticides, herbicides, etc.) et d'une alimentation trop chimique ou trop transformée. Ils peuvent aussi venir des médicaments.

Les déchets non assimilés et transportés par la veine porte continuent leur trajectoire dans le gros côlon et constituent le bol fécal. Ce dernier, constitué de nos matières fécales, se voit normalement éliminé tous les jours.

Nos différents aliments se composent de protéines, de glucides et de lipides. Tous les trois ont des temps et des lieux de digestion différents.

La **digestion** des **protéines**

Les protéines se digèrent dans notre estomac.

L'estomac dont le pH est acide sécrète des sucs protéolytiques (pepsine activée par l'acide chlorhydrique, HCl). Ces sucs stomacaux cassent les grosses molécules de protéines pour les réduire en polypeptides et acides aminés, et les rendre assimilables. Ces polypeptides passent dans la première partie de l'intestin grêle. À ce stade, ils sont englués d'acidité et les sucs pancréatiques protéolytiques (carbopeptidases, chymotrypsines…) ne peuvent être actifs dans ce milieu acide. Ils ne le deviennent que dans un milieu basique.

Pour modifier ce milieu acide, la bile (issue du passage de 2400 l environ de sang dans le foie) prend le relais.

Stockée dans la vésicule biliaire, la bile se déverse dans le duodénum et vient alcaliniser ce milieu duodénum acide. Ainsi, les sucs pancréatiques protéolytiques transforment les polypeptides (chaînes composées de nombreux acides aminés) en dipeptides. Ces dernières continuent leur chemin dans la seconde partie de l'intestin grêle (jénuno-iléon) où ils se transformeront grâce à des sucs intestinaux. Le catabolisme digestif des protéines en acides aminés se termine pour aller vers le foie, *via* la veine porte et être utilisés par cet organe.

La **digestion** des **glucides**

La digestion des glucides commence dans la bouche, d'où l'importance de la mastication et de la salivation. La salive contient une enzyme appelée amylase ou ptyaline, qui transforme l'amidon (un

sucre complexe) en maltose. Lorsque nous consommons des pâtes, du riz ou d'autres aliments de ce type, l'ensemble prend la voie de l'œsophage et «tombe» dans l'estomac.

Les aliments glucidiques s'imprègnent d'acidité stomacale. Cette acidité empêche l'activité des sucs pancréatiques comme la lactase, la saccharase, le fructose, l'amylase. Dans le jéjuno-iléon, des enzymes continuent le catabolisme des glucides pour obtenir du glucose, élément assimilable, transformable et véhiculable par la veine porte jusqu'au foie. Celui-ci va en utiliser une partie pour ses propres métabolismes et stocker le reste sous forme de glycogène qui sera libéré aussi souvent que nécessaire.

Le glucose stocké en excès et non utilisé remplira nos cellules adipeuses de graisse, ce qui entraînera une modification de la morphologie et un surpoids.

La **digestion** des **lipides**

Les graisses ne subissent aucune digestion buccale ou stomacale. Cependant, dans le duodénum, les lipides sont réduits en fines gouttelettes par la bile issue de la vésicule biliaire. Cette bile modifie le pH du duodénum, ce qui permet de réduire les lipides en éléments plus simples : les acides gras et les glycérols.

Plusieurs possibilités d'assimilation intestinale se présentent :
- Le glycérol, sucre difficilement utilisable, sera transporté par la veine porte jusqu'au foie qui tentera de l'utiliser à des fins énergétiques. En cas d'excès, le fonctionnement du foie se verra menacé.
- Les acides gras en fonction de leur taille seront assimilés soit au niveau sanguin, soit au niveau lymphatique. Ainsi les acides gras dont la taille est inférieure à 10 ou 12 atomes de carbone seront assimilés et véhiculés par le liquide sanguin. Tandis que les acides gras dont la taille est supérieure à 12 atomes de carbone seront véhiculés par la lymphe.

Les aliments sont digérés en différents lieux suivant leur nature pendant un temps plus ou moins long. Ils peuvent donc se faire la guerre entre eux. Les conséquences varient entre difficultés digestives, gaz intestinaux, lourdeurs, ballonnements, allergies alimentaires, mauvaise haleine, manque d'appétit parfois.

Or ces désordres se voient parfois «réglés» par des médicaments alors que quelques règles alimentaires pourraient suffire. Il suffit d'observer simplement les effets d'une alimentation bien mastiquée et prise dans des conditions harmonieuses, dans le calme et sans stress.

Exemples de **mélange** à **éviter**

Détaillons la digestion d'une assiette de pâtes avec *osso bucco* et sauce, accompagnée de Coca-Cola.

Les pâtes (glucides) seront prédigérées dans la bouche par les enzymes de la salive. Le Coca-Cola par son pH acide va perturber l'alcalinité de la salive, donc la digestion des pâtes. L'ensemble atterrit dans l'estomac par l'œsophage. Dans l'estomac, les viandes et les tomates cuites sont digérées normalement. Les pâtes, elles, qui ne se digèrent pas dans l'estomac, attendent et commencent une fermentation. Les viandes digérées et les pâtes arrivent dans le duodénum où la bile alcalinise

le régime **dissocié**

Les associations d'aliments néfastes ont conduit un nutritionniste, le docteur Shelton, à établir un régime célèbre dans le milieu naturopathique, le régime dissocié. Son principe consiste à ne jamais associer protéines et amidons.

Pour éviter les problèmes digestifs et digérer correctement sans flatulences et ballonnements, il faudrait associer au cours d'un repas:

- ☐ des protéines (œuf, viande, poisson) et des légumes verts crus et/ou cuits,
- ☐ des légumes crus et/ou cuits et du riz ou des pâtes ou des pommes de terre.

Ce régime interdit la consommation des fruits après les repas.

Toutefois, cette alimentation a son revers. Sur une longue période, l'assimilation des protéines et lipides sera perturbée.

En effet, pour que nos nutriments entrent dans nos cellules, nous avons besoin de l'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas. Sans elle, il ne pourra y avoir d'assimilation des acides aminés et des acides gras. Et pour qu'elle soit sécrétée, les glucides sont indispensables. À long terme, amaigrissement et/ou problèmes hormonaux et immunitaires surviennent.

ce milieu. Si les viandes continuent leur digestion, les pâtes attendent et provoquent des fermentations. *A contrario*, si les pâtes commencent leur digestion, ce sont les viandes et le reste qui attendent et fermentent. Cette association engendre ballonnements et gaz intestinaux.

Autre exemple éloquent, le fameux steak frites accompagné de vin avec moutarde et pain blanc nécessite 12 à 18 heures de digestion !

Le fruit après le repas est également un mauvais mélange. Le fruit contient des sucres simples qui passent directement dans le duodénum entraînant les autres aliments ingurgités avant et non encore digérés ! Ce mélange va provoquer des lourdeurs, des ballonnements et des lenteurs digestives pénibles et épuisantes.

Les **grandes règles** des **bonnes associations**

On distingue :
- les protéines fortes : viandes, poissons, volailles, fruits de mer, fromages et œufs ;
- les protéines faibles : soja, légumineuses, champignons, algues, seitan, oléagineux (noix, noisettes, amandes), fromages frais de chèvre et de brebis ;
- les glucides forts : riz, pâtes, orge, sarrasin, millet ;
- les glucides faibles : pommes de terre, patates douces, potirons, potimarrons, châtaignes, flocons de céréales.

Pour une meilleure digestion et une bonne assimilation des nutriments, il faudra privilégier l'association protéines fortes avec glucides faibles, ou glucides forts et protéines faibles.

Les légumes crus ou cuits peuvent s'associer avec tous les aliments.

Exemple : remplacez le steak frites par du poisson avec du riz ou des pâtes. Préférez le poisson avec des pommes de terre ou les viandes avec des lentilles et des champignons.

Notre vie sociale ne nous permet pas toujours de respecter ces associations. Quelques règles simples peuvent cependant être adoptées. Par exemple, avec de la viande, ne prenez qu'une petite quantité

d'amidon. Si au contraire vous en consommez une grande portion, prenez très peu de protéines.

L'hypoglycémie

Les causes de l'hypoglycémie

On distingue deux sortes d'hypoglycémie :
- l'hypoglycémie primaire : elle survient en cas de sous-alimentation ;
- l'hypoglycémie secondaire : elle se produit en cas d'hyperinsulinisme réactionnel causé par une consommation trop importante d'aliments « sucrés ». Le pancréas sécrète beaucoup d'insuline. C'est le fameux coup de barre de 11 heures qui incite à consommer à nouveau du « sucre ». Ce sucre va certes calmer le malaise, mais déclenchera une nouvelle décharge d'insuline, ce qui entraîne la formation d'un cercle vicieux.

Les autres causes de l'hypoglycémie peuvent être dues :
- À certains médicaments : aspirine, bêtabloquants, certains antibiotiques, neuroleptiques, anti-inflammatoires non stéroïdiens, analgésiques ou anti-pyrétiques (pour lutter contre la fièvre).
- Au tabac : la consommation de plus de vingt cigarettes par jour déclencherait une hypoglycémie.
- À l'alcool : il entre en compétition avec le glucose au niveau du foie. Il accapare les fonctions de ce dernier et prend le dessus. Le foie ne peut ensuite plus transformer le glycogène en glucose. Le malaise survient. Le phénomène s'aggrave en cas de mélange sucre/alcool. Attention à la vodka orange ou au whisky Coca.
- Au stress : il agit sur l'hypothalamus et déclenche la production d'adrénaline. Celle-ci va déclencher la sécrétion de glucagon permettant la transformation du glycogène hépatique en glucose et bloquer la sécrétion d'insuline. Ce mécanisme permet au corps de disposer de davantage de glucose pour répondre au stress et augmenter les capacités physiques pour fuire ou lutter. Attention, le foie ne contient que 75 g de réserve de glucose, et les muscles seulement 150 g. Si le stress persiste, ces réserves s'épuisent rapidement. À ce rythme, l'adrénaline n'est plus sécrétée, la lipolyse cesse, l'insuline continue de se produire et induit une seconde

phase d'hypoglycémie. Le stress provoque une sécrétion de bêta-endorphines qui diminuent le taux de dopamine et de sérotonine. De ce fait, l'appétit augmente. Ces bêta-endorphines donnent des envies de sucre et augmentent la sécrétion d'insuline, ce qui aboutit à un stockage des graisses et une prise de poids.

- Au café : dans un premier temps, il va stimuler les glandes surrénales et libérer de l'adrénaline. Ensuite, il va provoquer une hypoglycémie secondaire.

Les **conséquences** de l'**hypoglycémie**

Les récepteurs sanguins informent le système nerveux central de la baisse du taux de sucre sanguin. Le système nerveux central par l'intermédiaire de l'hypothalamus alerte les médullo-surrénales ; la sécrétion d'adrénaline qui en résulte entraîne à son tour la sécrétion de glucagon pancréatique par certaines cellules du pancréas.

Le rôle du glucagon consiste à transformer le glycogène du foie stocké en glucose et éventuellement de transformer les protéines et les graisses en glucose. Or les graisses ne peuvent être correctement transformées en glucose qu'en présence de… glucose.

Si ces graisses ne sont pas correctement transformées, il y a formation de corps cétoniques, produits toxiques et acides. L'acidose des liquides organiques associée à la chute de la réserve alcaline sanguine ainsi que le manque de glucose cérébral peuvent mener au coma diabétique.

Les symptômes de **l'hypoglycémie**

- ☐ Vertiges et nausées.
- ☐ Besoin de manger.
- ☐ Nervosité et irritabilité.
- ☐ Manque de glucose au niveau cérébral qui va provoquer des problèmes au niveau de l'hypothalamus.
- ☐ Hypothermie (mains et pieds froids).
- ☐ Manque de concentration.
- ☐ Crises de larmes.
- ☐ Phobies, peurs.
- ☐ Maux de tête.
- ☐ Somnolence.
- ☐ Sueurs abondantes, pâleur.
- ☐ Tremblements, étourdissements, angoisses.
- ☐ Confusion mentale.
- ☐ Palpitations, courbatures.
- ☐ Crampes, vision floue.
- ☐ Insomnies.

Un stress chronique engendre une hypoglycémie fonctionnelle. L'adrénaline envoie vers le système nerveux des signaux de faim, d'anxiété, d'irritabilité… Pour y parer, on va se nourrir. De ce fait, la glycémie se rétablit et les signaux disparaissent. Une fois les réserves hépatiques utilisées, les signaux reviennent ; l'hypophyse active les glandes cortico-surrénales qui sécrètent des glucocorticoïdes qui transforment les protéines et une partie des graisses de réserve en sucre. Tout est fait pour que la glycémie redevienne normale et que les symptômes de l'hypoglycémie disparaissent.
Ces symptômes varient selon la gravité des troubles et les personnes. Le cas classique est la fatigue de 11 heures ou de fin d'après-midi. Pour les écoliers, elle est résolue à la récréation avec une collation.
Pour les actifs, c'est en général l'heure du café, sucré ou non. Le calme revient pour une heure environ. Mais à ce rythme, on fatigue l'organisme. Il est de plus en plus difficile de rétablir l'équilibre, on augmente donc les doses des excitants, sucrés ou non. Si les excitants stimulent la synthèse de l'adrénaline, la conséquence va être l'anxiété, l'irritation. À long terme, cela peut aboutir à la prise de tranquillisants, d'alcool ou de tabac pour trouver une relaxation qui reste bien artificielle. Ce rythme peut aussi épuiser les cellules du pancréas et provoquer un diabète.

Les **secrets** d'une **alimentation saine**

exemple d'une **alimentation quotidienne équilibrée**

Le matin

1 boisson chaude

Soit une tisane composée de cassis (tonique, anti-inflammatoire), mauve (adoucissant des intestins), prêle (diurétique et reminéralisant), romarin (tonique du foie). Laissez infuser une pincée de chaque plante dans de l'eau bouillante ou faire préparer ce mélange en quantité égale chez un herboriste ou un pharmacien. Ne pas ajouter de sucre, de miel ou d'édulcorant.

Soit une tasse de Caro®, de Bambou®, de Cérécof®, de Malt®, de chicorée, de Pionnier® (succédané de café soluble) (disponibles en magasin de nutrition) ; un café à faible toxicité : grain sauvage d'Éthiopie ou Maragogyre ou

Blue Montain ; une tasse de thé vert (anti-oxydant et contenant très peu de théine excitante) de maté, de thé mû (thé brancha/ thé Yannan) ; une tasse de thé rouge sans théine (rooibos).

Ensuite 1 yaourt « Fermentine Résistance® » le kit + la boîte (laboratoire Pileje, voir le site de l'auteur) et/ou quelques tartines de pain complet biologique au levain à griller avec un peu de beurre ou de purée d'amandes.

À 10 heures

1 fruit frais et doux (pomme, poire, banane ou un fruit de saison), à bien mastiquer (cru ou cuit), ou des fruits secs ou gras.

À midi

Ce repas devra s'adapter à l'appétit et au temps disponible.

Crudités diverses arrosées d'huile (par exemple de colza et/ ou d'olive) de première pression à froid, vierge et biologique + vinaigre de cidre + aromates selon goûts et désirs (thym, romarin, basilic, ail, oignon...).

✚

Légumes verts cuits et/ou céréales biologiques complètes ou semi-complètes (pil-pil, boulghour, millet, sarrasin, riz, pâtes, quinoa...).

✚

Œufs (à la coque, en omelette peu cuite, au plat avec peu de matière grasse) ou poisson ou volaille cuit au four, au court-bouillon ou au vapocuiseur.

À 17 heures

1 fruit frais et doux (pomme, poire, banane ou suivre les saisons), cru ou cuit, ou fruits secs ou gras.

À 20 heures

1 jus de légumes frais et crus, pur ou dilué à consommer assis(e) (carotte + betterave crue par exemple)

1 potage de légumes bien épais ou crudités variées assaisonnées comme à midi.

✚

Une salade (sauf si vous avez déjà consommé des crudités) ou des légumes verts cuits (sauf si vous avez déjà consommé un potage épais) et/ou des céréales biologiques complètes ou semi-complètes (même choix qu'à midi) ou pommes de terre vapeur ou à l'eau.

✚

Œuf, poisson ou volaille (voir midi) en fonction de l'appétit.

À noter que l'alimentation du soir doit être plus frugale.

À cette alimentation saine, on peut ajouter des paillettes de germe de blé (magasins de nutrition) et des graines de sésame ou de gomasio (graines de sésame grillées et salées). Ces graines seront moulues dans un poivrier ou un moulin à café.

Une **alimentation adaptée**

Une alimentation sans engrais chimiques contribue à une meilleure santé. La nourriture bio est commercialisée dans des magasins spécialisés, des marchés ou des coopératives bio. Cependant, ce type d'alimentation reste cher. Il faut donc tendre vers cet idéal sans en faire une obsession. Des produits moins chers se trouvent chez les producteurs locaux sur les marchés qui vendent directement leur production sans passer par un distributeur.

Manger biologique, c'est bien, mais encore faut-il que ces aliments soient adaptés à notre tube digestif. En effet, notre corps doit consommer certains aliments spécifiques et uniquement ceux-là.

la consommation abusive **de protéines**

La consommation abusive de protéines alimentaires (viande, œuf, poisson) provoque un excès d'acides aminés. Ces acides vont être dégradés par le foie et les reins, puis former des acides cétoniques et de l'ammoniac. L'acide cétonique sera évacué par les voies respiratoires. L'ammoniac, substance toxique, notamment pour le cerveau, ne peut pas être éliminée directement. Il faut d'abord qu'elle soit transformée dans les reins sous forme de sels ammoniacaux, et dans le foie sous forme d'urée qui sera éliminée avec les urines. Par conséquent, une alimentation trop riche en protéines altère les fonctions rénales et hépatiques.

Les nucléoprotéines contenues dans les noyaux cellulaires des fibres musculaires se composent d'acides nucléiques et d'acides aminés. En se transformant, les acides nucléiques forment des purines et des acides uriques, cause première de maladies comme la goutte ou les rhumatismes articulaires.

Chez les carnivores, l'acide urique s'élimine très bien car leur filtre rénal contient l'uricase, une enzyme spécifique. Cette enzyme étant présente en très petite quantité chez l'homme, il ne peut éliminer l'acide urique qu'à raison de 2 % de l'ensemble de la quantité d'acide urique.

Certains aliments contiennent des purines pouvant se transformer en acide urique. On trouve beaucoup de purines dans le cacao, le ris de veau, le café, le thé noir, le bœuf, les anchois, les sardines, les légumineuses...

les graines germées

En dehors de conseils alimentaires classiques, la consommation régulière de graines germées contribue à améliorer l'hygiène de vie par un apport conséquent de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments et d'enzymes.

Mode d'emploi:
Mettre quelques cuillères à soupe de graines cultivées biologiquement dans un bocal et les recouvrir d'eau de source peu minéralisée (pas d'eau du robinet).

Laissez-les tremper quelques heures (entre 10 et 12 heures pour qu'elles soient imbibées et moins dures au toucher).

Recouvrir le bocal d'une gaze retenue par un élastique.

Videz l'eau du trempage et rincez abondamment sous le robinet à l'eau fraîche mais non glacée.

Incliner le bocal contenant les graines à 45° sur un égouttoir pour que les graines soient réparties le long du bocal.

Recouvrir le bocal d'un linge.

Rincez deux fois par jour en moyenne pendant quelques jours (par exemple pour la luzerne, 4 à 5 jours).

Dès que les graines atteignent une certaine hauteur, consommez-les crues dans vos salades ou autres plats.

Attention: certaines personnes très sensibles ne peuvent consommer ces graines germées le soir sans être incommodées par une excitation les empêchant de trouver un sommeil récupérable.

ANATOMIE COMPARÉE

Les granivores comme certains oiseaux n'ont pas de dents; leur tube digestif est différent du nôtre.

Les carnivores disposent d'enzymes digestives spécifiques pour réduire la toxicité des purines de la viande et l'acide urique. Chez l'homme, l'acide urique ne peut être éliminé qu'à hauteur de 2 %. C'est pourquoi, une grande consommation de viande peut entraîner des surcharges cristalloïdales, puis des maladies rhumatismales ou une fatigue du foie et des reins. Ces deux organes sont en effet chargés d'éliminer les acides aminés en excès, issus de la digestion des protéines alimentaires contenus dans la viande.

La dégradation des acides aminés forme un acide cétonique (à l'odeur caractéristique de pomme de reinette) et de l'ammoniac. L'acide cétonique est éliminé par les voies respiratoires. Quant à l'ammoniac, toxique notamment pour notre cerveau, il est transformé: par les reins en sels ammoniacaux éliminés ensuite par les urines ; et par le foie en urée éliminée par les reins avec les urines.

Les herbivores écrasent les fibres des herbes et des fourrages par une mastication horizontale. Ils possèdent des poches digestives spécifiques: la panse et le feuillet.

Les frugivores comme les grands singes se nourrissent à 80 % de fruits et racines crus et de sous-produits animaux crus. Notre tube digestif étant identique à celui de ces animaux, notre alimentation devrait être la même. Sauf que les conditions climatiques et environnementales où ils évoluent diffèrent. Il convient donc d'adapter cette base alimentaire en fonction du climat, des stress, de notre environnement.

Cette notion de spécificité s'avère primordiale car ce n'est pas parce qu'on mange bio qu'on va échapper à certains maux. Le chocolat bio, le saucisson bio, le café bio ou le boudin bio existent… mais ils se composent d'éléments qui ne sont pas adaptés à l'organisme humain.

Une **alimentation frugale**

Cette notion fait progressivement son chemin grâce aux publicités vantant les bienfaits de manger régulièrement des fruits et des légumes pour rester en bonne santé. Certains spécialistes avancent même l'idée selon laquelle un repas dont on réduit l'apport calorique de 35 % nous ferait gagner trente minutes d'espérance de vie.

Selon des études menées sur les habitants de l'île d'Okinawa au Japon, pays où l'espérance de vie est la plus longue, une diminution de 17 % des calories pendant toute une vie augmente l'espérance de vie de deux à trois ans. Cette alimentation se rapproche du régime crétois: cuisine à l'huile d'olive, vin rouge en quantité modérée, poissons et légumes.

L'obésité et le surpoids sont à l'origine de nombreuses maladies qualifiées de pathologies modernes de civilisation : diabète, maladies cardiovasculaires…

Une alimentation correctement ingérée

La naturopathie est une démarche holistique ; elle allie le corps et l'esprit, ainsi que les émotions, les pensées et les énergies. La manière dont on absorbe les aliments est aussi importante que la qualité des aliments absorbés.

SCRUPULEUSEMENT MASTIQUÉE

Il s'agit d'une notion primordiale à garder toujours présente à l'esprit. Une alimentation non mastiquée alourdit considérablement le travail de nos organes digestifs. Les conséquences peuvent être sérieuses : fatigue digestive, épuisement du foie ou du pancréas, régurgitations stomacales et donc mauvaise assimilation intestinale et mauvaise utilisation métabolique par nos cellules.

PARTAGÉE DANS LA JOIE

Lorsque l'on prépare un bon repas et qu'on le partage avec plaisir en bonne compagnie, la digestion, l'assimilation et l'utilisation cellulaire atteignent leur niveau optimal. En effet, on se retrouve dans un état de conscience particulier.

En revanche, même si vous mangez bio, les aliments peuvent se transformer en poison pour votre organisme après une mauvaise nouvelle. Et manger seul devant sa télévision en regardant les malheurs du monde diffusés dans le journal de 20 heures peut tout à fait perturber notre métabolisme.

à retenir

- ☐ Éviter le grignotage entre les repas.
- ☐ Cuisiner sainement ne doit pas être synonyme d'ennui ou de tristesse.
- ☐ S'offrir un livre de cuisine non conformiste pour y découvrir de nouvelles recettes saines et savoureuses.
- ☐ L'amour, le plaisir, la joie, le partage et la déculpabilisation doivent composer les ingrédients de vos repas. C'est la recette du bonheur!
- ☐ Manger dans le calme, le plaisir, la joie et la bonne humeur. Éviter de manger en cas de tristesse, contrariété ou de stress, donc à contrecœur.
- ☐ Rire! Le rire constitue un des piliers du bien-être.
- ☐ Éteindre la télévision lors des repas.
- ☐ Veiller à bien mastiquer ses aliments et préférer les cuissons douces à l'étouffée, à la vapeur, au four ou au bain-marie.
- ☐ Utiliser en fonction du désir et des tolérances personnelles les aromates frais et crus (thym, romarin, basilic, sauge, anis, menthe, ail, ciboulette, échalote, estragon, coriandre, paprika, curcuma).
- ☐ Manger les crudités en début de repas, sauf contre-indications.
- ☐ Consommer les fruits en dehors des repas (vers 10 heures et 17 heures).
- ☐ Éviter les aliments en conserve et préférer les frais pour absorber les vitamines et minéraux qu'ils contiennent.
- ☐ Préférer les aliments complets et biologiques quand c'est possible, et compatible avec la vie en société (sauf contre-indications). Le surcoût de cette alimentation saine se ressentira sur votre capital santé/vitalité.
- ☐ Choisir le pain complet au levain et biologique grillé (sauf contre-indications).
- ☐ Miser sur les huiles de première pression à froid, vierges et biologiques (olive et/ou colza).
- ☐ Éviter de faire griller les aliments.
- ☐ Dessaler, désucrer et dégraisser.
- ☐ Limiter les aliments dévitalisants comme le café, le café au lait, le thé noir, l'alcool, le Coca-Cola ou le soda.
- ☐ Réduire ou supprimer les charcuteries, triperies, abats, plats en sauce, ou gibiers.
- ☐ Consommer davantage d'œufs à la coque, de poissons frais et moins de viandes rouges.
- ☐ Pratiquer régulièrement une monodiète.
- ☐ Privilégier les eaux minérales peu minéralisées plutôt que l'eau du robinet (Rosée de la reine, Volvic, Mont Rouscous, eau de Carrefour). Éviter les excès de boisson au cours des repas.
- ☐ Bannir les ustensiles de cuisine en aluminium, le micro-onde, les fritures et le barbecue.

L'**eau** de **boisson**

L'eau constitue l'élément essentiel de tous les êtres vivants. Un fœtus de six semaines se compose de 97 % d'eau. Un nouveau-né en contient entre 75 et 80 %. Cette teneur en eau s'amenuise durant la vie. Chaque jour, 5 % de cette masse liquide entre et sort de notre être. L'eau représente 60 % de la masse d'un adulte et doit faire l'objet d'un perpétuel renouvellement.

Sans **eau**, il n'y a pas de **vie possible**

La température extérieure, l'activité physique, l'élimination rénale gouvernent nos besoins en eau. Vieillir, c'est se déshydrater. En cas de manque d'eau, un système de régulation envoie des messages hormonaux au cerveau qui provoque le signal de la soif, signal de détresse.

Un adulte a besoin d'environ 35 à 40 ml d'eau par kilo de poids corporel par jour. Pour le nouveau-né, ces besoins atteignent 120 ml par jour et par kilo. Rappelons que sans nourriture, on peut survivre plusieurs semaines, mais sans boire, on meurt en quatre à cinq jours. Le contenu d'un verre d'eau se retrouve en une demi-heure dans toutes nos cellules. En dix à vingt minutes, l'eau traverse les parois digestives, se retrouve dans le milieu interstitiel, puis cinq minutes après dans toutes nos cellules.

L'eau de boisson est déterminante sur le terrain biologique humain : c'est un liquide en grande sympathie avec nos cellules et nos humeurs qui leur communique très rapidement ses spécificités. L'eau circulante agit comme si elle attirait vers elle les résidus métaboliques qui se concentrent dans les tissus avant d'être éliminés par les reins. Pour remplir correctement cette fonction, l'eau doit être peu minéralisée. Une eau trop minéralisée crée un risque de surcharge métabolique pour l'organisme. Mieux vaut privilégier l'eau peu minéralisée pour véhiculer nos déchets jusqu'au filtre rénal afin de les éliminer par la diurèse.

Si l'eau hydrate, elle ne reminéralise jamais. On n'a jamais vu une ostéoporose soignée en buvant de l'eau minérale, même à haute dose !

les entrées et les sorties

de notre corps

Entrées (moyenne par 24 heures pour une personne de 60 kg selon les conditions climatiques et d'activités physiques):

- ☐ Boisson: 1 000 à 1 200 mg
- ☐ Nourriture solide: 500 à 800 g
- ☐ Eau produite par le métabolisme cellulaire: 300 à 500 g

Total: 1 900 à 2 500 g/24 heures

Sorties (moyenne par 24 heures pour une personne de 60 kg selon certaines conditions climatiques et d'activités physiques):

- ☐ Urine (20 g/kg) 1 000 à 1 300 g
- ☐ Matière fécale (2 à 4 g/kg) 80 à 100 g
- ☐ Sueur (10 g/kg) 550 à 600 g
- ☐ Poumons 370 à 400 g

Total: 2 000 à 2 400 g, soit 2 200 g/24 heures

Attention à l'eau distillée qui viserait à nettoyer l'organisme. Si l'eau happe les déchets, elle peut aussi happer les minéraux organiques, ce qui peut entraîner à long terme une déminéralisation.

L'appellation d'eau minérale s'obtient par une autorisation ministérielle après un agrément de l'Académie de médecine. L'eau minérale ne doit pas être consommée n'importe comment. Il faut lire les étiquettes, car certaines peuvent vous convenir, et d'autres non. Il faut souvent changer de marque, à moins de choisir une eau peu minéralisée.

L'appellation d'eau de source s'obtient après autorisation préfectorale. 1 200 sources d'eau répondent à la législation. Elles doivent être irréprochables sur le plan clinique et bactériologique et obéir à des règles constantes de débit.

Quelles **eaux choisir?**

Chaque eau possède des vertus thérapeutiques différentes. Pour être buvable, l'eau doit être dépourvue de microbes, de déchets organiques, de produits toxiques. Elle doit posséder:

- un taux de minéraux durs inférieur à 30 mg/l;
- une concentration en chlorures et en sulfates inférieure à 250 mg/l;
- une concentration en fluor inférieure à 1 mg/l.

LA PURETÉ CHIMIQUE DE L'EAU

L'eau du robinet contient du chlore et des quantités variées de nitrates et de pesticides, conséquences des cultures intensives.

LE CHLORE

Par son action antiseptique, il réduit les risques de contamination microbienne mais doit être réduit au minimum car il induit des risques de cancer de la vessie ou du rectum. En tant qu'élément isolé, il ne présente pas de danger. En se mélangeant avec des molécules organiques, il engendre des éléments cancérigènes : 9 % des cancers de la vessie et 15 % des cancers du rectum seraient dus à une eau chlorée.

LES NITRATES

Les nitrates sont des composés qui se fixent sur l'hémoglobine et présentent de réels dangers pour la santé publique. Les fortes pluies, les engrais chimiques, le lisier de porcs répandu dans les champs sont des sources d'azote qui se dégrade progressivement en nitrates. La norme maximale correspond à 50 mg/l.

Pour les adultes en pleine santé, en principe, cette dégradation de nitrates ne pose pas de problèmes. Pour les nourrissons, elle peut en revanche entraîner des bleus (cyanoses) car le transport de l'oxygène et du gaz carbonique est perturbé. Pour les nourrissons, on préconise moins de 15 mg/l de nitrates ainsi que pour les femmes enceintes puisque les nitrates passent dans le fœtus.

Les nitrates peuvent se transformer en nitrites au niveau de l'estomac puis, en nitrosamines, éléments cancérigènes qui présentent un risque pour le tube digestif et les émonctoires.

les concentrations maximales admissibles

en nitrates

- ☐ 50 mg/l d'eau du robinet;
- ☐ 25 mg/l pour les eaux pour nourrissons et femmes enceintes;
- ☐ 44 mg/l pour les eaux embouteillées et 15 mg/l si ces eaux sont recommandées pour la préparation des biberons.

attention

Un jeûne trop rapide et trop long, sans stimulation des filtres émonctoriels, peut redistribuer des pesticides accumulés dans les graisses pendant des années et causer des désordres organiques.

En 1980, la CEE a fixé le nombre de nitrates à 25 mg/l. À partir de cette concentration, la cote d'alerte est franchie et les pouvoirs publics doivent tout mettre en œuvre pour détecter l'origine de la pollution et y remédier. La vigilance s'impose. Au-delà de 25 mg/l, il faut cuisiner avec une eau en bouteille.

LES PESTICIDES

Présents en quantité importante dans l'eau, leurs risques pour la santé varient considérablement. La norme admise est de 0,1 µg/l. Cependant ce chiffre n'a rien de significatif car l'impact dépend du pesticide et les contrôles sont insuffisants.

Il n'existe aucune étude sérieuse sur les conséquences pour la santé. On sait qu'à haute dose, ils produisent des effets sur le système nerveux. Ils sont stockés dans les graisses… des graisses contenues en nombre important dans ce système nerveux en question.

L'ALUMINIUM

Selon les Belges et les Canadiens, l'aluminium induirait des conséquences néfastes pour la santé.

Il provoquerait des maladies d'origine nerveuse et produirait des effets désastreux pour les malades des reins dialysés. En cas de terrain génétique favorable, il engendrerait des maladies nerveuses comme Parkinson, Alzheimer ou des scléroses amyotrophiques. Il existe un certain nombre de présomptions mais pas de preuves.

LE PLOMB

Ce métal se trouve dans la nature, les roches, le sol, l'eau, l'air. Sa concentration dans l'environnement ne cesse d'augmenter depuis la Révolution industrielle. Cette augmentation a été très forte après l'introduction des additifs à base de plomb dans l'essence des voitures.

Actuellement, la norme de plomb autorisée en France est égale à 50 µg/l. De nombreuses villes disposent actuellement de canalisations qui en contiennent ; un facteur qui multiplie les risques de cancers et de saturnisme (une hypothèse est que le déclin de l'Empire romain ait été causé par ce saturnisme provoqué par des canalisations en plomb) ; 5 % d'adultes et 2 % d'enfants possèdent un taux de plomb dans le sang deux fois supérieur à la normale.

Chez les jeunes enfants, il provoque des gastro-entérites, des vertiges, des malaises, des anomalies visuelles et de mémorisation. Chez la femme enceinte, il pourrait provoquer des malformations. La France va donc devoir se plier à la réglementation européenne pour diminuer la norme actuelle. La teneur en plomb sera ramenée à 25 µg/l dans un délai de cinq ans, puis à 10 µg/l en 2013. Cette année-là, il faudra supprimer toutes les canalisations fabriquées avec ce métal.

LA PURETÉ BACTÉRIOLOGIQUE DE L'EAU

Une eau potable doit être exempte de germes pathogènes et de parasites. Aujourd'hui, l'eau du robinet ne présente pas de danger bactériologique, mais elle conserve un goût chloré avec 1,10 g de chlore pour 1 000 litres d'eau.

Certaines études démontrent que l'eau amenée vers les habitations se recontamine en microbes et bactéries après traitement par les stations. Le nombre de bactéries peut atteindre jusqu'à 1 million par cm^2 de tuyau.

Par ailleurs, l'eau du robinet empêcherait l'assimilation des aliments dans l'organisme. Les produits de traitement de l'eau ont en effet pour objectif de tuer microbes et bactéries. Ils ont donc le même effet à l'intérieur de notre flore intestinale. Des expériences ont été menées sur des souris. Celles qui buvaient de l'eau du robinet rejetaient des selles contenant des éléments minéraux et des vitamines. Celles qui buvaient de l'eau en bouteille avaient des selles totalement dépourvues d'éléments.

Aujourd'hui, pour des raisons économiques, de nombreux foyers utilisent l'eau du robinet, souvent avec l'idée qu'en la faisant bouillir, on supprime sa nocivité. En réalité, cette manipulation détruit certes les microbes, mais concentre des éléments indésirables. La quantité de

chlore ne change pas. Le calcaire se transforme en tartre sous l'effet de la chaleur. Observez ces casseroles blanchies qu'on a du mal à nettoyer, c'est le même tartre que celui qui va se déposer dans l'organisme.

L'eau en bouteille peut contenir des germes non porteurs de maladies, preuve qu'elle n'a pas subi de traitement.

LA COMPOSITION DES EAUX EN SELS MINÉRAUX

La norme française fixe à 30 mg/l de minéraux la teneur limite en sels minéraux de l'eau de boisson, l'Organisation mondiale de la santé la fixe à 10 mg/l. La plupart du temps, les eaux minérales renferment bien trop de minéraux.

Pour une revitalisation, on conseille d'effectuer une cure de quinze jours à un mois avec une eau spécifique destinée à combler les carences en sels minéraux.

Pour une désintoxication, il faut une eau peu minéralisée. En effet, une eau pure va appeler les sécrétions et les toxines, et les éliminer par les reins.

L'eau de boisson doit être peu minéralisée pour trois raisons :

- L'ionisation des minéraux d'une eau et les propriétés médicinales qui en découlent ne peuvent se conserver durant l'embouteillage.
- Lorsque nous buvons, l'eau circulant dans notre organisme ne peut éliminer les déchets métaboliques que s'il y a une différence de concentration de minéraux entre elle et les organes à nettoyer. Si l'eau contient beaucoup d'éléments minéraux, ceux-ci vont représenter une surcharge métabolique, réduisant l'effet osmotique épurateur. Pour mieux attirer les résidus ou déchets métaboliques accumulés dans les tissus, l'eau de boisson doit contenir très peu de minéraux.
- Le rôle nettoyant de l'eau circulante porte également sur le maintien de l'équilibre acido-basique. Cet équilibre est facilité par l'apport d'une eau dont la résistivité électrique est élevée.

Une eau est très faiblement minéralisée lorsque sa teneur en sels minéraux est inférieure à 50 mg/l. C'est une eau équilibrée, légère, qui convient en général à toute la famille sauf mentions contraires.

classement des eaux les plus faiblement

minéralisées

- ☐ Mont Roucous®: 18,1 mg/l
- ☐ Montcalm®: 20 mg/l
- ☐ Mont Doré®: 27 mg/l
- ☐ Montagnes d'Arrée®: 36 mg/l
- ☐ Charrier®: 37 mg/l
- ☐ Volvic®: 109 mg/l
- ☐ Cristalline®: 185 mg/l

Une eau est dite faiblement minéralisée lorsque sa teneur en sels minéraux est inférieure à 500 mg/l. On mentionne aussi parfois eau «oligo-minérale». Cette eau est également équilibrée et convient en principe à toute la famille sauf mentions contraires. Il est recommandé de vérifier les teneurs diverses en fonction du consommateur.

Une eau est dite officiellement moyennement minéralisée lorsque sa teneur en sels minéraux est comprise entre 500 et 1 500 mg/l.

Enfin une eau est dite riche en sels minéraux lorsque sa teneur dépasse les 1500 mg/l. Il faut déchiffrer l'étiquette pour connaître les teneurs des différents sels minéraux et oligo-éléments. Selon leurs proportions, l'eau possède des propriétés particulières.

Une eau est bicarbonatée lorsque sa teneur en bicarbonates est supérieure à 600 mg/l. Elle peut faciliter la digestion et soulager les douleurs gastriques lorsqu'elle est prise avant le repas. Après le repas, elle favorise le travail musculaire de l'estomac.

L'eau est dite magnésienne lorsque la teneur en magnésium dépasse les 50 mg/l. Elle est recommandée en cas d'asthénie, aux sportifs, aux enfants, aux adolescents en période de croissance, aux personnes suivant un régime hypocalorique, aux femmes enceintes. Attention aux effets laxatifs en cas de trop fortes doses.

L'eau calcique a une teneur en calcium qui dépasse les 150 mg/l. Elle est destinée aux sportifs, aux enfants et adolescents en période de croissance, aux personnes suivant un régime hypocalorique, aux personnes âgées pour prévenir l'ostéoporose et aux femmes enceintes. Il y a cependant une petite absorption qui encrasse les reins sans pour autant résoudre le problème de l'acidose.

déchiffrer

les mentions spécifiques

Le taux de résidu sec indique la teneur globale en minéraux de l'eau.

Le pH donne une indication sur son acidité. Il varie entre 6,5 et 9. Un pH de 7 est neutre.

L'eau chlorurée est riche en chlorure de sodium associé à d'autres chlorures alcalins, à des sulfates, des bicarbonates. Elle stimule les sécrétions biliaires et d'acide chlorhydrique, et régularise la flore intestinale.

Lorsqu'une eau convient pour la préparation des aliments pour nourrissons, c'est que sa composition correspond aux normes exigées pour les nouveau-nés. Elle ne varie pas, ne contient aucune trace de pollution et possède une faible teneur en minéraux, c'est-à-dire en sodium, nitrates, sulfates.

Une eau qui convient pour un régime pauvre en sodium a une teneur en sodium inférieure à 20 mg/l.

Idéalement, l'eau de table devrait avoir pour mesure un pH compris entre 6 et 6,5, un rH2 entre 21 et 23 et une résistivité supérieure au moins à 5000 à 8000 Ω/cm/s. Attention, ceci n'est qu'une moyenne, il faudra tenir compte du terrain de la personne :

- terrain alcalin oxydé : eau acide réduite ;
- terrain acide réduit : eau alcaline oxydée ;
- terrain acide oxydé : eau alcaline réduite ;
- terrain alcalin réduit : eau acide oxydée.

Il faut donc bien connaître les eaux vendues dans le commerce et regarder les étiquettes. On constate que la plupart des eaux sont trop minéralisées ou trop dures, trop riches en sulfates, fluor ou chlorures… ou alors d'après les mesures bioélectroniques, leur usage régulier entraînerait un déséquilibre du terrain.

La résistivité doit être au minimum de 8 000 Ω/cm/s pour assurer un bon fonctionnement des reins. Celle de l'eau du robinet n'est que de 2000 Ω/cm/s.

les **meilleures eaux**

à titre informatif

- ☐ Mont Roucous®: pH 6, 12; rH2 26, 3; rô 30670
- ☐ Volvic®: pH 7,55; rH2 28,7; rô 6723
- ☐ Eau alcaline: Vichy®, Badoit®, Appolinaris®, eau du robinet
- ☐ Eau réduite: Hydroxydase®, Perrier®
- ☐ Eau à grande résistivité: Volvic®, Hydroxydase®
- ☐ Eau à faible résistivité: Chantereine®, Vichy®, Contrexeville®

La plupart des eaux en bouteille sont comprises entre 500 Ω/cm/s et 5000 Ω/cm/s en raison d'une forte teneur en minéraux non assimilables par l'organisme humain.

Les **qualités** des **eaux embouteillées**

La France arrive en tête des consommateurs d'eau en bouteille mais aussi des producteurs et exportateurs d'eau en bouteille. Le marché progresse en moyenne de 5 % par an depuis une dizaine d'années.

LES EAUX DE SOURCE

La France compte 1200 sources répondant aux critères de la législation, c'est-à-dire microbiologiquement saines et protégées contre les risques de contamination.

la **consommation d'eau**

en France

Nous avons consommé, par an et par personne:

- ☐ En 1991, 70 litres d'eau minérale et de source.
- ☐ En 1992, 76 litres.
- ☐ En 1994, 110 litres.
- ☐ En 2000, 125 litres, soit 8 milliards de litres sur toute la France.
- ☐ En 2009, 145 litres.

On constate une augmentation régulière. Sur la totalité de l'eau consommée, 15 % est constituée d'eau gazeuse.

attention aux contre-indications

Contrexeville®, Hépar®, Vittel® sont très concentrées en sulfates. Il existe donc un risque d'irritation gastro-intestinale.

Vichy est riche en chlorures donc déconseillée dans les régimes sans sel ainsi qu'aux cardiaques, aux personnes souffrant d'hypertension artérielle, d'ulcères gastriques, à celles sujettes aux œdèmes ou aux insuffisants rénaux.

Les eaux dures, riches en minéraux et magnésium sont contre-indiquées aux hypertendus et aux malades du cœur.

Au niveau de l'étiquetage, les bouteilles doivent mentionner la composition, le nom de la source et la date de l'autorisation ministérielle d'exploitation. Dommage qu'aucune contre-indication ne puisse y figurer.

En cas de consommation régulière d'eau minérale, il faut alterner les marques pour ne pas risquer d'effets néfastes pour la santé.

Les eaux de source faiblement minéralisées ne produisent aucun effet indésirable sur la santé et peuvent donc être bues tous les jours.

Peu minéralisées, d'origine souterraine, elles sont embouteillées selon les normes en vigueur sur leur lieu de captage. Elles n'ont subi aucun traitement spécifique sauf aération, décantation et filtration, ce qui ne modifie pas leur composition.

Pour qu'une eau de source devienne gazeuse, l'adjonction de gaz carbonique est autorisée, à condition que le procédé soit mentionné sur l'étiquette.

L'étiquetage de la minéralisation n'est pas obligatoire.

LES EAUX MINÉRALES NATURELLES

Jadis appelées eaux thermales, elles possèdent des propriétés favorables à la santé en raison de leur teneur particulière en oligo-éléments et minéraux, propriétés définies après acceptation d'un dossier pharmacologique par l'Académie nationale de médecine.

Selon un décret de juin 1989, une eau minérale naturelle est une eau qui possède un ensemble de caractéristiques bonnes pour la santé.

Toutefois, ces critères sont ceux d'une eau fraîchement émise. C'est-à-dire que lorsqu'elles sont mises en bouteille, elles perdent une partie de leurs vertus thérapeutiques. De plus, l'équilibre physiochimique des eaux thermales est fragile. Contact de l'air, variations de températures et pression peuvent entraîner des modifications sensibles de cet équilibre.

Enfin il faut ajouter que de nombreuses eaux thermales sont momentanément radioactives à cause du radon, un gaz radioactif émanant des roches granitiques. À doses naturelles, cette radioactivité ne présente aucun danger, au contraire ! Ce gaz disparaît de l'organisme en quelques heures après avoir réactivé les cellules vivantes. Une fois mis en bouteille, ce type d'eau minérale ne se distingue des eaux de source que par sa très forte minéralisation. Elle reste peu épurative et doit donc être évitée dans le cadre émonctoriel naturopathique. Mieux vaut la privilégier dans une cure thérapeutique.

LES EAUX GAZEUSES

Il existe trois moyens d'introduire du gaz dans de l'eau pour la rendre plus ou moins pétillante :

- l'eau naturellement gazeuse : sa mise en bouteille s'effectue avec la teneur en gaz carbonique qu'elle possède à son jaillissement ;
- l'adjonction de gaz carbonique : on ajoute du gaz carbonique en quantité plus ou moins importante ;
- l'eau regazéifiée : on enlève le gaz présent dans l'eau pour en réintroduire, et qui provient de sa propre source.

Hygiène de vie et stra

Les trois cures naturopathiques

Ces cures ont été élaborées par Pierre-Valentin Marchesseau, le père de la naturopathie française, reconnu de tous.
Chaque cure devra être pratiquée en fonction de plusieurs éléments :

- le climat ;
- l'hérédité ;
- le tempérament et la constitution ;
- l'environnement socioprofessionnel ;
- l'environnement affectif ;
- les habitudes.

Attention, cette liste n'est pas exhaustive !

La cure de désintoxication

Cette cure a pour objectif l'épuration, le nettoyage, le drainage de nos humeurs. Elle vise à expulser les déchets et les surcharges, mais également à faire cesser leur production excessive. Ainsi, nous pourrons fonctionner correctement.

athiques

Elle repose sur trois principes :
- moins manger, et surtout mieux manger,
- ne pas s'énerver,
- activer les émonctoires.

Elle peut durer de quelques jours à quelques semaines et suit un processus en trois étapes :
- **L'assèchement de la source des surcharges**. Cet assèchement passe par des règles diététiques ayant pour principe la restriction alimentaire. Parallèlement, on recherche le ou les produits responsables de l'encrassement humoral. Il peut s'agir des viandes, de certaines céréales, des sucres raffinés sous toutes les formes (bonbons, alcools, céréales raffinées…). Il faudra donc entamer soit un jeûne humide (en buvant uniquement de l'eau peu minéralisée), soit un jeûne sec (sans manger ni boire, sans dépasser 2 à 3 jours maximum), soit mixer les deux, soit faire une monodiète.
- **La libération de la force vitale**. Le principe consiste à laisser la force vitale se manifester pour aboutir à une autoguérison, et à faire fonctionner correctement nos émonctoires. Il faut donc avoir recours à des techniques mêlant relaxation, réflexologie, ostéopathie et psychologie. La psychologie se traduira par plusieurs « mesures » :
  - une remise en ordre dans les idées reçues qui peuvent emprisonner les émotions retenues, pour des raisons de morale ou de religion ;

- une volonté de cesser les comportements répétitifs ;
- une prise de conscience des mécanismes régissant nos actes : trier, choisir et abandonner des « vieilles peaux » ;
- un recours au lâcher prise, pour se libérer des peurs, des doutes et/ou des dogmes ancrés par notre éducation ou notre religion ;
- un retour aux notions de réconciliation, de pardon (venant du cœur et pas de la raison), ce qui transforme les êtres et les fait souvent renaître à la vie.

La libération de la force vitale peut aussi mettre en relief des comportements particuliers. Par exemple, celui qui consiste à entretenir certaines peurs ou à provoquer des peurs chez autrui pour conserver une emprise sur lui.

■ **L'activation des quatre émonctoires**. Cette activation vise plusieurs objectifs : favoriser l'élimination cutanée, la défécation, la diurèse et l'expiration pulmonaire avec d'éventuels crachats. Elle utilise plusieurs techniques naturelles différentes selon les organes :

- Activation de l'appareil rénal : pratiquer des exercices physiques ; prendre des plantes diurétiques (orthosiphon, pariétaire, reine-des-prés, saule blanc ou eau distillée) ; effectuer des séances de massages, de réflexologie ; procéder à des applications d'eau froide (par vasoconstriction).
- Activation du foie, de la vésicule et des intestins : pratiquer des exercices physiques ; boire des infusions ou décoctions de plantes laxatives (mauve, fleur de pêchers, pétales de rose, bourdaine, aloé, séné ou des plantes amères à action hépatique (gentiane, romarin, artichaut, pissenlit, radis noir) ; ou encore effectuer une douche rectale, une hydrothérapie du côlon, appliquer une bouillotte chaude sur le foie pour le maintenir au chaud (le foie est l'organe possédant la température la plus élevée) ; adopter la cure Xantis qui associe un lavement (1 litre d'eau) avec une préparation à base de plantes ; prévoir des séances de massage.
- Activation de l'appareil respiratoire : pratiquer des exercices physiques et respiratoires spécifiques ; prendre des plantes béchiques qui favorisent l'expectoration et décollent les mucosités pulmonaires (guimauve, eucalyptus) ; effectuer des douches écossaises au jet ; adopter le bol d'air Jacquier (appareil qui règle les soucis de sous-oxygénation).
- Activation de la peau : pratiquer des exercices physiques ; effectuer des séances de sauna ou de hammam et de massage.

La **cure** de **revitalisation**

La cure de revitalisation succède à la précédente pour revitaliser l'organisme et combler les carences généralement en vitamines, minéraux ou enzymes.

Son objectif vise à combler deux types de carences :
- Les carences morbides. Il s'agit de carences présentes avant la cure et pouvant résulter de l'état pathologique passé. Leur origine se situe soit dans une mauvaise alimentation, soit dans une alimentation carencée, soit dans une mauvaise assimilation notamment intestinale. Elle peut aussi résulter d'une perte carentielle (diarrhées, sueur abondante, hémorragies inexpliquées).
- Les carences autolytiques. Il s'agit de manques déclenchés par la cure de désintoxication en raison des restrictions alimentaires.

Elle se déroule en trois étapes :
- **Mettre en place une nourriture correcte** : cette cure passe par un régime biologique sans résidus chimiques, conforme à notre physiologie et hypotoxique (générant peu de déchets) en fonction de l'âge, de l'activité physique et des habitudes. Selon Pierre-Valentin Marchesseau, le régime de base biologique, celui de nos ancêtres, se compose de 80 % de fruits et de racines crus, et de 20 % de sous-produits animaux crus (œufs, lait…).
- **Éviter les dévitalisants**. Il faut oublier le café, le thé noir, l'alcool, le sucre, le chocolat, la limonade, le Coca-Cola et les médicaments de confort. Ces aliments déminéralisent et dévitalisent notre organisme. La santé et la vitalité passent par des produits sains, biologiques et spécifiques à notre physiologie.
- **Choisir des aliments de tolérance**. Il s'agit d'aliments (viande rouge, alcool, aliments non du terroir, charcuteries, abats…, qui ne conviennent pas à notre corps humain, mais que nous devons accepter temporairement compte tenu de nos habitudes, désirs et plaisirs.
- Compenser certaines carences causées par une agriculture de synthèse ou par notre manque de discipline par l'ajout, pendant une période déterminée, des compléments alimentaires : gelée royale, propolis, algues, germes de blé, graines germées, sérum de Quinton, ginseng, huiles essentielles…
- Adjoindre à cette cure des éléments vitalogènes marquants un retour à la nature : longues promenades en plein air en profitant

du soleil avec modération, en admirant la nature avec ses couleurs, ses parfums, en s'oxygénant… mais aussi les relations amicales ou amoureuses.

La **cure** de **stabilisation**

Cette cure vise à stabiliser et harmoniser les échanges cellulaires et compenser les erreurs passées ou les déficiences de son patrimoine génétique…

Malheureusement, elle semble difficile, voire impossible, en raison de notre environnement souvent dominé par un air vicié, des aliments frelatés ou chimiques, beaucoup de stress ou de sédentarité.

Étant donné le milieu défavorable dans lequel nous vivons, la solution consiste à alterner cures de désintoxication et cures de revitalisation.

La **monodiète** de **saison**

Une monodiète pratiquée régulièrement purifie l'organisme en douceur, augmente le potentiel vital et permet ainsi de rester en pleine forme.

Qu'est-ce qu'une **monodiète ?**

Une monodiète consiste à ne consommer qu'un seul aliment biologique durant un repas (par exemple le soir) ou une demi-journée ou une journée complète, ou plus si besoin est, tout en restant dans la limite de trois jours environ afin d'éviter des crises curatives importantes et désagréables. Là encore, comme dans bien des domaines, le bon sens et la logique vous guideront pour choisir votre rythme, vos ressentis et vos envies.

La quantité d'aliments ingérés devra, bien entendu, être correcte pour éviter les frustrations et les envies mais sans excès.

Durant cette monodiète qui ne nécessite pas l'arrêt des activités professionnelles, on s'abstiendra, bien entendu, de sucre, de tabac, d'alcool sous toute forme ainsi que de café ou autre boisson excitante.

Les Anciens pratiquaient ces monodiètes, à chaque changement de saison.

Quels sont les **bienfaits** de la **monodiète** sur notre **santé/vitalité ?**

Le but d'une monodiète est de purifier le sang, c'est-à-dire de le nettoyer, et de lui permettre ainsi de circuler plus librement, de mieux alimenter nos cellules, mais aussi de mieux les débarrasser de leurs déchets métaboliques.

En effet, en consommant quelquefois des mets et/ou des boissons trop riches et trop abondantes, nous encrassons notre organisme, ce qui entraîne un épuisement de nos cellules.

Normalement, nos déchets sont éliminés par nos organes «éliminateurs», nos filtres émonctoriels. Cependant, ce mécanisme peut s'enrayer sous les effets du stress, de la fatigue et nous nous retrouvons en sous-vitalité, épuisés, malades…

Si nous lui laissons le temps et la force nécessaire, notre organisme pourra se régénérer et accomplir ce nettoyage. La monodiète régulière et intelligente, facilement applicable par chacun d'entre nous, aide et favorise ce nettoyage. Durant ce temps relativement court de restriction alimentaire, l'organisme doit puiser dans ses réserves, et drainera les déchets et résidus métaboliques à l'origine d'un grand nombre de nos pathologies courantes et des plaintes répétées de fatigue.

Ces monodiètes, répétées dans le temps, sont sans risque et faciles à suivre, contrairement à certains jeûnes trop longs, mal conduits et mal acceptés psychologiquement. Avec une pratique régulière de la monodiète, on réalise un drainage organique aussi important que durant un jeûne… sans les effets désagréables : explosions spectaculaires et massives de déchets au niveau de nos émonctoires – peau, reins, intestins-foie-vésicule biliaire et système respiratoire.

principe important
de la monodiète

Au cours d'une monodiète, plus l'aliment consommé est cuit et plus il est drainant et moins il est nutritif. En effet, nous extrayons des aliments crus des éléments nutritifs tels que vitamines, enzymes, oligo-éléments...

Les aliments cuits ont perdu une grande partie de leurs éléments nutritifs. Cependant, il reste les fibres qui facilitent, entre autres, le transit intestinal et donc une défécation naturelle. Et l'on sait l'importance de la qualité de notre flore intestinale et de nos éliminations quotidiennes.

Pour reprendre une expression de Pierre-Valentin Marchesseau, « la monodiète est un jeûne déguisé » mais sans les inconvénients, notamment au niveau social.

Il n'y a pas ou peu de réactions à craindre donc, à condition bien entendu de respecter les limites conseillées. Il n'y a aucun risque de dénutrition au cours d'une monodiète d'une demi-journée ou d'une journée.

Même nos jeunes enfants pourront trouver dans cette pratique d'un soir par semaine, par exemple, une adaptation au nouveau cycle, qui les attend à la fin des vacances (et pour nous également). La monodiète permettra à leur système immunitaire de garder tout son potentiel de défense et augmentera leur potentiel de vitalité, facilitant ainsi une transition quelquefois difficile.

Au cours de cette pratique, notre fonction hépatique (garante de notre « forme ») est réduite au minimum, permettant ainsi à notre foie de se « purger », de se régénérer et d'accomplir les multiples fonctions pour lesquelles il a été conçu, notamment au niveau immunitaire, hormonal, émonctoriel…

Comme aucune énergie n'est requise pour notre métabolisme digestif, nous évitons de « gaspiller » notre force vitale. Nous sommes mieux préparés à affronter les changements de saison et les bouleversements organiques qu'ils entraînent avec leurs conséquences sur notre « forme » et sur notre système de défense.

Bien entendu, on évitera également à la suite de ce nettoyage en douceur de reprendre les mauvaises habitudes passées !

Quelques **aliments** pour une **monodiète**

La logique veut que les aliments consommés au cours de cette monodiète soient biologiques, afin d'éviter l'encrassement de l'organisme par des pesticides, fongicides… et additifs chimiques.

Voici quelques exemples de monodiètes tout à fait indiquées pour conserver, acquérir ou accroître son potentiel vital :

- Pommes cuites ou compote de pommes biologiques et sans sucre, ni miel. La monodiète de compote de pommes ou de pommes cuites, simple à réaliser, est généralement acceptée par tous (enfants et grands). Agréable au goût, elle ne laisse pas une sensation de faim et facilite le drainage intestinal et le drainage hépatique, ce qui peut être fort utile pour conserver la forme à l'arrivée de l'hiver. La pomme est aussi diurétique, anti-rhumatismale, laxative, hypocholestérolémiante…
- Bouillon de légumes ou soupe de légumes sans beurre ni matière grasse (on peut cependant rajouter des aromates). Cette monodiète était fort appréciée et utilisée autrefois à chaque changement de saison ou après un repas trop copieux. À noter cependant d'éviter les tomates cuites qui acidifient trop l'organisme… déjà suracidifié.
- Riz demi-complet, millet, sarrasin… monodiète classique et basique. Pourquoi demi-complet ? Parce que le riz complet irrite et agresse nos membranes intestinales. Cette monodiète de céréales est très indiquée pour les frileux et se pratique plus souvent en hiver.
- Raisins ou fruits de saison : voilà une monodiète permettant d'allier le plaisir et le phénomène de désintoxication. Tous les émonctoires sont sollicités. Elle est donc indiquée pour le grand nettoyage d'automne. Il faut choisir un raisin très mûr et à peau fine. La variété recommandée est un raisin blanc tel que le chasselas à la peau plus fine que celle d'un raisin noir. À noter que le raisin blanc d'Italie a une peau trop épaisse. Une monodiète de fruits crus n'est pas recommandée en reprise après une monodiète cuite par exemple car elle peut provoquer des fermentations et des ballonnements intestinaux. La quantité peut aller de 2 à 3 kg par jour. Contre-indication : le diabète en général.
- Pommes de terre cuites à la vapeur ou à l'eau et non frites ! Facile à effectuer et très rassurant. La pomme de terre que je recommande est

la ratte du Touquet ou de Noirmoutier. Cette monodiète est indiquée pour désacidifier un terrain arthritique. Bien entendu, la consommation de ces pommes de terre doit être effectuée sans beurre ni matière grasse, on peut seulement rajouter des aromates.

Durant ces moments de repos digestif, il est conseillé d'aider nos émonctoires à éliminer nos surcharges. Ainsi conseillera-t-on de boire de l'eau peu minéralisée ou des infusions non sucrées :

- pour le filtre rénal : queues de cerises, orthosiphon, bouleau, reine-des-prés, saule blanc… ;
- pour le filtre intestins-foie-vésicule biliaire : romarin, gentiane, artichaut, raifort, pissenlit…

Bien entendu, chacun devra trouver son rythme, soit un soir par semaine ou par mois et pourquoi pas une journée par semaine, voire plus. Soyez à l'écoute de votre ressenti et de votre bien-être, mais tenez compte aussi de vos disponibilités et de vos envies… car avoir des envies, n'est-ce pas être en vie !

La **phytothérapie**

Depuis la nuit des temps, les médecines traditionnelles mettent à profit les propriétés thérapeutiques des plantes.

Ces plantes sont utilisées en infusion, en décoction, en compléments alimentaires (ail par exemple), dans l'alimentation quotidienne, ou en teinture mère (TM), médicament liquide obtenu par macération alcoolique de plantes sèches ou fraîches.

Les Fleurs de Bach sont des élixirs floraux spéciaux, préparés et recueillis avec beaucoup de précautions (au matin avec la rosée…) et qui, selon le Dr Edward Bach, traitent des états émotionnels regroupés en sept émotions principales.

L'aromathérapie et la gemmothérapie sont des techniques privilégiées dans les médecines douces.

L'aromathérapie

QU'EST-CE QUE L'AROMATHÉRAPIE ?

L'aromathérapie a pour but de renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Elle utilise pour cela les principes actifs issus de plantes aromatiques, essences ou huiles essentielles :

- une essence est une sécrétion naturelle élaborée dans différents organes sécréteurs d'une plante ;
- une huile essentielle (HE) est un extrait naturel de plantes ou de bois aromatiques obtenu par distillation à la vapeur d'eau. Elle est constituée exclusivement de molécules aromatiques volatiles (si la qualité et la distillation sont correctes).

Une huile essentielle est donc une essence distillée. Il est courant d'entendre utiliser ces deux termes sans distinction, mais essence n'est pas synonyme d'huile essentielle. L'essence subit des transformations biochimiques au cours de la distillation. Sa composition, et par extension, ses propriétés thérapeutiques sont différentes.

précautions d'emploi

Les huiles essentielles nécessitent des précautions d'emploi. Elles ne doivent pas être utilisées n'importe comment. Ne les laissez jamais à la portée des enfants. Ne les utilisez jamais pures mais toujours mélangées à des huiles végétales. Elles sont dangereuses pour les yeux, attention à éviter cette zone durant leur application (sauf sur les conseils de spécialistes).

contre-indications

Jamais d'huiles essentielles pour la femme enceinte et le bébé.

Ne jamais mettre d'huile essentielle pure sur le visage (sauf sur indication d'une bio-esthéticienne), sous les bras et sur les organes génitaux.

Pas de massage local ou général avec des huiles essentielles contenant des phénols comme origan, cannelle, girofle, sarriette, thym.

attention

Attention à la confusion entre grammes (g) et gouttes (gttes) et centimètre cubes (cc)

1 g d'HE = environ 50 gttes = 2 ml = 2 cc

attention aux effets cumulatifs

Respecter impérativement les conseils de votre praticien de santé naturopathe.

Certaines plantes ne donnent que des essences (l'orange, la mandarine…). En effet, la résine qu'elles contiennent, trop lourde, ne peut donc pas être entraînée par la vapeur d'eau nécessaire à la distillation des huiles essentielles.

COMMENT UTILISER L'AROMATHÉRAPIE ?

Règles élémentaires et grands principes de base sont à suivre pour une bonne utilisation des huiles essentielles.

Choisir des huiles essentielles dites « chémotypées », HECT, c'est-à-dire dont la race chimique et botanique est identifiée. Leur qualité doit être irréprochable et contrôlée.

- Respecter une bonne hygiène de vie générale.
- S'abstenir impérativement d'autotraitement aux HECT pures sans conseils préalables d'un professionnel.
- Respecter impérativement les doses conseillées par le naturopathe-aromatologue.

LES VOIES D'ABSORPTION

Il existe plusieurs modes d'absorption. La meilleure est la moins agressive et la plus efficace. En général, la voie externe est toujours préférable.

- Voie externe cutanée : elle est la moins caustique et la moins dangereuse en application locale ou générale, avec des HECT pures (par

exemple HECT de bois de rose, l'eucalyptus radiata, le palmarosa, les lavandes…) ou mélangées avec des huiles végétales (bellis, millepertuis, sésame, tournesol…).

Pour les autres HE autres que celles mentionnées ci-dessus et suivant les cas si elles contiennent des terpènes ou aldéhydes qui peuvent être irritantes: 5 à 20 gouttes pures ou diluées dans de l'huile de noisette, de sésame, millepertuis… Les HE peuvent aussi être mélangées dans des pommades ou crèmes (Rapp, Esbériven, Huile égyptienne…; demandez conseil à votre naturopathe).

- Voie pulmonaire: c'est une des voies les plus simples pour profiter des effets des HE. On peut utiliser un diffuseur, un vaporisateur, déposer des gouttes sur un mouchoir ou un oreiller…
- Voie interne: uniquement sur prescription médicale ou sur conseils de l'aromatologue-naturopathe. En règle générale, pas plus d'une goutte d'HECT par tranche de 10 kg de poids corporel. Les hautes doses sur une période trop longue sont à bannir impérativement.
- Voie buccale: sous forme de trace sur le doigt, sur un support.

Ces supports sont variés: comprimé de charbon du Dr Belloch, granules homéopathiques neutres, dans un support alcoolique tel que teintures mères, extraits fluides, extraits hydro-glycérinés, propolis, support alimentaire (jus de fruit, de légume, fromage blanc, miel, purée d'amande…); support hydrique (Disper, Labrafil). Consulter votre aromatologue-naturopathe.

- Voie intestinale. Par exemple:
  - hydrosols en micro-lavements (1 à 2 c à soupe);
  - micro-lavements oléo-aromatiques (mélange d'HE avec huile végétale);
  - suppositoires aromatiques (à faire préparer).

dans les bains

Ne jamais mettre d'huiles essentielles pures dans un bain. Il faut au préalable les diluer dans un produit adapté (alcool, éther, huile...). Vous pouvez utiliser comme dispersant du bain moussant, du shampoing, du savon liquide, du lait en poudre non écrémé, du jaune d'œuf, etc.

Dosage: 40 à 50 gttes d'HE douces pour un bain.

- Voie vaginale :
  - ovules vaginaux ;
  - suppositoires vaginaux ;
  - injections.

HUILES ESSENTIELLES À UTILISER AVEC DE GRANDES PRÉCAUTIONS

- Les huiles essentielles contenant des phénols tels que carvacrol, thymol, eugénol… (hépato-toxiques et dermo-caustiques) : origan, cannelle, girofle, sarriette des montagnes, thym… Leur dilution permet d'éviter les problèmes ;
- les huiles essentielles photosensibilisantes (les molécules responsables des effets photosensibilisants sont les furocoumarines) : bergamote, de citron, céleri… ;
- les huiles essentielles toxiques pour le système nerveux, c'est-à-dire contenant des cétones (neuro-toxiques, épileptisantes) : camphre, carvone, fenchone, thuyone… ;
- les huiles essentielles contenant des terpènes, tonifiantes, énergétisantes, anti-allergiques, anti-inflammatoires, antalgiques, anti-infectieuses mais irritantes pour la peau à forte dose : épinette noire, pin sylvestre, genévrier, romarin officinal à pinène… ;
- les huiles essentielles contenant des aldéhydes anti-inflammatoires, calmantes (sur le système nerveux), hypotensives, hypothermisantes, anti-infectieuses mais qui sont également irritantes : oranger bigaradier, thym vulgaire à citrals, cannelle de Ceylan, mandarine…

La **gemmothérapie**

La gemmothérapie utilise des extraits embryonnaires de végétaux. Les bourgeons fraîchement cueillis ou les radicelles (racines secondaires de petites tailles), les jeunes pousses, les pétioles de feuilles… sont préparés par macération dans un milieu glycériné.

La prescription donne le nom latin des jeunes bourgeons en latin qui sont présentés en première décimale (1D) ; par exemple : *Ribes nigrum* bourgeons mac. glyc. 1D.

Cette technique fait appel au capital énergétique des tissus concernés par la réponse immunitaire et anti-infectieuse (rate, ganglions lymphatiques, intestins avec sa flore, amygdales, appendice vermiculaire…).

L'**homéopathie**

POUR CELLES ET CEUX qui décideront d'avoir recours à cette médecine, il conviendra d'éviter toute automédication. L'homéopathie est une technique à part entière, très efficace, mais qui nécessite un approfondissement du terrain du sujet, avec l'étude de ses antécédents, effectuée par un médecin homéopathe.

L'homéopathie se base sur des médicaments à doses infinitésimales qui obéissent à la loi de la similitude. Ainsi donc, un produit qui provoque une maladie chez une personne saine peut guérir à dose homéopathique infinitésimale un état malade semblable.

Le médicament est préparé par dilutions successives. Une partie de souche mère est diluée dans 99 parties de solvants (1 CH[7]); cette première dilution dans 99 parties de solvant donnera la 2 CH… au-delà de la 9 CH, on ne trouve plus aucune trace de matières! En revanche, les mesures bio-énergétiques et les expérimentations en double aveugle prouvent une efficacité profonde, bien au-delà de cette dilution, et en particulier pour les cas psychiques et les maladies chroniques.

C'est donc aux dynamisations régulières et très méticuleuses que l'on doit cette activation du produit qui, s'il perd de sa substance, y gagne en énergie-éthérique de plus en plus subtile; les « informations » prévalent sur l'aspect pondéral des substances homéopathiques.

Les **soins locaux**

La **réflexologie**

La réflexologie permet, en agissant sur certaines zones du corps (mains, pieds, visage, nez…), d'équilibrer ou de rééquilibrer, d'harmoniser la distribution de l'énergie vitale à tous les organes, y compris bien entendu les glandes et le système nerveux, ces piliers de l'énergie vitale qui permettent son stockage.

7. CH: centésimale hahnemannienne, du nom de Christian Hahnemann (1755-1843), médecin allemand, fondateur de l'homéopathie.

QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE?

Réflexologie, réflexothérapie, zone-thérapie, massage réflexe, thérapeutique-réflexe, sympathicothérapie, spondylothérapie… Quel que soit le terme utilisé, il s'agit toujours du massage, de la stimulation, du frottement, d'une piqûre… d'un point ou d'une zone déterminée dans le but d'obtenir une réaction favorable de l'organe ou du système correspondant.

Un autre avantage de la réflexologie est de pouvoir prévoir la maladie. En effet, les terminaisons nerveuses correspondant à un organe sont plus douloureuses à la pression, et cela avant que la douleur n'atteigne l'organe. En conséquence, la réflexologie sert aussi bien au dépistage des troubles organiques qu'à leur traitement.

La réflexologie peut donc intervenir dans le bilan de vitalité: il suffit de parcourir avec soin l'ensemble des zones réflexes et d'observer avec un œil attentif les réactions de son patient. La moindre grimace indiquant un point douloureux témoigne d'une perturbation plus ou moins aiguë de l'organe ou du système correspondant.

Vous faites de la réflexologie sans le savoir:
- quand vous placez un objet froid dans le dos de quelqu'un qui saigne du nez;
- quand vous tapotez le dos du bébé pour qu'il fasse son rot;
- quand vous vous frottez les sourcils pour chasser une somnolence.

Toutes les méthodes de réflexologie découlent du principe de correspondance. Bien que les techniques réflexes aient été pratiquées depuis des millénaires en Orient principalement, ce n'est qu'en 1834 qu'un Suédois, Pehr Henrik Ling, nota que des douleurs organiques étaient reflétées dans des zones de la peau très éloignées de ces organes.

attention

La réflexologie n'est en aucune manière une méthode de diagnostic. Elle ne remplacera jamais le diagnostic et la consultation médicale effectués uniquement par un médecin.

Puis le neurologue Sir Henry Head trouva des zones réflexes pour anesthésier (point de Head sur le sommet de la tête). Le docteur William Fitzgerald, lui aussi, s'aperçut que, en pressant certaines zones du corps, il pouvait s'abstenir de cocaïne pour anesthésier (à l'époque). Ceci fut repris par un de ses amis dentiste pour soulager les douleurs dentaires.

Le docteur Edwin F. Bowers, à la suite des travaux de Fitzgerald, divisa le corps humain en dix zones : cinq zones reliées au côté gauche et cinq zones reliées au côté droit.

Les organes situés à gauche du corps ont leur correspondance dans les zones réflexes du côté gauche, et inversement pour les organes situés à droite du corps.

Les principales zones réflexes se trouvent sur la plante des pieds, la paume des mains, le pavillon de l'oreille, l'iris de l'œil, la muqueuse nasale, le visage, la colonne vertébrale, le dos.

Ce sont les extrémités du corps qui renferment le plus de points réflexes et qui sont abondamment pourvues de terminaisons nerveuses.

QU'EST-CE QU'UN **RÉFLEXE ?**

Le réflexe est la réponse involontaire à un stimulus, la réaction-réflexe d'un organe, d'un muscle ou d'une glande qui a reçu le courant énergétique né du stimulus.

Plusieurs théories expliquent cette réaction.

■ Théorie de la stimulation nerveuse

Le signal de départ part d'une zone ou d'un point précis stimulé qui détermine une réaction à une autre zone ou à un autre point. Pour obtenir une réponse, il faut immanquablement :

- un récepteur ;
- une voie de transmission ;
- un effecteur (muscle ou cellule, ou glande…).

Pour résumer, le stimulus né de la pression exercée sur une terminaison nerveuse sensitive part d'un récepteur périphérique, donc d'une zone réflexe (généralement la peau ou une muqueuse). Puis l'information (l'influx

nerveux) chemine le long d'un nerf sensitif pour aboutir dans une région du cortex cérébral (transmission des messages au cerveau qui analyse et crée ensuite la sensation – piqûre, brûlure…). Le cerveau envoie alors des ordres pour modifier, corriger le problème en mobilisant toutes les réserves de force vitale disponible. Puis la réponse repart par l'intermédiaire d'une terminaison nerveuse motrice, effectrice vers les organes effecteurs (muscles = contraction ou décontraction, glandes = sécrétion, organes = stimulation ou ralentissement de la fonction…).

Les zones réflexes importantes généralement à masser ou à presser sont des points ou des zones douloureux. Cette douleur indique que les organes en relation avec ces zones ou ces points réflexes sont en difficulté ou sont « encrassés » ou vont l'être très prochainement.

■ Théorie de la libération d'hormones par le cerveau

Le cerveau commande l'équilibre endocrinien par la sécrétion de substances (*releasing factors*) qui agissent sur l'hypophyse, qui agira ensuite à son tour sur les glandes endocrines. Cependant, d'autres hormones très importantes sont sécrétées par certaines régions du cerveau, les endorphines (formes de morphine naturelle, considérées comme deux cents fois plus puissantes que la morphine). Dans le cas d'un massage réflexe des zones douloureuses, le cerveau libère la quantité appropriée d'endorphines, bloquant la sensation de douleur.

■ Théorie de la stimulation du système lymphatique et du système circulatoire

La circulation lymphatique étant extrêmement lente, il semblerait qu'elle soit accélérée par la pression sur certaines zones. De ce fait, on obtiendrait une meilleure évacuation des déchets supérieurs à 25 µm, une meilleure circulation des éléments nutritifs tels que les acides gras, et une augmentation de la fabrication de lymphocytes. Les résultats seraient les mêmes pour la circulation sanguine.

Bien entendu, la zone la plus fortement réflexe est la plante des pieds. Cependant, chaque organe des sens (œil, oreille, bouche, nez et peau) nous renseigne sur les conditions externes à notre organisme, mais aussi, et c'est très souvent oublié, nous révèle l'état de notre milieu intérieur.

La **sympathicothérapie**

Peu utilisée en France contrairement à l'Allemagne, la réflexothérapie nasale ou sympathicothérapie (nasalthérapie ou centrothérapie endonasale ou rhinothérapie) a été pourtant découverte par un Français, Pierre Binnier.

En 1931, le docteur Leprince développa une technique qui consistait à cautériser légèrement ou à toucher avec un stylet diverses zones à l'intérieur du nez dans le but d'obtenir une action réflexe sur le système nerveux ou sur la zone organique touchée. En 1936, le docteur Gillet créa un dispensaire pour y appliquer cette méthode.

Le principe est que l'état de la muqueuse nasale est représentatif de l'état général.

Éternuez-vous ou pleurez-vous facilement quand votre nez est sollicité ? Si oui, cela prouve que vous avez une bonne vitalité.

En revanche, chez ceux qui ne se mouchent jamais ou qui n'éternuent pas ou qui, lors des premières séances de sympathicothérapie, n'éternuent pas ou ne pleurent pas également, cette absence indique une intoxication. L'hypothalamus ne reçoit pas et donc ne perçoit pas l'attouchement nasal. En conséquence, il ne peut pas répondre.

Cette intoxication peut être générale, chronique, liée à un dysfonctionnement des émonctoires tels que foie, intestins, reins…, d'une chute du capital vital et d'un mauvais état du système nerveux. Au niveau des synapses du système neuro-végétatif, une dystonie neuro-végétative ou une sympathicotonie ou une parasympathicotonie altèrent le fonctionnement de nos organes végétatifs.
J'observe très aisément cette non-réaction chez les sujets sous tranquillisants hypnotiques ou somnifères : les fentes synaptiques ne laissent pas passer l'influx nerveux créé par la touche nasale. Il faut donc peu à peu « nettoyer » la fente synaptique afin de lui permettre de redevenir conductrice et afin que l'hypothalamus puisse recevoir et répondre judicieusement, et non anarchiquement (dystonie neuro-végétative), à cette sollicitation du stylet.

La sympathicothérapie est un moyen thérapeutique de rééquilibrage, et non pas un moyen anti-symptomatique.

remarque

Je pratique la sympaticothérapie depuis de nombreuses années et je suis toujours satisfait par cette technique très simple.

Bon nombre de mes clients et clientes me disent leur enchantement, malgré le désagrément (éternuements, larmes de réaction et non de douleurs, rire...), et les bienfaits sur leur sommeil, leur détente nerveuse et leur problème d'hypertension artérielle liée à des manifestations d'anxiété, d'incertitude.

Leur sentiment après une séance de massage/onction aux huiles essentielles et sympaticothérapie est un sentiment de légèreté et de bien-être, de décongestion.

Généralement, leur sommeil est tout à fait convenable pendant trois à quatre jours après la séance et leur sentiment d'oppression thoracique dû à l'anxiété s'est estompé.

Puis le système hypothalamique se réglant convenablement, le sommeil nocturne, naturel et physiologique retrouve son chemin initial, ce qui procure une récupération énergétique et atténue les effets négatifs des stress, source première de certaines pathologies.

- Les zones réflexes nasales sont au nombre de trois :
  - cornet inférieur = organes abdominaux ;
  - cornet moyen = organes thoraciques ;
  - cornet supérieur = organes supérieurs (tête et cou).

Le cornet inférieur est divisé en trois zones :

- La zone antérieure ou crête ou zone de Fliess correspond à la zone abdominale pelvienne et uro-génitale. Le docteur William Fliess, gynécologue, avait constaté que la période des règles s'accompagnait généralement d'un changement, d'une congestion de la muqueuse nasale dans la zone réflexe génitale, avec parfois un saignement de nez comme s'il y avait une similitude avec le phénomène d'élimination de la muqueuse utérine. Le massage de cette zone est efficace dans les cas de faiblesse de la vessie, d'hémorroïdes, de prurit anal, de troubles de la menstruation, de la prostate, d'impuissance ou de frigidité, de fibromes... bref pour toute la sphère uro-génitale.
- La zone moyenne ou zone abdominale solaire (toujours dans le cornet inférieur) est la zone digestive avec le plexus solaire, l'estomac, le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, l'intestin grêle et le colon. Toutes les pathologies touchant la sphère digestive trouveront là une zone de prédilection à masser (ulcères, gastrites, hépatites, constipation, diarrhée).

- La zone postérieure située profondément toujours dans le cornet inférieur correspond aux organes supérieurs tels que le cerveau, les vertèbres cervicales, le cou, les oreilles, les yeux… Dans tous les cas de vertiges, de bourdonnements, d'angoisses, de migraines, d'affections cérébrales, cette zone sera stimulée.

Le cornet moyen correspond à la zone thoracique, donc aux organes cardiorespiratoires (bronches, poumons, diaphragme). Les affections qui tireront partie de la stimulation de cette zone seront l'asthme, l'emphysème, le rhume des foins et toutes les bronchites.

L'acupuncture

L'acupuncture est basée sur la circulation d'une énergie possédant un pôle positif (Yang) et un pôle négatif (Yin) et circulant dans les douze méridiens principaux qui portent le nom des organes auxquels ils se rattachent.

Là encore, il s'agit d'établir ou de rétablir une harmonie, un équilibre entre ces deux courants d'énergie. Le déséquilibre Yin et Yang débouche sur la maladie. L'arrêt de la circulation de cette énergie entraîne la mort.

Dans l'univers tout semble être en opposition, mais c'est en fait une complémentarité. Les Chinois ont nommé cette complémentarité Yin et Yang: le Yin sans le Yang n'existe pas et réciproquement. La loi du Yin et du Yang s'applique partout, dans la nature, dans le corps humain… Ainsi avons-nous:

Yang	Yin
Soleil	Lune
Lumière	Sombre
Jour	Nuit
Activité	Repos
Ciel	Terre
Est	Ouest
Sud	Nord
Gauche	Droite
Énergie	Matière
Feu	Eau
Chaleur	Froid

Yang	Yin
Sécheresse	Humidité
Homme	Femme
Dos	Thorax-abdomen
Tête	Corps
Mouvement	Repos
Maladies aiguës	Maladies chroniques
Insomnie	Trop de sommeil
Face rouge	Face pâle
Parle beaucoup	Parle peu
Voix forte	Voix faible
A souvent chaud...	A souvent froid...

Ainsi, un excès d'énergie Yang pourra être à l'origine :
- d'élimination rénale insuffisante ;
- d'aménorrhée ;
- de crampes ;
- d'insomnie ;
- d'inflammation ;
- d'excitation...

À l'inverse, un excès de Yin pourra être à l'origine :
- de frilosité ;
- d'élimination rénale importante ;
- de règles abondantes ;
- de somnolence ;
- de nervosité interne...

Mais attention, rien n'est tout à fait Yin ou tout à fait Yang. Tout est plus ou moins Yang ou plus ou moins Yin. La variation se fait de façon permanente tout au long de la journée avec deux pôles :
- le pôle midi (12 heures) qui représente le maximum d'énergie Yang ;
- le pôle minuit (24 heures) qui représente le maximum d'énergie Yin.

À noter que cette notion de variation des énergies Yang et Yin doit être complétée par la notion de saison.

Une autre notion primordiale à considérer dans l'acupuncture est celle de méridien et de circulation énergétique selon un cycle circadien. Les méridiens qui parcourent le corps et les membres sont

reliés chacun à un organe ou à une fonction spécifique. Les méridiens principaux sont bilatéraux.

Il existe six méridiens Yang et six méridiens Yin :
- méridiens Yang : estomac, intestin grêle, gros intestin, vésicule biliaire, vessie, triple réchauffeur ;
- Méridiens Yin : rate, cœur, poumons, foie, reins, maître du cœur.

Chaque méridien Yang est couplé avec un méridien Yin, toujours dans l'optique de l'harmonisation, ainsi, le méridien Estomac avec celui de la Rate…

D'après la loi des saisons et des cinq éléments (Terre, Feu, Eau, Bois et Métal), à chaque saison correspond un élément dominant :
- à l'hiver correspond l'Eau ;
- au printemps correspond le Bois ;
- à l'été correspond le Feu ;
- à l'automne correspond le Métal.

L'élément Terre agit à l'intersection des saisons, avec une activité majeure cependant en fin d'été. Et à chaque élément correspond un méridien ou plutôt un couple de méridiens, mais aussi des couleurs, des saveurs (salée, sucrée, amère…), un climat et même un état psychique.[8]

L'énergie circule à son maximum dans ces méridiens selon un ordre précis et parcourt la totalité de chaque méridien pendant deux heures. Cette circulation et sa rythmicité expliquent la constante de certains symptômes toujours à la même heure, constatée par le malade lui-même.

Mais, pour les mêmes raisons, si on veut agir sur tel ou tel organe, on devrait choisir d'appliquer le traitement à l'heure où l'énergie est à son maximum dans l'organe considéré. Mais combien de médecins, d'acupuncteurs et de naturopathes le font et y pensent ?

Également, en fonction de l'étude des pouls (chinois !), le praticien acupuncteur tonifiera ou dispersera l'énergie en manque ou en excès dans tel ou tel méridien. Mais l'objet de cet ouvrage étant seulement d'apporter des éléments de réflexion sur les différentes possibilités

8. Voir l'ouvrage de Jacques Staehle, *L'Énergie qui guérit*, Édition Dangles, 2008.

d'aide à certaines pathologies, je renvoie le lecteur à des ouvrages plus spécialisés.

La **podoréflexologie**

La podoréflexologie «est une technique qui consiste à masser avec les doigts les zones de tension et d'accumulation des toxines dans les pieds. Le but du massage réflexe sera d'enlever la tension et de faire disparaître les cristaux dans la circulation[9].»

Cette méthode vous fait prendre conscience, enfin, de l'importance des soins et de l'attention à porter à vos pieds : ce sont eux qui nous supportent toute la journée et qui nous amènent là où nous le désirons.

Et en échange de cette passive obéissance, que leur fait-on ? On s'attarde peu sur eux dans la douche. Certains oublient même qu'ils ont des pieds et qu'il faut les soigner, c'est-à-dire les laver soigneusement, les masser et surtout leur choisir de bonnes chaussures.

L'**auriculothérapie**

Cette technique mise au point dans les années 1950 par le Dr Paul Nogier (1908-1996) repose sur l'hypothèse qu'il y aurait une correspondance entre l'oreille externe et les différents organes du corps. Il y aurait donc ainsi une possibilité de soigner ces organes en piquant le pavillon de l'oreille avec des aiguilles.

Les **réflexes vertébraux**

Cette technique, créée par Albert Abrams et appelée également réflexothérapie vertébrale ou spondylothérapie, consiste à percuter les épines vertébrales ou à presser certains points situés le long de ces épines avec le bord cubital de la main, au niveau du pisiforme (petit os un peu saillant à la base du petit doigt) ou avec la bulbe du majeur recourbé.

9. *Massage réflexe des pieds* de Jean-Pierre Krasensky, Éditions Dangles, 1987.

Hydrothérapie et balnéothérapie

L'hydrothérapie concerne tous les soins où l'eau rentre en action, en particulier la balnéothérapie ou soin par les bains.

L'eau, chaude, froide ou tiède, agit sur le corps en remuant les liquides humoraux et en activant l'élimination émonctorielle. Elle permet donc une meilleure épuration et une meilleure nutrition cellulaire, par une action identique à celles des massages et des exercices physiques.

L'eau en tant que telle ne guérit pas. C'est le malade qui active ses mécanismes nerveux, circulatoires, émonctoriels grâce à l'eau, il s'autoguérit suite aux manœuvres du praticien qui aide et réveille la force vitale. Les substances mises dans l'eau n'interviennent que secondairement ou pour renforcer l'effet de l'eau chaude ou froide.

Eau chaude ou eau froide ? Avec ou sans friction ? Chaque méthode a ses partisans.

L'eau chaude favorise l'élimination en attirant les déchets et les résidus métaboliques vers la périphérie, c'est-à-dire la peau. C'est pour cette raison que la fièvre (non extrême), une défense naturelle, fait suer le malade.

Le bain chaud crée une légère hyperthermie par une dilatation des capillaires de la périphérie qui accélère l'activation des glandes sudoripares.

Il faut entrer dans une eau à 36 °C à 37 °C puis augmenter progressivement la température sans dépasser 43 °C à 45 °C dans un local chaud et ventilé avec un gant froid sur la tête. Se lever ensuite avec précaution.

L'eau froide, à l'opposé, renverse le processus. Elle a une action vasoconstrictive sur les artères et les veines et envoie les liquides humoraux vers l'intérieur, vers les reins et la diurèse, mais c'est également une épuration humorale. De plus l'eau froide combat une température élevée.

attention

☐ En cas de varices, pratiquer une douche écossaise (chaud-froid) plusieurs fois en finissant par le froid.

Il faut abaisser progressivement la température également afin d'éviter un blocage psychosomatique et prendre le bain dans un local chaud et ventilé.

L'eau tiède est calmante, reposante, tranquillisante. Elle régularise la tension nerveuse et la pression sanguine quand elle est trop forte.

L'eau froide est revitalisante par son action sur les glandes surrénales; et l'eau chaude est désintoxicante par l'élimination qu'elle provoque.

Le **renforcement** du **système immunitaire**

Le système immunitaire fait partie de nos systèmes organiques les plus précieux car il nous protège en permanence contre des éléments pernicieux venus de l'extérieur ou de l'intérieur. C'est un système très fragile en relation étroite avec notre psychisme et notre comportement face à l'adversité de la vie.

Pour le protéger, il faut savoir s'alimenter, trier ses stress, rire, chanter, danser, bien penser, rencontrer des amis, écouter les bruits de la nature, sentir les odeurs de la pluie après l'orage, s'arrêter pour regarder la beauté de la mer, ou admirer la blancheur de la neige.

Vous êtes une personne unique, une planète à découvrir, alors aimez-vous et ne refusez pas les stress qui font partie de votre vie! Essayez simplement dès aujourd'hui de détecter l'aspect positif d'un stress et refusez ce sentiment d'impuissance, votre système immunitaire vous en sera reconnaissant!

Un cœur plein d'allégresse guérit comme une médecine, alors qu'un esprit chagrin dessèche les os! Plus le cœur est joyeux, plus longue est la vie.

La maladie n'est pas seulement due à la nature de l'agresseur et à son degré de virulence, mais aussi à la résistance que nous sommes capables de lui opposer.

Les **mécanismes généraux** de l'**immunité**

Elie Metchnikof (1845-1916) a mis en évidence l'action des macrophages et une de leurs fonctions primordiales: la phagocytose, c'est-à-dire la capacité des cellules à en absorber d'autres.

Il existe plusieurs niveaux d'immunité.

L'IMMUNITÉ NATURELLE

Il s'agit d'une immunité spontanée, héréditaire et non spécifique qui repose sur trois lignes de défense: la barrière formée par la peau et les muqueuses, la phagocytose et les substances anti-microbiennes d'origine naturelle.

- La peau:
  - Son pH (degré d'acidité ou d'alcalinité).
  - Sa desquamation permanente empêchant l'implantation de microbes.
  - Sa continuité (il faut une «ouverture» pour que le microbe puisse pénétrer dans l'organisme).
  - Sa composition en acide gras qui empêche les microbes de s'implanter.
  - Ses sécrétions sudoripares acides qui combattent les microbes.
  - Sa chaleur (la chaleur est un inhibiteur des virus).
  - Ses lymphocytes (on a constaté la présence de certains globules blancs spécifiques localisés sur la peau).

- Les muqueuses. Elles constituent comme la peau une barrière naturelle et spontanée contre l'invasion éventuelle des microbes:
  - Respiratoires: dans le tractus respiratoire, certains globules blancs, des monocytes, se transformant en macrophages, véritables éboueurs de l'organisme, dotés de pouvoirs phagocytaires.

- Digestives : la muqueuse digestive possède au niveau stomacal des enzymes digestives (HCl + pepsine) avec un pH (potentiel hydrogène) acide qui peut neutraliser la plupart des microbes.
- Intestinales : notre intestin est peuplé de micro-organismes (10^{16}) qui, avec les plaques de Peyer (amas lymphoïdes), constituent la première barrière immunologique de l'organisme.
- Urogénitales : chez la femme, il y a une flore vaginale d'une extrême importance dont le bacille de Doderleïen.

Dans toutes nos muqueuses, des mouvements rétrogrades expulsent de façon spontanée et naturelle les éléments qui tenteraient de pénétrer (poils : de manière mécanique, ils empêchent les éléments nocifs de rentrer ; cils : là encore le mouvement des cils est un phénomène naturel pour éviter la pénétration des microbes).
Une production permanente de mucus et un certain pH constituent également une barrière non négligeable contre les agents extérieurs.

La phagocytose

Le terme vient du grec *phagein* : manger. Un globule blanc peut capturer et ingérer pas moins de 14 bactéries porteuses de maladies (cette moyenne peut baisser avec un mauvaise alimentation). Il y en a entre 4 000 à 10 000 par mm^3 de sang. On en trouve également dans la lymphe et le liquide céphalo-rachidien. Il en existe de différentes sortes, les plus connus étant les lymphocytes, les monocytes…

Le système réticulo-endothélial est constitué de l'ensemble des cellules chargées de la phagocytose : les cellules du foie (cellules de Küpffer) et les cellules macrophages dans la rate et la moelle osseuse. Ces dernières ont une phagocytose très élevée.

Les substances fabriquées et libérées par nos globules blancs s'appellent les cytokines (molécules messagères).

Les substances anti-microbiennes d'origine naturelle

Elles sont très nombreuses. Sans entrer dans le détail :

- Le lysozyme.
- L'acide chlorhydrique (HCl) de l'estomac. Son pH est tellement bas qu'il détruit pratiquement tous les microbes.
- L'acide neuraminique.
- La lacto-transférine.
- Le complément, ensemble de protéines qui permet d'aider et d'activer le système immunitaire.

- La flore normale (vaginale et intestinale).
- Les histones spermines et protamines dans le sperme.
- La phagocytine.
- La properdine.
- L'interféron, élaboré par les cellules infectées par un virus. Il prévient les autres cellules et leur permet de se préparer activement à fabriquer des défenses antivirales. Les cellules renseignées produisent à leur tour une substance qui va bloquer la synthèse de l'acide nucléique des virus qui ne pourront plus se multiplier. L'interféron posséderait aussi des propriétés anti-cancéreuses.

L'IMMUNITÉ ACQUISE ET SPÉCIFIQUE

L'immunité acquise repose sur un éventail de globules blancs particuliers : lymphocytes qui proviennent de cellules souches et les lymphoblastes issus de la moelle osseuse. Ces cellules souches se répartissent en deux lignées :

- les unes migrent vers le thymus où elles mûrissent, se différencient et deviennent des lymphocytes T ;
- les autres restent dans la moelle osseuse où elles mûrissent, se différencient et deviennent des lymphocytes B.
- Les lymphocytes T sont responsables de l'immunité à médiation cellulaire. Les lymphocytes B sont les anticorps responsables de l'immunité humorale.

Les lymphocytes T

Acteurs de la réaction immunitaire sans anticorps, les lymphocytes T et les macrophages sont chargés de l'immunité à médiation cellulaire. Les lymphocytes T, stimulés par l'antigène, sécrètent des médiateurs chimiques nommés lymphokines ou cytokines. Ces cytokines attirent et activent à leur tour les macrophages chargés de détruire directement l'agresseur.

En cas de débordement, les macrophages peuvent appeler à la rescousse les lymphocytes B pour leur faire produire des anticorps spécifiques.

Il existe plusieurs sortes de lymphocytes T avec des sous-classes :

- T4 coordinateurs, dont les T4 salvateurs et T4 activateurs ;
- T8 toxiques, T8 effecteurs ou cytotoxiques et T8 freinateurs ;
- T mémoire.

Les lymphocytes B

Responsables de l'immunité humorale, ce sont ceux qui produisent des immunoglobines (anticorps). Ces protéines particulières produites par les

lymphocytes B et les plasmocytes circulent dans le sang et la lymphe. Les anticorps se fixent sur leurs antigènes correspondants (bactérie ou virus) présents dans les liquides de l'organisme, les détruisant par des mécanismes divers et complexes.

■ Les autres lymphocytes

Les cellules NK (*natural killer* ou tueuses naturelles) ont la particularité de détruire directement des cellules non conformes à notre physiologie.

Les **différents facteurs** de **dérèglements**

- Hérédité.
- Âge.
- Alimentation.
- Insuffisances et pathologies hépatiques.
- Dépression, tristesse.
- Effets des stress.
- Sédentarité.
- Climat, saisons.
- Insomnie.
- Alcoolisme.
- Tabagisme.
- Pollution en général.
- *Candida albicans*, un champignon pouvant être responsable d'une fatigue chronique et de pathologies récidivantes.
- Problèmes intestinaux.
- Foyers infectieux dentaires ou chroniques.
- Carences en minéraux ou en vitamines.
- Abus de médicaments (et/ou de confort).
- …

Les **stratégies naturopathiques** de **renforcement**

ALIMENTATION

- Adopter une alimentation variée et équilibrée en protéines, lipides et glucides, de qualité, adaptée aux saisons et aux étapes de la vie de chacun.
- Éviter la prise chronique et importante de sucre à index glycémique élevé.
- Éviter l'abus de graisses animales saturées.
- Préférer les graisses insaturées contenant des acides gras essentiels.
- Éviter l'excès de protéines animales.
- Consommer des aliments de qualité, c'est-à-dire issus de l'agriculture biologique.
- Éviter les poissons fumés.
- Éviter les aliments poisons.
- Augmenter la ration de fibres alimentaires.
- Éviter en cas de *Candida* les aliments fermentés et les sucres.
- Limiter les aliments acides.
- Mastiquer soigneusement vos aliments, manger dans le calme.
- Cuire les aliments à la vapeur.
- Éviter les régimes yoyo.
- Pratiquer une monodiète de temps à autre.
- Éviter la médication abusive sauf en cas d'urgence.
- Procéder à un déblocage émonctoriel hépatique (huile de Haarlem®, radis noir, gentiane, romarin, pissenlit).
- Ré-harmoniser la flore intestinale.
- Remonter le potentiel immunitaire.
- Vitamines : A, C, B1, B2, B6, B5, E ; acides gras essentiels.

OLIGOTHÉRAPIE

Zinc, cuivre, magnésium.

Antioxydants : vitamines A, C, E, sélénium, Coq10.

PHYTOTHÉRAPIE

Echinacea, ail, cassis, guarana, lapacho, noni.

GEMMOTHÉRAPIE

Rosa canina, Ribes nigrum.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles de ravensare, niaouli, épinette noire, cannelle, origan, sarriette, thym.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Certains compléments alimentaires peuvent aider à stimuler ou à régénérer le système immunitaire: shitaké, maitake, reshi, ail, cartilage de requin, *cat's daw*, gelée royale, propolis, huile de Haarlem®, extrait fermenté de papaye, maitake, noni, immunectar®, *Aloe vera*…

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (bactéries ou levures) qui viennent se surajouter à notre flore intestinale.

Les prébiotiques sont des éléments qui viennent nourrir notre flore.

Les symbiotiques sont des produits qui regroupent ces deux éléments.

AUTRES

- Réduire les risques dus à l'environnement.
- Régler les problèmes psychologiques.
- Gérer son stress: relaxation, détente, pensées positives, rires, visualisation.
- Pratiquer des exercices physiques.
- Veiller au sommeil: 4 heures de sommeil en moins baissent de 30 % nos défenses immunitaires.

les joies de l'amour sont-elles bonnes ou mauvaises

pour le cœur ?

Jusqu'à présent, on pensait que l'amour physique était peu recommandé aux cardiaques. Certains cardiologues interdisaient tout acte sexuel aux victimes d'un infarctus du myocarde. Souvenons-nous de l'histoire de Félix Faure mort en plein ébat.

Selon une étude japonaise menée sur 5500 personnes, 34 cas de morts subites étaient dus à des excès amoureux dont 27 avec un partenaire illégitime !

L'infidélité a donc été considérée dangereuse pour le cœur. Certainement par l'anxiété relative à l'inhabituel, une anxiété nuisible au muscle cardiaque.

Aujourd'hui, les conclusions ont changé. L'exercice physique est considéré comme un véritable traitement de l'infarctus du myocarde. Durant l'acte sexuel, les battements cardiaques atteignent en moyenne 117 par minute, soit l'équivalent de la montée de deux étages à pied.

Selon le docteur Josette Rousselet Blanc, pendant l'acte sexuel, peur et angoisses sont oubliées par une déconnexion du cerveau qui sécrète davantage d'endorphines, ce qui procure une certaine euphorie, qualifiée par certains de « béatitude ».

Après un infarctus, la reprise d'une activité sexuelle harmonieuse dépend aussi de l'attitude du partenaire. Un comportement surprotecteur ou dévalorisant n'entraîne pas une reprise de confiance, mais au contraire une augmentation de la peur.

Donc, pas de relâche en la matière ! Comme pour le sport, pour rester en forme, il ne faut jamais s'arrêter. Selon Masters et Johnson, « le désir ne s'émousse pas au fil des ans s'il a été bien entraîné ». Et « l'amour n'est périlleux que pour les forcenés de la performance »...

Toutefois, la prudence reste de mise. Selon le docteur H. Cohen, après 60 ans, faire l'amour deux fois par semaine serait suffisant. Ce faible rythme serait lié à la durée de la période réfractaire, qui augmente au fil des ans.

DEUXIÈME PARTIE

LA PRÉVENTION **DES DÉSORDRES**

Les troubles du

Les personnes qui souffrent d'insomnies dorment mal, se réveillent en se sentant mal dans leur corps et leur tête toute la journée. L'insomnie traduit un malaise psychologique où l'anxiété joue un rôle important.

Les **signes cliniques** d'un **mauvais sommeil**

- Les signes physiques: frilosité, baisse de la croissance, chute de l'immunité, retard scolaire, besoin accru de sucre, douleurs diverses, émonctoires bloqués, endormissement après les repas, somnolence devant la télévision, enfant énervé qui pleure facilement, urines claires et transparentes.
- Les signes émotionnels: émotions, besoin de sucre pour se rassurer, grande perméabilité au stress, dépression, humeur psychique en dents de scie (alternance de calme et de nervosité et irritabilité).
- Les signes mentaux: baisse des performances mentales, baisse de l'attention, trous de mémoire.

sommeil

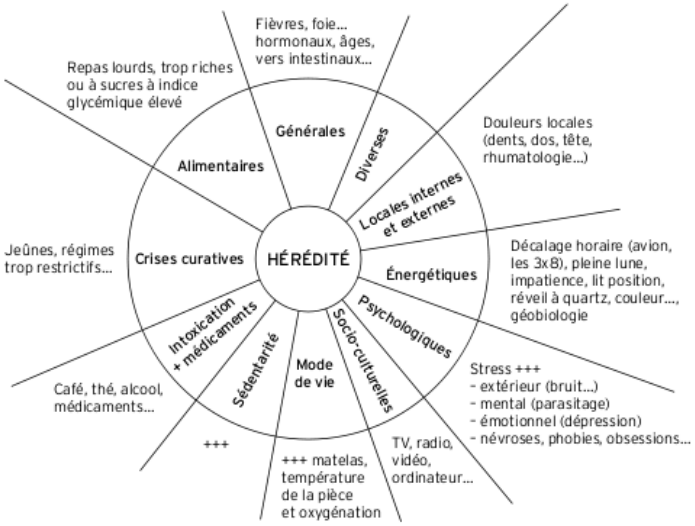
Les **causes** d'**insomnie**

- Une classification internationale, publiée en 1990, recense environ vingt-huit troubles du sommeil en trois groupes selon leurs causes déclenchantes :
  - les facteurs intrinsèques (qui trouvent leur origine dans l'organisme lui-même) ;
  - les facteurs extrinsèques (dus à des circonstances extérieures à l'organisme) ;
  - les deux facteurs réunis.
- Les facteurs intrinsèques trouvent leur origine :
  - soit dans des pathologies médicales (douleurs dentaires ou musculaires, problèmes cardiovasculaires, digestifs – présence de vers –, pulmonaires, rénaux, endocriniens ou neurologiques dégénératifs…) ou psychiatriques (dépression, anxiété, idées fixes…) ;
  - soit dans des facteurs organiques personnels comme des mouvements des membres inférieurs (syndrome des jambes sans repos) qui empêchent de rester immobile ou l'endormissement difficile avec nombreux réveils (apnées du sommeil).
- Les facteurs extrinsèques trouvent leur origine :
  - dans les comportements, attitudes et pensées incompatibles avec la survenue du sommeil (manger au lit, regarder la télévision tard dans la nuit ou dans sa chambre à coucher, consommer des excitants, lire un roman policier attractif et palpitant, avoir des pensées érotiques…) ;
  - dans la peur de l'endormissement ; la peur de ne pas dormir constitue certainement le premier maillon amenant les insomniaques ou ceux qui se croient tels à commencer la consommation de drogues médicamenteuses qu'ils espèrent salvatrices de l'état d'anxiété.
- Un classement par les aspects étiologiques distingue plusieurs sortes d'insomnies :
  - L'insomnie de circonstances : travail nocturne, changement

de travail, les « trois huit », changements brutaux de plusieurs fuseaux horaires, bruit, température, douleur, examen, soucis, maladies, médicaments (corticoïdes, théophylline, anti-hypertenseurs…), grossesse, aliments excitants et/ou toxiques… Son intensité dépend de l'importance du facteur déclenchant mais aussi de l'âge du sujet et de sa prédisposition à l'insomnie. Le Pr Michel Jouvet a donné le nom de maladie d'Edison aux insomnies occasionnelles dues à une trop forte exposition à la lumière: lorsque nous nous exposons à un éclairage puissant en soirée, la glande pinéale bloque la production de mélatonine.

- L'insomnie de surmenage: un effort physique trop intense engendre une hyperacidité qui entraîne à son tour une hyperexcitabilité, une hypersensibilité aux stimulations sensorielles et donc une altération du sommeil…
- L'insomnie névrotique: l'endormissement est contrarié par la peur de ne pas s'endormir et entretenu par les « ruminations » intellectuelles. Elle est fréquente chez les sujets ne sachant pas se couper de leur activité professionnelle et principalement intellectuelle.

Les différentes causes d'insomnie



□ L'insomnie des vieillards : ils dorment moins et plus superficiellement que les adultes travaillant physiquement et intellectuellement.
□ L'insomnie maniaque : le sommeil est réduit à quatre à cinq heures par nuit.
□ L'insomnie mélancolique : en général, l'insomnie du milieu de la nuit et un réveil précoce en sont des signes évocateurs.

Les **effets** des **somnifères**

Les somnifères, quels qu'ils soient, sont des médicaments et il faut bien se souvenir qu'ils ne procurent pas un sommeil équivalent au sommeil naturel. Ils agissent comme anti-éveils et augmentent ainsi le temps de sommeil, mais en en perturbant les cycles et les stades. Parfois le sommeil lent profond disparaît complètement et le sommeil paradoxal diminue lui aussi.

Ceci explique que les dormeurs « médicamentés » se réveillent aussi fatigués et *groggy* que la veille au soir.

De plus, les somnifères présentent de nombreuses contre-indications, ainsi :
■ si le filtre rénal et le filtre hépatique fonctionnent mal, ces « médicaments de confort » vont s'accumuler dans l'organisme ;
■ dans le cas d'une insuffisance respiratoire, les somnifères peuvent diminuer les capacités respiratoires et aggraver certains asthmes ;
■ chez la femme enceinte, la prise de somnifères peut provoquer des malformations et des troubles graves pour le futur bébé ;
■ etc.

Les risques cités et ceux d'accoutumance sont tels qu'il est toujours plus sage d'interdire toute automédication et de consulter son médecin traitant.

Il convient également de se rappeler que les biothérapies naturopathiques sont dans un bon nombre de cas très efficaces pour passer un cap psychologique difficile et dans de nombreuses insomnies, même chroniques rebelles.

Bien entendu, les biothérapies conseillées dans cet ouvrage doivent être intégrées dans une cure naturopathique associant la réforme alimentaire, la réforme émonctorielle et la réforme mentale et nerveuse.

Dans le cas où cette réforme d'hygiène de vie ne pourrait être conseillée ou acceptée, les biothé-

rapies utilisées auront alors un caractère anti-symptomatique non compatible avec l'enseignement naturopathique.

Stratégies naturopathiques

La première démarche à adopter est d'identifier la cause des insomnies. S'agit-il d'un problème psychologique? De douleurs récurrentes? D'un problème d'indigestion? Ensuite, il faudra adopter des mesures liées à son hygiène de vie.

Alimentation

- Réduire les quantités de nourriture au dîner.
- Limiter les sucres rapides (à index glycémique élevé).
- Privilégier les sucres à index glycémique bas ou moyen qui limitent les pics glycémiques et facilitent le métabolisme de la sérotonine.
- Supprimer les excitants:
  - le café diminue le temps de sommeil profond et perturbe le système nerveux;
  - bannir le thé noir, le chocolat, le sucre, le Coca-Cola;
  - mais aussi l'alcool. C'est un psycho-excitant qui réduit le sommeil profond; ne jamais en boire deux heures avant le coucher;
  - le tabac est un excitant qui détruit les ondes de l'endormissement et dilate les capillaires sanguins. Ce qui augmente le flot sanguin intracérébral d'où un état d'éveil entretenu;
  - attention également aux épices.
- Supprimer les aliments «poisons»: charcuterie, abats, glaces, bonbons, café au lait, fritures.
- Supprimer les plats en sauce ou gras.
- Diminuer la consommation de sel.
- Ne pas trop boire au dîner pour éviter d'être réveillé par des envies d'uriner.
- Respecter un bon équilibre alimentaire en protéines, glucides, lipides.
- Éviter les viandes rouges.
- Consommez des acides gras essentiels (oméga 3 dont regorge l'huile de poisson).
- Sélectionner des aliments qui favorisent le sommeil en synthétisant de la sérotonine à partir du tryptophane, un acide aminé essentiel, à savoir: la dinde, les œufs, l'ananas, le lait.
- Manger dans le calme et l'harmonie familiale.
- Bien mastiquer et manger lentement en vous concentrant sur chaque bouchée.
- Respecter des horaires de repas réguliers.

■ En cas de colère, de souci, ou d'énervement, attendre le retour au calme pour manger.
■ Éviter le grignotage.
■ Alléger le repas du soir ou le supprimer s'il est trop tard.

Balnéothérapie

Avant le coucher, prendre un bain chaud additionné d'huile essentielle de géranium rosat ou de lavande. Attention: les huiles essentielles n'étant pas miscibles dans l'eau, il conviendra de les mélanger avec un dispersant tel que du shampoing par exemple.

Rythme de vie

■ Si vous en avez la possibilité, promenez-vous après le dîner.
■ Effectuer des massages et onctions à base d'huiles essentielles.
■ Dès que l'endormissement survient, ne pas lutter et se coucher immédiatement.
■ Pratiquer des mouvements de relaxation, ou en fonction de votre mode de vie et vos convictions, livrez-vous à la prière.
■ Apprendre la gestion du stress et le lâcher prise.
■ Veiller à la position géobiologique de votre lit (les Anciens conseillaient tête au nord).
■ Veiller à l'environnement.

Conseils pour les parents d'enfant
couche-tard

Éviter que l'enfant ne regarde la télévision dans la semaine.

Le mercredi, inciter l'enfant à quelques heures d'activité physique en plein air.

Présenter le sommeil comme une récompense du travail bien fait et non comme une punition.

Parler avec lui au moment du coucher, faire la paix en cas de conflit, lui pardonner ses bêtises.

Ne pas lui rabâcher ses mauvaises notes ou ses fautes d'orthographe par exemple.

L'inciter à faire mentalement une rétrospective de sa journée et à analyser ses actes et ses pensées.

Ne pas lui faire peur en jouant aux loups, aux fantômes ou aux vampires.

Lui lire de belles pages (belles histoires, poésies).

Méditer et prier ensemble en fonction de ses convictions et de ses coutumes.

- Supprimer la télévision ou l'ordinateur dans la chambre à coucher ainsi que les réveils à quartz sur la tête du lit.
- Se coucher en écoutant de la musique douce ou lire de belles pages de littérature ou de poésie.
- Se coucher et se lever à heures fixes même le week-end pour adopter un rythme adapté à la lutte contre les insomnies.
- En cas de réveils nocturnes, se lever et effectuer des tâches que l'on n'aime pas (tâches ménagères comme repassage par exemple).
- Ne jamais se coucher fâché, mais faire la paix en cas de dispute avec son conjoint.
- S'aimer et se réconcilier avec soi-même.
- Libérer ses émotions enfouies bloquées.
- Se donner le droit d'être heureux de chanter, de danser, de dormir.
- Ne plus paraître mais être soi-même.
- Déconditionner l'être apparent au profit d'une renaissance de l'être réel.
- Organiser la veille le travail du jour suivant (deux heures avant le coucher pour se déconnecter).
- Faire l'amour.
- Réduire les somnifères pour les remplacer par des compléments alimentaires.
- Pratiquer la réflexologie (sympaticothérapie endonasale).

Phytothérapie

Plantes conseillées : valériane, passiflore, tilleul, mélisse, lavande, mélilot, fleur de lotus.

On peut également drainer le foie avec des plantes spécialement adaptées à cet organe : pissenlit, radis noir, gentiane, romarin, artichaut.

Plantes conseillées en aromathérapie : houblon, nénuphar, aubépine, ballote, coquelicot, laurier, oranger, lavande vraie, marjolaine, mandarine, ravensare aromatique.

Oligo-éléments

Lithium, aluminium, magnésium, calcium, manganèse, manganèse, cobalt, cuivre-or-argent (ou ces deux derniers associés).

Vitamines

Les vitamines conseillées en cas d'insomnie sont : B, B3, B6 et B7.

Homéopathie

- L72® (laboratoire Lehning)
- Passiflora complexe n° 57®
- SedatifPC®
- Granules n° 3 (laboratoire Boribel)
- Coffea 5Ch

dix règles pour un bon sommeil

1. Réduire le repas du soir et éliminer les aliments et boissons néfastes à l'endormissement.
2. Se relaxer dans un bain tiède suivi d'un massage aux huiles essentielles.
3. Boire un verre de lait chaud, une infusion chaude ou un verre d'eau à température ambiante.
4. Ne pas lutter contre l'endormissement, faire la paix autour de soi et lire de belles pages.
5. Respecter son rythme nycthéméral.
6. Respecter la nuit présente pour jouir du jour qui vient.
7. Nettoyer son esprit des mauvaises pensées qui l'envahissent le soir.
8. Se coucher tôt et se lever tôt pour croquer la vie à pleines dents.
9. Prendre dans ses bras son conjoint ou sa conjointe pour voyager dans l'amour et le sommeil.
10. Pour s'endormir dans l'harmonie et la joie, cesser de se lamenter, prier pour une belle et nouvelle journée à vivre et à contempler le soleil.

- Gelsenium 5 Ch (laboratoire Boiron)
- Poconeol® n° 2-15-43-69-73 (laboratoire LHSO)
- 5 HTP précurseur de la sérotonine extrait des graines d'une plante africaine : *Griffonia simplicifolia*.
- Hypericum®, Calmium®, Stressum®, Cérébrum® (laboratoire Sofibio).

Lithothérapie

Pierre conseillée : la rhodonite.

Autres

Pour les cas sévères, il est possible de recourir à des cures thermales et des séances de réflexologie ou de sympaticothérapie endonasale.

Les troubles du **transit**

Une digestion laborieuse (dyspepsie) provient d'un dysfonctionnement du foie et du pancréas ainsi que des glandes réparties sur tout le tube digestif… source de nombreux malaises.

La **constipation**

Elle concerne 36 % des Français et touche surtout les femmes surmenées autour de la trentaine. Elle touche rarement les plus de 50 ans.

Une personne constipée sur deux se soigne toute seule. Les laxatifs figurent parmi les médicaments les plus vendus. Cependant, ils possèdent l'inconvénient de provoquer une accoutumance. Résultat, les doses doivent être augmentées au fil du temps pour rester efficaces.

Chez un être humain, la fréquence normale des selles doit être de deux fois par jour, ce qui correspond à nos deux repas quotidiens. Est considérée comme constipée une personne qui ne va pas à la selle au moins une fois par jour et dont les selles sont dures, rares ou évacuées avec difficultés ou douleurs.

On distingue deux sortes de constipation :

■ La constipation occasionnelle
Temporaire, elle peut devenir permanente si elle n'est pas traitée convenablement. Les causes de la constipation occasionnelle peuvent être multiples :

- un voyage avec changement d'habitudes, de fuseaux horaires, etc. ;
- un changement professionnel : rythme des horaires, des tâches ou des responsabilités modifiées ;
- un changement alimentaire : passer d'un régime équilibré à un *fast food* ou à une consommation régulière de sandwichs ;

- prise de médicament: anti-hypertenseurs neuroleptiques, des antidépresseurs, anti-allergiques, antispasmodiques;
- apparition d'hémorroïdes à l'origine de douleurs à la défection.
- accumulation d'un gros volume de selles desséchées dans le rectum (fécalome). Cette hypothèse peut se présenter chez les personnes âgées longtemps alitées ou chez des sujets qui prennent des médicaments tels que les pansements intestinaux.

■ La constipation permanente

Elle peut remonter à la petite enfance (maladie congénitale, mégacôlon) ou résulter de la «maladie des laxatifs», à savoir un recours excessif à ce type de médicaments. Il existe un type de constipation dit spasmodique avec l'apparition de spasmes empêchant la progression du bol fécal.

D'autres constipations sont dues à un manque de vitalité intestinale (constipation atonique) par manque d'exercice physique ou suite à un régime alimentaire mal adapté.

Les autres causes de la constipation permanente peuvent être:

- endocrinologiques ou métaboliques: insuffisance pancréatique, hypothyroïdie, diabète, hyperthyroïdie…;
- neurologiques: paraplégie, sclérose en plaques, tumeurs cérébrales, troubles vasculaires cérébraux;
- dues à des lésions digestives, cancer du côlon, du rectum, de l'anus.

Les **signes cliniques**

Les signes cliniques sont nombreux:

- douleurs abdominales indépendantes des repas, souvent à leur apogée le matin au réveil;
- ballonnements;
- gaz abdominaux;
- alternance constipation/diarrhée.

du côté **symbolique** élémentaire...

Ne plus pouvoir évacuer, c'est retenir... Et retenir quoi ? Comme pour des pensées secrètes, on retient ses excréments par son côlon. Retenir, c'est aussi périr et c'est s'auto-intoxiquer. C'est aussi être bloqué dans sa parole.

Chez un sujet anxieux, déprimé, obsessionnel, les troubles psychiques et neurovégétatifs se traduisent par de l'asthénie matinale, des douleurs abdominales, de la tachycardie, des palpitations, de la transpiration, voire des nausées.

La palpation révèle des douleurs au niveau du cæcum et du sigmoïde (côté droit).

Les conséquences bénignes peuvent être les suivantes :

- hernie de la muqueuse à travers la paroi musculaire du côlon (diverticules) ;
- hémorroïdes (varices anales) ;
- polype (tumeur bénigne en relief située sur les tissus du côlon). Le risque du polype est de se transformer en tumeur cancéreuse.

Les **causes**

- Alimentation raffinée et manque de fibres végétales.
- Anxiété, stress.
- Manque de temps pour soi.
- Manque d'exercices physiques.
- Manque d'eau.
- Abus de laxatifs.
- Séquelles de dysenterie amibienne.
- Problème de flore intestinale.

pathologies d'exclusion

pour un praticien de santé naturopathe

En cas de sang visible dans les selles ou détecté par un test Hémocult en laboratoire, on distingue :

- le sang noir qui peut indiquer la présence d'une hernie hiatale (passage permanent d'une partie de l'estomac à travers l'orifice œsophagien ou hiatus) ou un problème d'estomac ;
- le sang rouge qui signifie parfois la présence d'hémorroïdes ou de polypes, ou encore d'un cancer.

Ce type de diagnostic ne peut être effectué que par un médecin généraliste ou spécialiste et non par un praticien de santé naturopathe, non qualifié en la matière.

- Médication de confort.
- Manque de bile par insuffisance hépatique entraînant un manque de lubrification fécale.
- Manque de mastication.
- Effets des longs voyages.
- Allergie alimentaire.

Quand **consulter** un **médecin ?**

La consultation s'impose en urgence en cas de constipation avec :

- fièvre ;
- inflammation des diverticules avec des symptômes identiques à ceux de l'appendicite ;
- douleurs intenses pouvant signifier une occlusion intestinale. Cette dernière, aiguë, est une interruption du transit intestinal. Elle se manifeste par un arrêt total des matières fécales et du gaz, et s'accompagne de façon variée de douleurs abdominales parfois très intenses jusqu'à un état de choc, de vomissements, d'un arrêt des selles et d'un ventre plus ou moins ballonné ;
- vomissements.

Stratégies naturopathiques

ALIMENTATION

- Manger des aliments à fibres qui facilitent la formation du bol fécal et possèdent une action préventive anti-cancer :
  - abricots, bettes, aubergines, carottes, choux, chicorée, épinards, citrouilles, céréales complètes ou semi-complètes, figues, fraises, laitues, mâche ;
  - en cas de colite, attention à la consommation excessive de son et de fibres insolubles… (voir plus loin).
- Augmenter sa consommation d'eau ou d'infusions (cassis, prêle, romarin, mauve par exemple). Mettre dans un thermos et boire dans la journée (sans sucre, sucrette ou miel).
- Prendre un verre d'eau chaude ou froide le matin à jeun.
- Manger des crudités assaisonnées d'huile d'olive ou de colza (éviter les excès en cas de colites).
- Mastiquer correctement les aliments.
- Manger des pruneaux trempés dans un verre d'eau la veille au soir.
- Effectuer une monodiète de temps à autre (compote de pommes sans sucre ou légumes cuits à la vapeur).

HYGIÈNE DE VIE

Pratiquer des exercices physiques comme la marche en plein air au moins une heure par jour, ou encore des abdominaux, de la natation, du tennis, des jeux de ballon… Ou encore du vélo avec une selle basse pour permettre un brassage des viscères plus impor-

tant… À chacun de choisir son activité favorite en fonction de son mode de vie et de ses impératifs.

Pratiquer des exercices de respirations abdominales le matin au lit sur le dos, jambes pliées. Cette respiration consiste à inspirer en gonflant le ventre. Le diaphragme, muscle qui sépare l'abdomen de la cavité respiratoire, descend à l'inspiration, ce qui va entraîner un tassement des organes situés sous le diaphragme, en particulier les intestins… Cet automassage viscéral favorable au transit intestinal est une des bases de la gymnastique des organes, fondée par le Professeur Edmond Desbonnet[10].

Prendre un bain chaud (38 °C) un soir sur deux pendant 10 à 15 minutes en se massant délicatement le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit). Terminer par une douche fraîche orientée sur les jambes et l'anus puis s'envelopper dans un peignoir pour conserver la chaleur.

Aller aux toilettes même sans envie tous les matins à heure fixe, week-end compris. Mettre sous ses pieds des gros livres puis se pencher en avant afin de faire pression sur les organes intestinaux. Cette position est naturellement prise par les jeunes enfants quand on les met sur le pot, c'est aussi la position naturelle dans les toilettes à la turque…

Adopter la douche rectale avec de l'eau du robinet. Prendre un nécessaire à lavement, y mettre 100 à 150 g d'eau du robinet tiède (soit 2 à 3 verres à moutarde). Introduire la canule au niveau rectal et laisser couler l'eau. À la fin de cette douche, ce procédé stimule l'ampoule rectale, entraîne une évacuation de l'eau et des matières fécales.

D'un point de vue psychologique, veillez à pouvoir exprimer correctement et verbalement vos émotions et vos ressentis… Cela peut passer par des séances de sophrologie ou de psychothérapie et pourquoi pas de lettres thérapeutiques.

Si aucune de ces règles n'améliore la situation, la consultation d'un praticien de santé naturopathe peut se révéler efficace. Il vous orientera de façon précise suite à un bilan de vitalité complet et vous conseillera des techniques naturelles annexes et complémentaires (acupuncture, réflexologie, hydrothérapie du côlon…).

---

10. Edmond Desbonnet (1868-1953) est l'un des pères de la culture physique française.

La **diarrhée**

Elle se produit en cas d'accélération du transit intestinal. Les liquides étant mal absorbés, les selles deviennent molles ou liquides. On distingue:

- les diarrhées aiguës: généralement, elles durent moins de 24 heures. Elles peuvent survenir à la suite d'un excès alimentaire, de la prise de médicaments, d'un plat avarié, d'un stress ou encore d'un coup de chaleur;
- les diarrhées chroniques: elles durent plus de 48 heures et peuvent laisser présager l'apparition d'une maladie grave.

Les **causes**

- Stress mal géré.
- Alimentation inadaptée ou défectueuse.
- Maladies intestinales.
- Intoxication alimentaire.
- Allergies.
- Perturbation de la flore intestinale (sucre, médicaments, produits laitiers).

(Cette liste n'est pas exhaustive.)

Stratégies naturopathiques

- Bannir les boissons gazeuses qui accélèrent le transit intestinal.
- Éviter l'alcool et le café, facteurs de déshydratation.
- Éviter le café, les figues, les pruneaux, en raison de leurs effets laxatifs.
- Adopter une alimentation très légère durant 24 heures. Rééquilibrer ensuite les repas avec du riz cuit à l'eau, des carottes. Enfin réintroduire fruits et légumes cuits à la vapeur.

- En cas de diarrhée aiguë

Pratiquer une diète hydrique. Absorber au moins deux litres d'eau par jour pour éviter la déshy-

attention

Toujours réhydrater les nourrissons et les personnes âgées chez qui la déshydratation peut avoir des conséquences néfastes.

attention

Dans le cas des nourrissons, il y a urgence médicale si l'on constate une perte de poids de plus de 10 % et si la diarrhée dure depuis 24 heures.

dratation (eau de source ou tisanes, eau de bouillon sans légumes).
Manger certains légumes comme les carottes (attention, chez les nourrissons, elles peuvent parfois provoquer l'effet inverse).
Boire de l'eau de riz blanc bouilli.
Manger 3 à 4 pommes pelées râpées réparties sur la journée. La pectine a un effet modulateur sur le transit, elle va absorber l'excès d'eau produit par l'intestin. Après des selles normales, reprendre une alimentation habituelle.

■ En cas de diarrhée chronique
Consulter votre médecin traitant.
Adopter une alimentation particulière : pommes pelées râpées, yaourt, cuissons sans corps gras, repas simples bien mastiqués, ni trop chauds, ni trop froids.

Les **migraines** et

Les simples maux de tête (ou céphalées) surviennent de façon épisodique et peuvent durer jusqu'à 72 heures. Ils peuvent être associés à des nausées et des vomissements. Ils restent ponctuels et l'activité n'aggrave pas la douleur.
Les migraines sont des céphalées intenses et régulières qui se déclenchent par crises et touchent un seul côté du crâne. Entre ces crises, le malade ne ressent plus aucun symptôme. Par conséquent, il ne consulte pas sauf en cas d'intensification des douleurs avec l'apparition de symptômes alarmants (vomissements, malaises ophtalmiques ou neurologiques).
Ces migraines durent en moyenne de 12 à 24 heures, mais peuvent persister plusieurs jours.

Les **signes avant-coureurs**

Ces signes avant-coureurs peuvent se manifester quelques heures avant ou la veille au soir :

- modification de l'humeur : euphorie ou déprime ;
- variation du tonus physique : fatigue brutale ou au contraire, besoin d'hyperactivité ;
- dérèglement du comportement alimentaire : boulimie ou anorexie ;
- hyperexcitation intellectuelle ou sexuelle.

Les **causes**

Il existe plusieurs causes.

- Les causes organiques et/ou pathologiques :
  - otite ;
  - traumatiques crâniens ;
  - lésion ou infection intracrânienne ;
  - artérite temporale ;
  - ophtalmique ;
  - syndrome prémenstruel ;
  - sinusites ;
  - hépatique ;

les maux de tête

- dentaires ;
- stomacales ;
- cervicales ;
- intestinales (constipation, colite…) ;
- intoxication ;
- fièvre ;
- *Candida albicans* ;
- arthroses ;
- « coup du lapin ».

■ Les causes héréditaires génétiques, à caractère familial (susceptibilité héréditaire)

Malgré les apparences, la migraine n'est pas une pathologie héréditaire. Cependant dans 50 à 60 % des cas, l'interrogatoire d'un patient migraineux montre l'existence d'antécédents dans sa famille proche : on la considère donc comme une maladie à caractère familial.

Actuellement, les médecins spécialistes pensent que des gènes non spécifiques confèrent très probablement une susceptibilité héréditaire. Ainsi de multiples facteurs environnementaux (alimentation, habitat, hygiène de vie, exemple de parents migraineux…), sans conséquence chez un sujet normal, deviennent capables de déclencher l'apparition de crises chez le patient prédisposé.

■ Les causes alimentaires (25 %) : repas trop gras, trop abondants ou avec certains aliments déclencheurs (œufs, huîtres, fromages…).

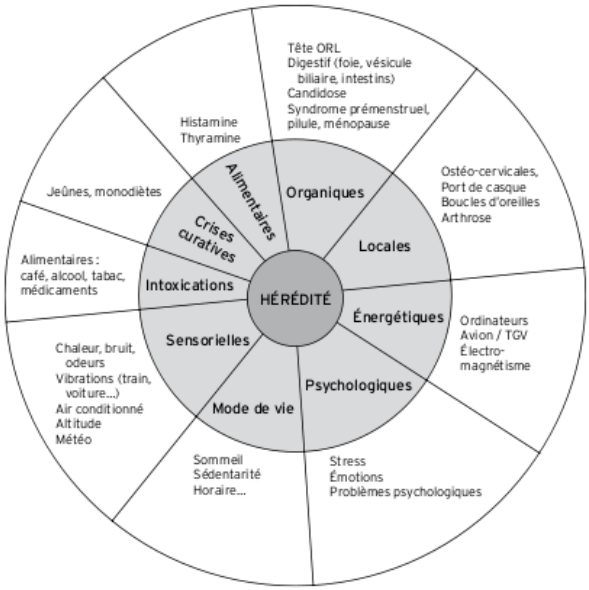
■ Les causes dues à des crises curatives (jeûne, monodiètes, régimes restrictifs).

■ Les causes dues à des intoxications générales et/ou médicamenteuses (café, thé, alcool, médicament…).

■ Des causes liées au mode de vie :
- manque ou excès de sommeil ;
- altitude ;
- sédentarité ;
- changement horaire de travail et de sommeil.

■ Des causes sensorielles :
- excès de chaleur ;
- bruit trop vif et répété ;
- parfum, odeur, tabac, friture… ;
- vibrations (train, voiture…).

Les causes de migraine



■ Des causes psychologiques (deux migraineux sur trois):
- □ mauvaise nouvelle;
- □ contrariété, inquiétude, anxiété, crise d'angoisse, frayeur, mouvement de colère, simple émotion mais aussi évènement heureux, joie, bonheur, euphorie… toute modification de l'humeur…

■ Des causes météorologiques (vent, chaud, froid, orage, humidité…) sur des personnes prédisposées!

■ Des causes énergétiques:
- □ avion, ordinateur;
- □ air conditionné (voiture, TGV);
- □ électromagnétiques;
- □ produits cheveux et séchoir électrique.

■ Des causes locales:
- □ ostéopathie, notamment des problèmes de cervicales ou de bassin;
- □ problèmes crâniens;
- □ port du casque (moto, musique…);
- □ boucles d'oreilles;
- □ …

Stratégies naturopathiques pendant la crise

Se relaxer : travailler sur le souffle en pratiquant la respiration ventrale, alternée et freinée.

Pratiquer une sophrologie de substitution sensorielle : imaginer la sensation opposée à la douleur, c'est-à-dire la fraîcheur et la légèreté.

Appliquer des gouttes d'huiles essentielles :
- menthe poivrée : sur le front, les tempes et le lobe des oreilles ;
- basilic et estragon : une goutte de chaque sur la langue pour supprimer les spasmes ;
- lavande : sur les tempes et les lobes d'oreilles.

Utiliser les Fleurs de Bach : *Rescue remedy*.

Avoir recours à l'hydrothérapie :
- tremper ses pieds dans un bain chaud ;
- mettre ses coudes dans de l'eau très chaude : la chaleur va dériver l'excès de sang de la partie haute du corps ce qui va décongestionner la tête ;
- appliquer une bouillotte sur le foie ;
- effectuer une douche rectale (surtout si les causes ont une origine métabolique).

Prendre des oligo-éléments : garder dans la bouche une ampoule de magnésium, un hypotenseur crânien.

Boire beaucoup d'eau ou de tisanes.

Stratégies naturopathiques préventives

LES PREMIÈRES STRATÉGIES

- Supprimer les aliments déclencheurs (aspartam, édulcorants, charcuterie, abats…).
- Modérer ou supprimer les aliments contenant des substances susceptibles de déclencher les migraines :
  - la phényléthylanine, le chocolat par exemple ;
  - la thyramine : alcool, vin bière, crème fraîche, viande faisandée, salami, saucisson, fromages comme roquefort, camembert, parmesan, sauce soja, crackers au fromage ;
  - le glutamate de sodium (très présent dans l'alimentation et les plats chinois) ;
  - l'histamine : fraises, tomates, poissons fumés en conserve, champagne.
- Limiter les aliments nocifs perturbateurs des fonctions hépatiques : charcuterie, abats, viande

rouge, produits raffinés, café, alcool, chocolat, gibier.

■ Alcaliniser le terrain : privilégier les jus de légumes, les soupes, les pommes de terre, le jus de pomme de terre, les compotes de pommes, le riz, le sarrasin, le quinoa.

■ Vérifier si hypoglycémie.

■ Effectuer des exercices physiques : en plein air, se livrer à des exercices de respiration, de yoga, de qi gong, de do in. L'activité physique ne doit pas créer de tensions au niveau cervical comme la natation, le cheval ou la moto.

■ Se plonger dans un bain tiède avec un bandeau froid sur le front (les migraineux doivent savoir s'accorder une détente physique souvent absente !).

■ Pratiquer des bains chauds des mains ou des pieds : ces bains très simples ont pour but de dériver le sang de la tête vers les mains et pieds afin d'éviter un apport trop important de sang dans la tête.

■ Drainer son foie. Boire une tisane de plantes amères pour le foie : chélidoine, romarin, pissenlit, gentiane, fumeterre…

■ En cas de syndrome prémenstruel, ajouter de l'huile d'onagre à ces solutions.

■ Opter pour des séances de réflexologie.

■ En dehors des crises, faire appel à la sophrologie pour s'entraîner à contrôler sa respiration et se préparer à mieux gérer les épisodes migraineux.

■ Demander à un spécialiste de pratiquer des séances d'auriculothérapie et de sympaticothérapie.

PHYTOTHÉRAPIE

Les plantes conseillées en phytothérapie sous quelque forme que ce soit sont :

■ Huile essentielle de menthe poivrée ;

■ *Chelidonium* TM (teinture mère) ;

■ *Nigella* TM (plante anti-migraine) ;

■ *Gelsenium* TM (jasmin de Virginie) ;

■ *Solanum nigrum* TM (morelle noire) ;

■ *Crataegus* TM (aubépine) ;

■ *Rosa canina* bourg. mac. glyc. 1D (églantier) ;

■ *Gingko biloba* (vasodilatateur artériel, meilleure irrigation cérébrale et anti-inflammatoire) ;

■ *Ribes nigrum* (anti-inflammatoire et hypotenseur) ;

■ Éleuthérocoquie (ginseng sibérien qui augmente la résistance au stress et renforce l'immunité) ;

■ Gomphrena (anti-stress, fait baisser l'anxiété et favorise le sommeil) ;

■ Curcuma (anti-inflammatoire et soutien du foie) ;

■ Camomille matricaire (plante des migraines) ;

■ Gingembre frais ou en tisane.

Si les migraines résultent d'un problème psychologique, prendre des Fleurs de Bach.

OLIGO-ÉLÉMENTS

Les solutions avec les oligo-éléments sont :

- manganèse (diathèse I) : prévient les spasmes des artères ;
- manganèse-cuivre ;
- manganèse-cobalt ;
- cuivre-or-argent ;
- zinc-nickel-cobalt ;
- soufre (si les migraines sont liées à un problème au foie) ;
- magnésium (effet dilatateur et hypotenseur) ;
- magnésium + vitamine B6 ;
- algues, Quinton® (hors crises et en isotonique) ;
- Hydroxydase® ;
- Stabilium®.

VITAMINES

Chez les sujets migraineux, on constate souvent une baisse en vitamine B, en cuivre ou encore en choline (phospholipides lésés sous l'effet du stress). Les échanges cellulaires subissent des perturbations et occasionnent ainsi un épuisement et une asphyxie cellulaire des neurones qui peuvent déclencher des migraines.

Les conseils seront :

- d'absorber des vitamines du groupe B, de penser au germe de blé et à l'huile de germe de blé ;
- de veiller à consommer de la vitamine E ;
- de ne pas oublier les oméga 3 et oméga 6 (anti-inflammatoires) ;
- de prendre un supplément en oméga 3 et oméga 6 administrés sur trois mois pour faire baisser la fréquence des crises ;
- de consommer de l'huile de capelan et de l'huile de bourrache.

AUTRES

- Quercétine (bioflavonoïdes extraits du *Sephora japanica)*.
- Charbon du Dr Belloc® si l'origine est liée à des problèmes métaboliques.
- Pollen frais de ciste® : contient de bonnes teneurs en vitamines B et probiotiques.
- Consulter un ostéopathe.
- Envisager une psychothérapie émotionnelle et corporelle.
- Effectuer régulièrement des séances de relaxation.
- Penser aussi à l'intoxication aux métaux lourds (plombages dentaires par exemple).

Le **stress**

Tout est stress, sel de la vie ! La naissance et la mort constituent des stress. Dangereux à haute dose, le stress peut parfois faire figure d'ami et vous aider. Quoi qu'il en soit, ami ou ennemi, ses effets sur l'organisme seront identiques.

Qu'est-ce que **le stress ?**

Le stress est une des grandes fonctions de l'organisme au même titre que la respiration, la digestion ou l'immunité. Sans lui, l'espèce humaine aurait disparu depuis longtemps. Imaginez des souris qui n'auraient plus peur des chats !

Le stress aigu devant un évènement brutal est une réaction primaire, innée, un signal d'alarme tout comme la douleur. C'est un réflexe de survie, ancestral, archaïque, qui nous pousse à fuir ou à lutter. Il s'agit donc d'une réponse complexe de notre corps et de notre psychisme à une situation imprévue ou vécue comme une agression ou un changement. Des hormones sont sécrétées pour combattre l'agent responsable du stress ou fuir.

Le stress psychologique chronique et permanent, lui, est l'ennemi de l'homme moderne. Il survient face à des épreuves : chômage, divorce, décès, etc. et se transforme peu à peu en véritable problème de santé publique. 15 à 20 % des Français se disent stressés. Songeons aux vagues de suicides dans certaines entreprises.

Les **réactions** au stress

Nous ne sommes pas égaux devant le stress aussi bien quant à son impact et à sa perception qu'à sa genèse. Certains parlent de génétique, de personnalité mais aussi d'éducation et d'expérience personnelle, des chocs durant l'enfance, voire durant la vie intra-utérine. Il faut donc contrôler et conserver le niveau de bon stress qui permet de vivre sans pression excessive avec plaisir tout en donnant le meilleur de soi-même.

La perception du stress varie en fonction des individus, de leur culture, de leur vécu, de leur tempérament, des circonstances de la vie. Pour certains, il s'agira du rythme métro-boulot-dodo. Pour d'autres, ce sera la maladie (d'un proche ou la leur). Pour d'autres encore, la cotation du CAC 40, des difficultés financières, des conflits familiaux, des embouteillages, l'approche de la retraite ou de la vieillesse…

Il convient d'ajouter actuellement, aux deux réactions face au stress que sont la fuite ou la lutte, l'inhibition de l'action, fait de société actuel.

Que faire si votre patron vous méprise et ne veut pas écouter vos souhaits, vos désirs d'amélioration de travail, vos remarques ou vos idées ? Rien, à part inhiber votre action, ce qui représente un drame dans nos sociétés civilisées. Car cette inhibition peut provoquer des maladies ayant pour origine cette impossibilité de réaction: maladies auto-immunes, diabète, cancers… Pour les éviter, il faut entamer un travail d'expression verbale et/ou physique et corporelle.

Le **mécanisme** du **stress**

L'hypothalamus, à la base du cerveau, est le point de départ du système endocrinien. Il envoie une information par l'intermédiaire de neurotransmetteurs à l'hypophyse, située dessous et reliée par la tige pituitaire. À son tour l'hypophyse sécrète une hormone qui stimule la glande considérée. Par exemple, l'hypothalamus envoie une information sous forme de TRH à l'hypophyse qui sécrète de la TSH. La TSH stimule la glande thyroïde qui émet de la thyroxine (T3-T4).

L'hypothalamus contrôle le système endocrinien. Il est aussi le point de départ du système neurovégétatif, le système qui contrôle tous nos organes végétatifs avec ses deux branches: l'orthosympathique et le parasympathique.

Le stress fait baisser la sécrétion de trois neurotransmetteurs: sérotonine, noradrénaline, dopamine (le chocolat, l'alcool et le tabac stimulent leur sécrétion). Cette baisse induit une disparition du plaisir, une démotivation et une dépression. Sous l'effet d'un stress mal ou non géré, le dérèglement de l'hypothalamus peut entraîner un dysfonctionnement du système endocrinien et du système neurovégétatif avec tout son cortège de désagréments, par exemple digestif, cutané…

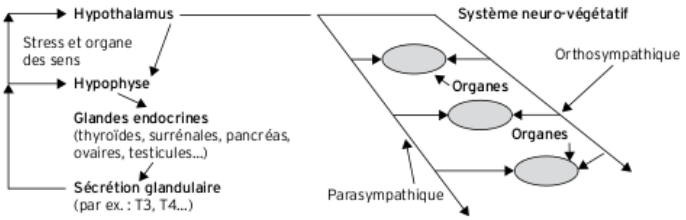
Les **effets** du stress sur l'organisme

Hans Selye[11] a défini **les trois phases successives devant le stress: alerte, endurance, épuisement. Notre organisme en sur-régime va éventuellement développer des pathologies lourdes:**

- Sur le cerveau: face à un danger immédiat, le système nerveux sympathique prend les commandes: l'hypothalamus ordonne aux glandes surrénales de libérer de l'adrénaline dans le sang pour nous préparer à l'action. Mais vient ensuite l'épuisement des glandes surrénales avec la dépression et la fatigue chronique.
- Sur le cœur: le stress aboutit à une accélération du pouls et du cœur afin d'irriguer les muscles pour la fuite ou la lutte. Si les stress sont répétés, il y a des palpitations avec des risques cardiovasculaires tels qu'infarctus du myocarde.
- Sur les poumons: le stress induit essoufflement et oppression.

11. Hans Selye (1907-1982), fondateur de l'Institut de médecine et de chirurgie expérimentale de l'université de Montréal a été un des pionniers des études sur le stress.

Action des stress



les effets négatifs du stress

sur notre santé

Sur le comportement

- ☐ Réactions excessives.
- ☐ Agressivité.
- ☐ Morosité.
- ☐ Perte de confiance et d'estime de soi.
- ☐ Mauvaise humeur.
- ☐ Irritabilité.
- ☐ Manque d'enthousiasme.
- ☐ Idées noires.
- ☐ Repli sur soi.

Plus généralement

- ☐ Tensions musculaires, fatigue, perturbation du sommeil.
- ☐ Perte de l'appétit, anorexie ou boulimie.
- ☐ Crises de larmes.
- ☐ Perte du sens de l'humour.
- ☐ Hostilité.
- ☐ Usages de drogues et de médicaments psychotropes ou alcool.
- ☐ Colères fréquentes et sentiment de persécution.
- ☐ Agitation.
- ☐ Difficulté de concentration.
- ☐ Baisse de la libido.
- ☐ Troubles de l'humeur.
- ☐ Insomnies.
- ☐ Cauchemars.
- ☐ Anxiété.
- ☐ Crise de panique.
- ☐ Tristesse.
- ☐ Pertes de mémoire.
- ☐ Alcoolisme.
- ☐ Céphalées.
- ☐ Tremblements.
- ☐ Pâleur.
- ☐ Diarrhées.
- ☐ Mains et pieds froids.
- ☐ Bouche sèche.
- ☐ Vertiges.
- ☐ Respiration accrue.
- ☐ Gastrites.
- ☐ Douleurs lombaires dorsales ou cervicales.
- ☐ Sueurs.
- ☐ Palpitations, douleurs thoraciques.
- ☐ Démangeaisons.

- Sur le sang : le stress diminue le temps de coagulation, ce qui se traduit par une augmentation du taux de sucre et un afflux du sang vers le cerveau (sensation de froid aux mains et aux pieds).
- Sur la sexualité : un stress chronique entraîne une baisse ou une chute de la libido, une absence de règles et crée un risque de mettre au monde des prématurés.
- Sur les reins : le stress provoque une envie d'uriner.
- Sur la peau : le stress entraîne des frissons, une augmentation de la sudation, du psoriasis, de l'acné ou de l'eczéma.
- Sur le système digestif : le stress bloque la digestion, provoque des nausées, des inflammations du tube digestif (côlon irritable, colites).
- Sur le système immunitaire : le stress induit deux axes de défense distincts :
  - axe rapide immédiat (libération d'adrénaline et de noradrénaline par le système nerveux) ;
  - axe lent et prolongé (action sur le système hypothalamo-hypophyso-surrénalien).

Stratégies naturopathiques

Nous savons tous que notre mode de vie actuel est déplorable ; nous avons rompu avec la nature et ses lois, nous vivons dans un environnement pollué, dans un milieu conditionné par la vitesse où la rentabilité financière effrénée est le seul but avoué ou inavoué à toute action physique intellectuelle et même quelquefois mentale voire même spirituelle.

La concentration démographique urbaine conduit au collectivisme avec ses qualités et ses défauts, à l'enfermement psychique et la perte des croyances spirituelles, à l'abandon de l'humanisme et l'amour envers son prochain.

Le stress survient quand il y a déséquilibre entre la perception que l'on a des contraintes imposées par l'environnement et celle de ses propres ressources pour y faire face. On peut y réagir avec philosophie ou catastrophisme.

Il existe non pas un mais des moyens de combattre le mauvais stress. Cela va nécessiter la mise en place de stratégies multiples : hygiène de vie, relaxation, réforme alimentaire, gestion des émotions et des comportements.

ALIMENTATION

- Adopter une alimentation équilibrée en protéines, glucides, lipides, variée, de qualité et adaptée aux saisons et aux étapes de la vie de chacun.
- Éviter la prise chronique et importante de sucres à index glycémique élevé.

- Éviter une utilisation excessive des graisses animales saturées.
- Choisir des graisses insaturées contenant des acides gras essentiels indispensables pour la santé de nos cellules.
- Éviter la carence ou l'excès de protéines animales.
- Consommer les aliments à la vapeur.
- Limiter les aliments acides.
- Consommer des aliments de qualité (issus de l'agriculture biologique).
- Veiller à prendre vos repas dans le calme, et bien mastiquer chaque aliment.
- Manger à horaires réguliers et éviter les grignotages.
- Éviter les régimes « yoyo ».
- Éviter les aliments fermentés.
- Pratiquer des monodiètes de temps à autre.
- Réduire le repas du soir pour faciliter le sommeil.
- Utiliser des aromates frais.
- Penser aux algues.
- Éviter les produits fumés.
- Limiter ou supprimer les aliments poisons (café, thé noir, bière, sucre, chocolat, limonade, Coca-Cola, tabac) qui ont un effet sclérosant, dévitalisant, carencent considérablement l'organisme et l'encrassent. Ils produisent beaucoup de radicaux libres. Sans parler du risque d'accoutumance.
- Augmenter la ration de fibres alimentaires pour éviter la constipation.
- Boire de l'eau de source et non minéralisée qui sollicite et encrasse nos reins.

- Opter pour des aliments anti-stress :
  - riches en magnésium. Le stress entraîne une perte urinaire de magnésium. Le magnésium, anti-stress majeur, favorise la relaxation, réduit les tensions musculaires, régularise le rythme cardiaque. On le trouve dans les céréales complètes, les fruits secs oléagineux (amandes, noix, noisettes, noix de cajou), les crustacés, les poissons gras, certaines eaux minérales comme Badoit®, Contrex® et Hépar®. Le magnésium peut être pris en supplémentation en cas de fatigue, de tensions musculaires ou d'insomnie ;
  - riches en taurine. Dérivé de la cystéine, un acide aminé soufré, la taurine réduit les fuites de magnésium et possède un effet calmant sur les muscles, les nerfs et les neurones et d'autres cellules notamment celles du cœur. Le corps fabrique cette taurine à partir des protéines alimentaires : viande, poisson, huîtres, noix.
  - riches en vitamine B6. Le stress entraîne une perte importante en B6, un élément essentiel du fonctionnement cérébral et de l'adaptation au stress, indispensable à la production dans le cerveau de deux messagers chimiques anti-anxiété : le

GABA et la sérotonine. On le trouve dans le germe de blé, les céréales germées, le jaune d'œuf, les légumineuses, la viande, les oléagineux.

■ Les anti-oxydants

Le stress oblige le corps à brûler plus de calories, ce qui génère automatiquement plus de radicaux libres, molécules très réactives qui endommagent les tissus de l'organisme. On les trouve dans :

- le sélénium : présent dans la viande, le poisson, l'ail ;
- le zinc : présent dans les huîtres et la viande ;
- la vitamine C : présente dans le cassis, le persil, le kiwi, le chou, les agrumes ;
- la vitamine E : présente dans l'huile de germe de blé, les amandes, les noisettes ;
- les caroténoïdes : présents dans les fruits et les légumes ;
- les polyphénols : présents dans les fruits et légumes, le thé vert, le vin rouge, les aromates.

■ Les oméga 3

Ils sont une arme contre le stress et se révèlent indispensables mais insuffisamment consommés en France. En effet ils s'opposent aux effets pro-inflammatoires des oméga 6 que nous consommons en trop grande quantité. On les trouve dans l'huile de colza, l'huile de lin, les noix, le pourpier, la mâche, et les poissons gras (sardine, maquereau, thon, truite, anchois, anguille).

SE RELAXER

■ Se relaxer, se détendre, bâiller, chanter, visualiser des sensations positives, rire, lire un bon livre, éviter de boire de l'alcool, fumer ou se doper !

■ Éviter toute médication abusive sauf urgence.

■ Procéder à un déblocage du foie (organe de la colère et des frustrations).

■ Stimuler le filtre de la peau par des bains tièdes.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET HOMÉOPATHIE

Réharmoniser la flore intestinale grâce à des compléments probiotiques et prébiotiques :

■ Lactibiane®
■ 40 + acidophilus®
■ Charbon végétal
■ Propolis
■ K-Philus®
■ Lactospectrum®
■ Probactiol®
■ Probiotique Lerecca®
■ Flore protect®
■ Probiophyt®

Les compléments suivants ne remplacent nullement une transformation de l'hygiène de vie en général, mais peuvent cependant être d'une certaine utilité en attendant que la modification du terrain soit effective :

■ L72®
■ Passiflora complexe n° 57®
■ Sedatif PC®

- Granules n° 3® (Boribel)
- Coffea 5Ch gelsenium 5Ch® (Boiron)
- Poconeol® n° 2-15-43-69-73
- 5HTP (hydroxytriptophane) précurseur de la sérotonine, une hormone anti-stress extraite d'une plante africaine *Griffonia simplicifolia*
- Hypericum Calmium Stressum Cérébrum® (laboratoire Sofibio)

Lithothérapie : Rhodonite.

Peuvent aussi être conseillés dans le cas de stress répétitifs et importants :

- Vitaminothérapie : A, C, B.
- Acides gras essentiels : huile de première pression à froid vierge et biologique, poissons non frits.
- Oligothérapie : zinc, cuivre, magnésium, lithium.
- Antioxydants : A, C, E, sélénium, SOD (super oxyde dismutase), GPX (glutathion peroxydase).

PHYTOTHÉRAPIE

- Aromathérapie : orange, mandarine, lavande (les odeurs montent au niveau du cerveau limbique, siège des émotions qui agit comme régulateur des effets du stress).
- Plantes en infusion, décoction, teinture mère, gemmothérapie : valériane, passiflore, tilleul, mélisse, lavande, mélilot, fleurs de lotus, houblon, nénuphar, aubépine, ballote, coquelicot, laurier, oranger, millepertuis.
- Fleurs de Bach : *rescue* en spray.

PRATIQUER DES EXERCICES PHYSIQUES

- Qi gong : enchaînement de mouvements lents presque dansés avec concentration de l'esprit. Dix minutes par jour évacuent les tensions.
- Pratiquer des respirations ventrales suivant un triangle pointe en haut.
- Faire des étirements.

DIVERS

- Veiller à avoir un bon sommeil.
- Veiller à l'aération, à l'humidité, et à la température de la chambre à coucher.
- Veiller à l'environnement (bruit, éclairage, décoration, couleurs odeurs).
- Pas de télévision ou d'ordinateur dans la chambre à coucher.
- Pas de réveil à quartz à la tête du lit.
- Se coucher et se lever à heure fixe même le week-end même en cas d'insomnie pour reconditionner.
- Se coucher en écoutant de la musique douce ou lire de belles pages de poésie par exemple.
- Si réveil dans la nuit et difficulté d'endormissement, se lever pour faire des tâches ménagères.
- Ne pas se coucher fâché.

GÉRER AUTREMENT SES ÉMOTIONS ET SON COMPORTEMENT

■ Considérez que votre état de stress ne dépend pas que de l'agent stresseur mais aussi et surtout de votre ressenti.

■ Ayez confiance en vous, il faut croire en vos possibilités réelles et non supposées. Ne dites plus: «Je ne pourrai jamais», mais «Je le ferai»; «Je ne suis pas capable» mais «Je peux le faire»; «Je ne mérite pas» mais «Je le mérite»; «Je dois être parfait» mais «J'ai le droit à l'erreur».

■ En matière de stress, tenez compte des faits plutôt que de leurs interprétations.

■ Devant une difficulté, analysez la situation avec objectivité: Quel est le problème? Quelles sont les solutions, laquelle est la plus indiquée? Comment la mettre en action et quand? Passez à l'action, et évaluez votre résultat.

■ Analysez les raisons profondes de votre stress (analyse fonctionnelle) et les ressources pour y faire face. Comment fonctionne mon stress? Quels sont mes points faibles et mes points forts? Mes pensées automatiques et mes croyances rentrent-elles en jeu?

■ Sachez relativiser les choses en les comparant avec objectivité aux situations précédentes déjà vécues.

■ Gardez toujours le contrôle de vos émotions car plus l'émotivité est grande, plus le stress est important.

■ Soyez l'acteur principal de votre vie. Ne laissez personne d'autre en être le metteur en scène.

■ Adaptez votre réponse en fonction de l'intensité ou de la durée du stress: la fuite devant un ours, le contrôle de ses émotions pour passer un examen, le combat le jour d'un déménagement, la recherche de solutions devant un problème d'argent.

■ Ne vous coupez pas de votre entourage qui constitue un soutien psychologique essentiel en cas de stress.

■ Ne vous focalisez pas outre mesure sur le problème posé.

■ Changez votre façon de voir le monde.

■ Sachez dire non pour mieux gérer la pression si la situation est incompatible avec vos valeurs et vos croyances (affirmation de soi).

sept mesures **anti-stress**

- ☐ Bien manger.
- ☐ Bien bouger.
- ☐ Bien penser.
- ☐ Bien éliminer.
- ☐ Bien aimer.
- ☐ Bien écouter.
- ☐ Bien s'accepter.

- Réconciliez-vous avec vous-même, aimez-vous.
- Ne pensez plus au plus paraître mais à être vous-même.
- Libérez vos émotions enfouies ou bloquées.
- Donnez-vous le droit d'être heureux, de chanter, de danser, de dormir.
- Identifiez vos points forts et vos points faibles et déterminez votre système de valeurs.
- Déconditionnez l'être apparent au profit d'une renaissance de l'être réel.
- Organisez la veille le travail du jour suivant (deux heures avant le coucher pour prendre le temps de se déconnecter).
- Deux colonnes pour mieux rebondir: listez les points négatifs et les points positifs.
- Faites l'amour sans pression, ni compétition.

"Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions."

ANDRÉ GIDE (1869-1951)

Les troubles de

Phénomène naturel et inéluctable, la ménopause marque une étape décisive dans la vie d'une femme. Cette période se caractérise par un arrêt définitif des règles depuis au moins un an. De nombreux changements surviennent sur le plan physique ou psychologique.

L'âge de la puberté, le nombre de grossesses, la prise de contraceptifs oraux n'influencent pas l'âge de la ménopause. C'est plutôt l'ethnie, l'hérédité, le climat ou encore le tabagisme qui semblent jouer.

Avant 40 ans, on parle de ménopause précoce (qui touche 5 % des femmes). Après 55 ans, on parle de ménopause tardive. En France, elle apparaît aux environs de 50 ans. En France, 10 millions de femmes sont ménopausées. La moitié d'entre elles ont plus de 65 ans. Elles seront 16 millions en 2025, ce qui explique le développement incessant du marché des médicaments et des compléments alimentaires les concernant.

Avec l'augmentation de la longévité, les femmes sont ménopausées pendant plus d'un tiers de leur vie. Pour nombre d'entre elles, c'est un soulagement. Pour d'autres en revanche, c'est le symbole de la vieillesse qui approche, avec son lot d'angoisses, comme celle de ne plus être séduisante.

la **ménopause**

Le **cycle féminin**

LA PETITE FILLE NAÎT **avec un certain nombre de cellules appelées ovocytes dans ses ovaires. Au moment de la puberté et sous l'action d'hormones hypophysaires, un fonctionnement cyclique s'installe.**

Tous les 28 jours environ, la desquamation de la muqueuse de l'utérus marque l'apparition des règles, à condition qu'il n'y ait pas eu de fécondation. Le premier jour du cycle correspond au premier jour des règles. Le cycle menstruel se divise en deux phases:

- la phase folliculaire: la sécrétion des œstrogènes provoque le développement d'un follicule au niveau d'un ovaire. Ce follicule contient un ovocyte qui se transforme progressivement en ovule. Survient ensuite l'ovulation: le follicule arrive à maturation, éclate et libère l'ovule.
- la phase lutéale ou lutéinique: la sécrétion de progestérone favorise le développement de la muqueuse de l'utérus qui accueillera un œuf éventuel après fécondation de l'ovule par un spermatozoïde. En l'absence de fécondation, les taux d'œstrogènes et de progestérone chutent. La muqueuse utérine desquame. Cette desquamation constitue les règles.

Tout ce cycle subit l'influence de l'hypophyse, elle-même sous contrôle de l'hypothalamus. L'hypophyse répond également aux taux sanguins des hormones ovariennes, œstrogènes et progestérone. Ce fonctionnement est très sensible à certains neuromédiateurs comme l'adrénaline (hormone du stress) qui va agir sur l'hypothalamus. La vie émotionnelle peut donc avoir d'importantes répercussions sur les cycles féminins.

À la ménopause, ce fonctionnement cyclique disparaît. Les ovaires ont épuisé leur stock d'ovocytes. Les règles s'arrêtent, la sécrétion résiduelle d'œstrogènes et de progestérone par les corticosurrénales et les ovaires atteint un très bas

niveau. Cette sécrétion varie d'une femme à l'autre. C'est pourquoi toutes les femmes n'ont pas les mêmes symptômes avec la même intensité : bouffées de chaleur, peau moins souple, muqueuses sèches, seins douloureux, prise de poids, troubles du sommeil…

Les **phases** de la **ménopause**

■ La pré-ménopause est la période avant l'arrêt définitif des règles, pendant laquelle on observe des irrégularités menstruelles. Pendant cette période de transition, la production d'hormones sexuelles par les ovaires va progressivement s'arrêter et entraîner de nombreux changements dans le cycle menstruel. Le rapport entre les taux d'œstrogènes et de progestérone peut varier d'un cycle à l'autre. Petit à petit, il n'y a plus d'ovulation. Il peut y avoir des saignements plus importants dus à l'aggravation d'un syndrome prémenstruel. Les taux de progestérone diminuent et tout se passe comme s'il y avait un excès d'œstrogènes : les seins gonflent et deviennent douloureux. Des kystes mammaires peuvent se développer. Les règles surviennent de façon anarchique : espacées ou rapprochées avec plus ou moins d'écoulement, voire hémorragiques.

■ La péri-ménopause comprend la période de pré-ménopause et l'année qui suit l'arrêt des règles.

■ La post-ménopause est la période après la ménopause.

Les **troubles** liés à la ménopause

L'AUGMENTATION DU SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Dans un premier temps, le syndrome prémenstruel se manifeste par les signes suivants : tension et douleurs mammaires, ballonnements abdominaux, doigts et chevilles gonflés, prise de poids temporaire, irritabilité et agressivité.

LES TROUBLES VASOMOTEURS OU BOUFFÉES DE CHALEUR

Ces bouffées de chaleur, véritable hantise des femmes, évoluent selon les périodes et peuvent varier de 2 à 30 bouffées par jour. Elles peuvent commencer avant la ménopause. 40 % des femmes de 40 ans en souffrent avec des sensations de chaleur intense sur le torse et

le visage qui durent de quelques secondes à quelques minutes. Elles s'accompagnent parfois de rougeurs.

Des sueurs et des palpitations cardiaques s'y associent et se terminent par une phase composée de tremblements et de frissons, sans oublier des phases d'irritabilité et de panique. Elles peuvent survenir le jour ou la nuit, ce qui entraîne de la fatigue, de la lassitude morale ou des problèmes conjugaux. 75 % des femmes en péri- ou post-ménopause souffrent de ces bouffées, étroitement liées à la chute brutale du taux d'hormones œstrogéniques.

Les bouffées de chaleur varient d'une femme à l'autre, elles peuvent durer de quelques semaines à une dizaine d'années. On peut les classer en 3 catégories :

- légères lorsque c'est le seul symptôme ;
- modérées si elles sont accompagnées de sueurs ;
- sévères si ces troubles obligent la femme à arrêter son activité quotidienne habituelle.

Une modification du style de vie doit alors être envisagée.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

Un tiers des femmes ressentent des troubles du sommeil à la ménopause.

Les causes sont multiples mais peuvent provenir de troubles existant déjà avant la ménopause (insomnie matinale) ou en grande partie des bouffées de chaleur nocturnes (insomnie de milieu et de fin de nuit). Ces réveils nécessitent des changements de linge de nuit et perturbent les relations intimes. Dans ce cas, il convient de modifier son hygiène de vie.

La perturbation du sommeil engendre de la fatigue physique, psychique, des troubles qui se manifestent par de l'anxiété, de la dépression, de l'irritabilité à la source de nombreux conflits.

LES TROUBLES PSYCHIQUES

Plus d'un tiers des femmes en pré- ou post-ménopause ressentent des changements d'humeur. 39 % souffrent d'un manque de motivation, de problèmes de concentration, de mémoire, de maux de tête, d'irritabilité, voire de dépression. 20 % des femmes sont confrontées à des troubles psychosomatiques comme des problèmes intestinaux, des palpitations, une asthénie.

Cette période de ménopause correspond souvent à de grands bouleversements : départ des enfants majeurs, naissance des petits-enfants, menace du chômage, difficultés conjugales, etc. Ces éléments contribuent souvent à déstabiliser certaines femmes.

LES TROUBLES URO-GÉNITAUX

La faible production d'œstrogènes a plusieurs conséquences :

- une sécheresse vaginale rendant les rapports sexuels douloureux, et donc mal vécus ou refusés ;
- une atrophie de la vulve et du vagin, avec perte d'élasticité et augmentation de son épaisseur ;
- une modification de l'urètre et de la vessie (difficultés de mictions, infections urinaires à répétition, incontinence lors d'efforts, de toux ou de rires).

Tous ces bouleversements entraînent aussi une baisse de la libido pouvant conduire à des conflits conjugaux.

LES TROUBLES OSSEUX

Une carence en hormones modifie la trame osseuse. Cet élément est celui retenu la plupart du temps par les femmes et les médecins pour argumenter et conseiller la prise d'un traitement hormonal de substitution.

La densitométrie permet de mesurer la densité de l'os. Une faible densité indique un risque élevé de fracture. L'os est un tissu vivant qui se renouvelle en permanence. Ainsi il y a un équilibre entre destruction et reconstruction osseuse. Ce renouvellement se fragilise à la ménopause.

À cette période, la carence en œstrogènes conduit à une perte osseuse : chez la femme, l'évolution de la masse osseuse est directement liée à la production d'œstrogènes. Ces derniers agissent sur les os dès la puberté et conditionnent l'acquisition d'un capital maximal de masse osseuse.

Des chercheurs japonais ont montré la relation entre les isoflavones de soja (molécules qualifiées d'hormones végétales) et le taux d'ostéoporose moins important chez les femmes consommant ce produit. Présents dans plus de 600 plantes, les phyto-œstrogènes se répartissent en trois grandes familles :

- les isoflavones contenues dans les fèves de soja, pois chiches, thé vert, haricots verts ;
- les lignanes contenus dans les graines de céréales complètes, oléagineux (lin, olive, tournesol), lentilles, flageolets, cerises, pommes, poires, pamplemousse, ail) ;
- les coumestans proches des isoflavones (luzerne et surtout pousses de soja).

Les isoflavones possèdent une structure qui s'apparente aux hormones de la femme ce qui explique leur rôle protecteur au niveau des os. Elles bloquent les récepteurs d'œstrogènes en prenant la place des œstrogènes sur les récepteurs hormonaux de la membrane cellulaire. Elles stimulent aussi le processus de formation des cellules osseuses et réduisent le phénomène de dégradation de l'os. Les plus utilisées

sont la génistéine et la daidzéine. Ce sont les bactéries contenues dans l'intestin qui convertissent les isoflavones.

Lors de la ménopause, si le niveau normal des œstrogènes chute, les isoflavones peuvent compenser en se liant aux mêmes récepteurs, soulageant ainsi les différents symptômes de cette phase de vie d'une femme.

D'après certains chercheurs, ces isoflavones posséderaient d'autres propriétés. Elles bloqueraient la croissance des cellules cancéreuses grâce à leurs propriétés antioxydantes en favorisant l'inhibition des enzymes indispensables à la division cellulaire. Elles préviendraient la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans les cellules cancéreuses, stoppant ainsi leur prolifération.

Stratégies naturopathiques

La ménopause est une autre période de vie, il s'agit de s'y adapter et de s'y accommoder grâce à plusieurs moyens.

CORRIGER SON ALIMENTATION

- Adopter une alimentation hypotoxique : veiller à respecter un équilibre entre protéines, glucides, lipides, minéraux, vitamines, oligo-éléments, enzymes :
  - les protéines facilitent la synthèse des neurotransmetteurs, des enzymes et des hormones ;
  - les glucides produisent de l'énergie musculaire, intellectuelle et nerveuse ;
  - les lipides entretiennent la membrane cellulaire, synthétisent les hormones sexuelles et le placenta.
- Choisir des aliments naturels, non raffinés, non chimiques, biologiques.
- Limiter les acides gras saturés et préférer les huiles de première pression à froid vierges et biologiques.
- Penser à bien mastiquer et à insaliver pour faciliter la digestion.
- Supprimer les aliments poisons (café, thé, sucre, chocolat, limonade, Coca-Cola, alcool). Ils accroissent l'anxiété et les tensions, la prise de poids et la rétention d'eau. Ils aggravent aussi les bouffées de chaleur, les carences en vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes.
- Limiter les produits laitiers sauf chèvre et brebis. Le calcium des produits laitiers est peu disponible car les graisses du lait inhibent l'absorption du calcium et à plus ou moins long terme peuvent être la cause d'ostéoporose. De plus les

hormones du lait sont réservées au veau et à la génisse mais pas à l'humain. Enfin le calcium des laitages de vache est pro-œstrogénisant. Ses graisses sont saturées.

- Réduire les aliments acides ou acidifiants.
- Choisir des aliments à index glycémique bas moyen ou élevé.
- Préférer les eaux de source aux eaux minérales ou du robinet.
- Éliminer les aliments allergisants comme le seigle, l'avoine, l'orge, le kamut (blé des pharaons), l'épeautre, le blé qui contiennent du gluten.
- Attention aux aliments riches en histamines comme les fraises, les épinards, les tomates, la choucroute, le hareng, le maquereau, les crevettes, le crabe.
- Supprimer ceux riches en tyramine: hareng, charcuterie, gibier, foie, caviar, levure alimentaire, pâtés végétaux, miso, tamari (soja fermenté), champagne.
- Manger dans le calme, la sérénité, le partage.
- Effectuer une monodiète de temps à autre.

PRATIQUER **LA RELAXATION**

- Essayer la sophrologie (de Jacobson ou Schultz). Prenez conseil auprès d'un spécialiste.
- Effectuer une activité physique qui élimine les toxines, les pensées négatives, les effets négatifs du stress, oxygène le cerveau, relâche le mental, active la circulation sanguine et lymphatique.
- Choisir une activité qui détende le diaphragme et le dos. Une dizaine de minutes de marche au minimum chaque jour stimule la fabrication des os. Les microchocs provoqués par l'atterrissage du pied sur le sol jouent le rôle de stimuli.
- Ne pas oublier de pratiquer:
  - des exercices de relaxation pour favoriser la circulation veineuse et permettre une réelle détente corporelle et émotionnelle;
  - une gymnastique du périnée pour diminuer les problèmes urinaires;
  - des massages pour harmoniser les énergies, permettre la détente et la libre circulation des humeurs (sang, lymphe);
  - de la psychologie corporelle et émotionnelle pour évacuer certaines tensions;
  - des séances d'ostéopathie pour réajuster les boîtes osseuses et remettre le bassin si nécessaire;
  - des séances d'hydrothérapie: les bains tièdes, le sauna, le hammam permettent non seulement de réchauffer le foie et de se détendre, mais entraînent une élimination des cristaux sous forme de sueur. Les bains de sièges froids ou la douche écossaise stimulent les reins et revitalisent. La douche rectale permet de libérer les intestins, d'évacuer les gaz et de limiter les ballonnements.

PHYTOTHÉRAPIE

- Plantes imitant les œstrogènes :
  - sauge officinale (sédative et facilite la digestion) ;
  - actée à grappes (antispasmodique et anti-migraineuse) ;
  - houblon (sédatif et facilite le sommeil, anti-androgène, galactogène mais favorise le grossissement de la poitrine – gynécomastie) ;
  - avoine (pour la nervosité et la déprime) ;
  - framboisier, soja, trèfle rouge ou fenouil.
- Plantes imitant la progestérone
  - alchémille (astringente, hémostatique et anti-infectieuse) ;
  - gattilier (sédatif, hypnotique, antispasmodique) ;
  - salsepareille (dépurative et diurétique) ;
  - achillée millefeuille (cicatrisante, tonique, sédative) ;
  - ortie blanche (réminéralisante).
- Plantes drainantes hépatiques : artichaut, gentiane, radis noir, fumeterre, boldo, chicorée, curcuma, pissenlit, romarin. Le foie joue un rôle important dans la transformation des œstrogènes et leur élimination lorsqu'ils sont en trop grande quantité et réduisent donc les bouffées de chaleur.
- Plantes régénératives hépatiques : *Desmodium ascendens*, *Chrysanthellum*, chardon Marie.
- Plantes drainantes rénales : bouleau, bruyère, cassis, orthosiphon, busserole, chiendent, genévrier, reine-des-prés, saule blanc, *Harpagophytum*.
- Plantes drainantes intestinales : mauve, pétales de rose, fleurs de pêcher, psyllium. Si la flore intestinale souffre de déséquilibre, un manque d'élimination entraîne une hyper-œstrogénie.
- Plantes reminéralisantes : prêle, ortie piquante.
- Plantes antioxydantes : ginkgo biloba, acérola, romarin, échinacea, curcuma, lapacho, millepertuis.

AUTRES

Il existe d'autres façons de traiter les symptômes de façon naturelle :

- Salvitium® du laboratoire Le Stum (sauge, extrait de pomme, extrait d'eau de mer), 2 comprimés à avaler avec un verre d'eau le soir au coucher pendant 3 mois.
- Cybelia® du laboratoire Sofibio, une gélule blanche (mélange de plantes et de magnésium) et une gélule transparente (probiotiques, magnésium, millepertuis, silice) par jour.
- charbon végétal, chlorophylle (favorise l'oxygénation des cellules intestinales et leur régénération).

Attention, ces quelques conseils simples ne doivent pas être suivis sans bilan naturopathique, ni une consultation médicale. Allopathie et naturopathie ne sont pas incompatibles mais complémentaires !

Les troubles **respira**

Chaque hiver, se propagent des épidémies de maladies respiratoires (bronchites, rhumes, catarrhes…). L'organisme se fatigue énormément. Les bureaux se vident, les arrêts de travail augmentent, les remboursements de frais médicaux grèvent le budget de la Sécurité sociale.

Les **principales causes** des pathologies respiratoires

La lutte pour réguler en permanence notre température interne à 37 °C grignote nos réserves protidiques, glucidiques, vitaminiques et enzymatiques. Elle se traduit par une fatigue générale et un affaiblissement de notre système immunitaire. Nous manquons de vitamines et d'oligo-éléments alors que nous sommes confrontés à des virus et à des bactéries résistant au froid.

Le froid ralentit les échanges cellulaires, notamment alimentaires. Les conséquences sont un épuisement cellulaire sur le plan nutritif et respiratoire, ainsi qu'un encrassement humoral difficile à évacuer.

Des hôtes agressifs et porteurs de maladies, microbes et virus de toutes sortes profitent de l'affaiblissement du système immunitaire pour se développer. Mais attention, cela ne veut pas dire que le microbe ou le virus soit responsable de la maladie, il n'en est que la conséquence.

En hiver, nous avons une tendance naturelle à adopter une alimentation moins riche en vitamines et minéraux qu'en été. Nous consommons plus d'aliments cuits, plus de chocolat et d'alcool.

de l'hiver

Le foie est l'organe le plus chaud du corps, le sang y rentre à 37/38 °C et en ressort à 39,7 °C, voire 41,3 °C. Certaines de ses fonctions se bloquent, principalement celle de filtrage, lorsqu'il est soumis au froid.

En temps ordinaire, les humeurs chargées de toxines sont filtrées par le foie, puis se font rejeter sous forme de bile.

Le débit sanguin hépatique normal est de 1,2 litre à 1,8 litre par minute, soit 1 700 à 2 600 litres par 24 heures. Dans certaines circonstances, il peut diminuer. C'est le cas lorsque la saturation en déchets du foie ou un manque d'exercices physiques aboutissent à un épaississement du sang. Face à ces anomalies, le foie s'engorge, se congestionne, et le sang n'est plus filtré. Face au froid, il y a blocage hépatique. La maladie se déclare.

Les humeurs prennent une voie de secours. Cette voie de secours est la voie respiratoire ainsi que les muqueuses du visage. Or celles-ci ne sont pas censées exercer cette fonction-là, à savoir de filtrer les humeurs excédentaires. Par conséquent, pour aider les voies respiratoires sollicitées, le corps produit une fièvre libératrice qui va brûler les toxines et provoquer une transpiration salutaire car néfaste aux virus.

Une autre conséquence est la formation de radicaux libres accélérateurs de vieillissement et pourvoyeurs d'oxydation. La période hivernale engendre également très souvent des dépressions hivernales saisonnières, toujours en raison de l'affaiblissement du système immunitaire. Le stress et la frustration peuvent également jouer un rôle dans le blocage hépatique par le froid. D'où l'importance de cultiver les notions de plaisir et de joie!

les désordres de la sphère

oto-rhino-laryngologique

- ☐ Fièvre accompagnée de lassitude.
- ☐ Grippes avec de fortes fièvres.
- ☐ Frissons.
- ☐ Courbatures.
- ☐ Maux de tête.
- ☐ Écoulement nasal.
- ☐ Larmoiements.
- ☐ Bronchites avec toux sèches ou grasses.
- ☐ Difficultés respiratoires.
- ☐ Douleurs thoraciques.
- ☐ Rhumes avec toux.
- ☐ Crachats, éternuements.
- ☐ Angines.
- ☐ Laryngites.
- ☐ Trachéites.
- ☐ Pharyngites...

les principales causes

des pathologies respiratoires en naturopathie

- ☐ Alimentaires.
- ☐ Blocage émonctoriel hépatique et intestinal.
- ☐ Dégradation de la flore intestinale physiologique.
- ☐ Agents extérieurs (tabac, germes...).
- ☐ Environnement (poussières, allergènes, air conditionné, air sec ou humide, vent, froid, inhalation de produits toxiques et agressifs...).
- ☐ Problèmes psychologiques.
- ☐ Mauvaise gestion des stress.
- ☐ Baisse du potentiel immunitaire.
- ☐ Effets indésirables des médicaments, antibiothérapie outrancière...
- ☐ Manque d'exercices physique et respiratoire.
- ☐ Colonne vertébrale et cloison nasale déviées.
- ☐ Obstruction mucosique nasale.

attention

Les médicaments classiques font parfois plus de mal que de bien. Cependant, dans certains cas infectieux ou de déficience immunitaire, la consultation d'un médecin pour un traitement médical se révèle indispensable. Encore une fois, il ne s'agit pas de renier la médecine classique quand elle s'avère nécessaire.

Stratégies naturopathiques

Chaque individu se défend avec ses propres armes en fonction de son âge, de sa constitution, de son tempérament, du degré de sa force vitale disponible, de son potentiel nerveux et endocrinien.

Les maladies de l'hiver peuvent donc être évitées en « surveillant » son foie.

Les **premières stratégies**

- Modifier son alimentation
  - Diminuer la consommation de corps gras saturés et insaturés : huile, lait, chocolat, fromage, charcuterie, abats…
  - Opter pour des huiles biologiques vierges de première pression à froid (les autres huiles ont subi 12 à 15 opérations de raffinage !).
  - Réduire la consommation de sucres raffinés.
  - Supprimer la consommation d'alcool.
  - Pratiquer la monodiète : ne manger qu'un seul aliment au cours d'un repas ou d'une journée, par exemple de la compote de pommes sans sucre ni miel.
- Débloquer le foie et les intestins
  - Appliquer un cataplasme chaud ou une bouillotte chaude sur la région du foie ou se glisser dans un bain à environ 38 °C. Tout ce qui est chaud est bénéfique pour le foie.
  - Prendre des plantes spécifiques sous toutes les formes (infusion, gélules, teinture mère…) : artichaut, pissenlit, radis noir (ne pas en abuser en cas de calculs biliaires), fumeterre, boldo, gentiane (draine le foie et fait office d'antidépresseur).
  - Opter pour des plantes régénératrices du foie comme le desmodium ou le chardon Marie.
- Réharmoniser la flore intestinale

Opter pour des produits naturels dont voici la liste non exhaustive :

- Lactibiane®
- Flore protect®
- 40+ Acidophilus®
- Charbon végétal
- Propolis
- K-Philus®
- Lactospectrum®
- Mucilage
- Psyllium

- En cas de présence de *Candida albicans :*
  - Candida forte
  - Acide caprylique
  - Ail (antibiotique naturel)
- Supprimer ou réduire les agents extérieurs responsables
  - Éviter le tabac.
  - Chasser les germes.

■ Réduire les risques causés par l'environnement

□ Éviter poussière et allergènes.

□ Limiter le recours à l'air conditionné, l'air sec ou humide.

□ Ne pas prolonger des expositions au vent, au froid.

□ Ne pas inhaler de produits toxiques ou agressifs.

■ Régler les problèmes psychologiques

□ Recourir aux psychothérapies corporelles et/ou émotionnelles.

□ Apprendre à gérer son stress correctement.

□ Penser à se réserver des plages de relaxation et de détente (voir p. 178).

■ Augmenter son potentiel immunitaire

Avant les saisons froides, certaines plantes, huiles essentielles et oligo-éléments permettent de diminuer l'intensité et la durée des épisodes infectieux. Voici une liste non exhaustive:

□ La vitamine C: elle combat les infections et réduit la durée et la sévérité des symptômes. Un supplément de vitamine C diminue d'environ 23 % l'intensité et la durée d'un rhume. Choisir une vitamine C non acide comme «esther C» de Solgar; elle est éliminée plus lentement par les urines et reste active plus longtemps dans la cellule.

□ La vitamine E et le sélénium: ces antioxydants activent la reproduction des globules blancs.

□ Les oligo-éléments: faire des cures régulières de zinc (il tue les virus et stimule l'immunité), cuivre-or-argent (ce mélange stimule les défenses naturelles), cuivre (c'est un anti-infectieux et un anti-inflammatoire), magnésium, soufre, manganèse, bismuth (ces oligo-éléments protègent la gorge et les amygdales).

Phytothérapie

Les plantes suivantes doivent être utilisées en infusion, en décoction, en teinture mère, et en gélules: echinacéa, shitaké, plantain, cassis, pulmonaire, guimauve, bourgeons de pin, bouillon blanc, violette, tussilage, thym, cannelle, sarriette, ronce, drosera, tussilago (tussilage), *Papaver rhoeas* (coquelicot), *Althaea officinalis* (guimauve).

AROMATHÉRAPIE

■ Huile essentielle de ravensare aromatique: antivirale.

■ Huile essentielle de niaouli: à vaporiser sur l'oreiller ou à appliquer sur le torse et le dos.

■ Huile essentielle d'eucalyptus radiata ou globulus.

■ Huile essentielle de lichen d'Islande: antispasmodique et anti-asthmatique.

■ Huile essentielle de polygale: broncho-dilatateur.

Les quatre huiles essentielles suivantes sont des anti-infectieuses majeures, mais attention, elles

contiennent des phénols «dermocaustiques» et «hépatotoxiques»:
- ☐ huile essentielle de sarriette des montagnes;
- ☐ huile essentielle d'origan à inflorescence compacte;
- ☐ huile essentielle de girofle;
- ☐ huile essentielle de cannelle.

GEMMOTHÉRAPIE

- *Ribes nigrum* bourgeons macération glycérinée 1D (le bourgeon de cassis soulage les bronches, fortifie et améliore la respiration);
- *Rosa canina* bourgeons macération glycérinée 1D (l'églantier a une action décongestive, anti-infectieuse, calme les maux de tête lors des pathologies hivernales);
- *Abies pectinata* bourgeons mac. glyc. 1D (sapin);
- *Betula verrucosa* bourgeons mac. glyc. 1D (bouleau verruqueux);
- *Carpinus betula* bourgeons mac. glyc. 1D (charme);
- *Vitis vinifera* bourgeons mac. ge n'est 1D (vigne);
- *Juglans regia* bourgeons mac. glyc. 1D (noyer);
- *Viburnum* bourgeons mac. glyc. 1D (viorne)…

Homéopathie

La prescription d'un remède homéopathique nécessite évidemment une anamnèse complète et «fouillée».

Ces quelques indications simplistes sont données à titre informatif (sans aucune prétention thérapeutique): Influenzinum®, Oscillococcinum®, L52®, Glottyl®, Sinuspax®, Capsicum 7 CH (en cas d'otites).

Autres méthodes **naturelles**

- La propolis, anti-infectieux et anti-inflammatoire.
- L'eau de Bottot® (que l'on trouve en pharmacie), cocktail d'huiles essentielles utile pour des gargarismes.
- L'huile de Haarlem®, mélange d'essence de térébenthine, de soufre et d'huile de lin.
- Les extraits de pépins de pamplemousse.
- Le shitaké et le maitake.
- Le *cat's claw* (griffe du chat).

Hydrothérapie

LA DOUCHE RECTALE

Ce lavement intestinal permet de retrouver naturellement son bien-être.

Se munir d'un nécessaire à lavement (voir le site de l'auteur), y mettre 100 à 150 g d'eau du robinet tiède (soit 2 à 3 verres à moutarde). Introduire la canule au niveau rectal et laisser couler l'eau. À la fin de cette douche, il faudra tenter de déféquer car ce procédé stimule l'ampoule rectale, entraîne une évacuation de l'eau et aussi des matières fécales.

précautions

Ces techniques (aromathérapie, phytothérapie, gemmothérapie...) ne peuvent pas remplacer à elles-seules la réforme majeure alimentaire.

La naturopathie holistique est un tout et chaque conseil a son importance dans la cure (réforme) de santé/vitalité, même si certains pensent, par exemple, que telle ou telle plante ou qu'un apport de vitamines ou d'oligo-éléments est la solution au problème.

L'eau va stimuler l'ampoule rectale qui enverra l'information à l'encéphale qui, à son tour, commandera l'ouverture ou la fermeture du sphincter anal...

LE BAIN TIÈDE

À prendre après le repas et avant le coucher sous une lumière tamisée avec une revue agréable et de la musique si nécessaire pendant quinze minutes environ. À la fin du bain, se lever non pas brutalement, mais progressivement. Se rincer avec une douche fraîche rapide sur les jambes et l'anus. Ensuite, après une friction énergique avec une serviette bien sèche, appliquer sur tout le corps de l'huile essentielle de géranium rosat pure ou diluée avec de l'huile grasse de millepertuis par exemple ou diluée dans de l'huile d'amande douce. Bien se laver les mains à l'eau savonneuse après application pour éliminer toute trace d'huile essentielle.

Une fois ce bain terminé, se coucher ou lire, mais surtout mettre fin à ses activités.

AUTRES CONSEILS

- En dehors de l'urgence due à une infection sévère, éviter toute médication abusive non nécessaire.
- Pratiquer régulièrement des exercices physiques et respiratoires en plein air.
- Consulter un ostéopathe pour vérifier l'état de la colonne vertébrale et la cloison nasale.
- Nettoyer régulièrement la cavité nasale de façon à retirer les mucosités (à l'aide d'un coton-tige ou d'un mouche-nez).

Les désordres de la

L'**ulcère stomacal** et la **gastrite**

CES DEUX MALADIES TOUCHENT 10 % de la population dans les pays industrialisés.

La gastrite désigne une inflammation de l'estomac.

L'ulcère qui touche plus souvent les hommes que les femmes est une plaie située sur la paroi digestive, conséquence d'une agression de la muqueuse par les sucs acides.

Une bactérie, *Helicobacter pylori*, est présente dans la muqueuse gastrique dans 80 % des ulcères. Mais est-elle une cause ou une conséquence?

À mon avis, elle intervient sur un terrain particulier, à savoir les anxieux, les gens pressés, ceux qui ruminent sans cesse et ressassent. Elle touche par exemple beaucoup de P-DG qui multiplient les repas d'affaires à la va-vite avec signatures de contrats…

Les **causes**

- Causes génétiques.
- Nutritionnelles (alimentation inadaptée).
- Tabac (aggrave la sécrétion acide digestive).
- Alcool.
- Stress.
- Sur-médication.
- Excès d'épices, de chewing-gums, d'acides.
- Mastication insuffisante ou mal effectuée.
- Alimentation trop chaude.
- Mauvais mélanges alimentaires.
- Présence de bactéries, notamment *Helicobacter pylori* qui contribuerait à la formation de l'ulcère.

Les **signes cliniques**

- Brûlures acides.
- Vomissements.
- Douleurs lancinantes qui se calment par la prise d'aliments anti-

sphère digestive

acides (comme le lait) et reviennent après les repas.

Stratégies naturopathiques

- Prendre des repas légers à heures fixes.
- Supprimer l'eau gazeuse.
- Diminuer le tabac (ou le supprimer !) et prendre de la vitamine C tamponnée.
- Ne pas dépasser un à deux verres d'alcool par jour, en privilégiant le vin biologique, mais jamais à jeun.
- Ne pas abuser de la caféine qui stimule la sécrétion acide.
- Limiter les épices et utiliser des aromates (coriandre, basilic, angélique, etc.).
- Supprimer les aliments acides (orange, citron, tomates cuites, vinaigre).
- Supprimer les chewing-gums.
- Éviter les aliments trop chauds.
- Bien mastiquer les aliments.
- Favoriser la relaxation durant et après les repas.
- Verbaliser ses émotions et ses ressentis.

La colopathie fonctionnelle (côlon irritable)

Cette maladie est liée à une paresse du côlon qui empêche le bol alimentaire de progresser normalement. La digestion se fait plus lentement et plus difficilement. Les selles deviennent irrégulières (constipation et/ou diarrhée). Ballonnements, flatulences et nausées surviennent. La colopathie provoque des douleurs indépendantes des repas, souvent le matin au réveil. Elle atteint généralement les sujets anxieux.

LES SIGNES CLINIQUES

- Déprimes obsessionnelles.
- Grosse fatigue matinale.
- Douleurs abdominales.
- Tachycardie.
- Palpitations
- Transpiration importante.
- Nausées.

Les conséquences à plus ou moins long terme sont un côlon distendu avec présence de diverticules (petites hernies dans la muqueuse intestinale) ou de polypes (petite excroissance dans la lumière intestinale).

Les **causes**

- Stress psychologique: anxiété, contrariété, impression de ne pas «digérer» certaines choses.
- Alimentation inadaptée: trop raffinée et composée de beaucoup de légumineuses et de fibres.
- Mastication insuffisante.
- Boisson insuffisante.
- Abus de laxatifs même naturels.
- Séquelles de dysenterie amibienne.
- Antibiotiques fréquemment administrés.
- Mauvaise ambiance durant les repas.

Stratégies naturopathiques

ALIMENTATION

- Bien mâcher les aliments, vérifier l'état des dents, la nourriture doit devenir liquide avant d'être avalée.
- Manger dans une ambiance calme, éviter les discussions houleuses ou les conflits au cours du repas.
- Adopter un régime avec des aliments cuits et sans fibres (les fibres enflamment le côlon).
- Privilégier certains aliments comme les pommes de terre, les châtaignes, les patates douces, le potimarron, les bananes, les aubergines, les courgettes.
- Supprimer tous les légumes riches en fibre (céleri, blettes, salsifis, fenouil, asperges, épinards, navets).
- Éviter les crudités, et les remplacer par des jus (jus de carotte, de chou, de betterave, de raisin, de pomme de terre).
- Attention aux salades. Oui aux laitues qui renferment des fibres douces, à condition de bien les mastiquer, mais pas de scarole.
- Choisir des fromages non fermentés.

attention

En cas de fièvre, une consultation médicale d'urgence s'impose.

Les polypes peuvent induire un cancer du côlon.

La présence de sang rouge ou noir est aussi une exclusion naturopathique.

■ Consommer des œufs, des poissons, de la volaille.
■ Consommer 3 ou 4 amandes fraîches en début de repas car elles contiennent de l'amylase qui va prédigérer les amidons.
■ Consommer des céréales semi-complètes moins irritantes que les complètes.
■ Jeûner un soir ou une journée par semaine par exemple (l'une des meilleures techniques).
■ Préférer le régime dissocié qui permet de mieux digérer en ajoutant des jus de légumes en guise d'assaisonnement.
■ Opter de temps à autre pour des monodiètes de riz blanc.
■ Adopter la monodiète de jus de légumes, à boire assis dans le calme par petites gorgées. Pas de jus de légumes lacto-fermentés…, alterner avec une monodiète de céréales douces pour les intestins telles que le quinoa (riz des Incas), semoule.
■ Éviter le café, le thé ou le chocolat, l'alcool et le sucre.
■ Supprimer les boissons gazeuses. Boire suffisamment mais pas en excès au cours des repas.
■ Supprimer les chewing-gums.

HYGIÈNE DE VIE

■ Opter pour une prise en charge psychologique afin de calmer l'anxiété.
■ Supprimer les laxatifs et adopter le principe de la douche rectale (avec prudence en cas de colite).
■ Au niveau de la flore intestinale, prendre des probiotiques.
■ Pratiquer des exercices abdominaux et respiratoires. Choyer, apprendre à aimer son ventre et ses intestins : « le sourire à l'intérieur » des taoïstes.
■ Ressentir la chaleur de son ventre.
■ Pratiquer la respiration par le diaphragme (90 % des gaz peuvent être ainsi évacués).
■ Gérer son stress, apprendre à l'éviter pour des choses sans importance la plupart du temps.
■ Prendre des bains chauds avant le coucher.
■ Mettre une bouillotte chaude sur le ventre.
■ Commencer la journée en buvant un verre d'eau tiède.
■ Aller aux toilettes à heures fixes, surveiller sa constipation.
■ Prendre des compléments alimentaires avec du charbon végétal (à ne pas associer avec d'autres compléments alimentaires ou avec des médicaments) ou des huiles essentielles de basilic et/ou d'estragon (antispasmodiques). Verser une goutte sur la langue plusieurs fois par jour et en massage sur le ventre (mélangée avec de l'huile d'amande douce ou avec une autre huile agréablement parfumée).
■ Dans les cas extrêmes, envisager une cure thermale (Châtel-Guyon ou Plombières sont spécialisées dans les problèmes intestinaux).

Les **rhumatismes**

Pour le naturopathe, rhumatismes est le terme général qui désigne les affections ayant pour origine une acidité humorale. L'arthrite ou l'arthrose sont des rhumatismes qui touchent une articulation précise.

Le **terrain**

Pour le praticien de santé naturopathe, l'acidité est la cause essentielle de tous les rhumatismes.

Les sanguino-pléthoriques qui possèdent une vitalité solide ont le pouvoir de lutter contre l'acidité (extérieure et intérieure).

Les neuro-arthritiques ne disposent pas de ce pouvoir ni de cette vitalité. Par conséquent, les acides exogènes (issus des agrumes, viandes, abats), ou les acides endogènes (conséquence du stress, de fermentations intestinales, du sucre raffiné) provoquent de vives réactions dont une déminéralisation à long terme.

L'**élimination des acides**

Nos cellules produisent naturellement des acides (ions H^+) qui sont pris en charge par différents systèmes de tampons et notre réserve alcaline sanguine, puis évacués par nos filtres émonctoriels spécialisés (l'urine par le filtre rénal, la sueur par le filtre cutané).

Dans des conditions habituelles, nos cellules produisent chaque jour une quantité importante d'ions H^+ en raison du catabolisme

des aliments. Face à ces acides physiologiques, quelquefois en excès, nous disposons de plusieurs systèmes tampons, notamment des systèmes plasmatiques et globulaires. Lorsque ces systèmes sont débordés, notre organisme doit utiliser d'autres éléments :

- la voie respiratoire avec les poumons pour évacuer les acides volatils tels que, par exemple, l'acide cétonique ;
- le système urinaire et les reins pour évacuer les acides non volatils d'ions H^+.

le symbolisme

dans les maladies rhumatismales

On peut se poser des questions sur la localisation de certaines arthroses, rhumatismes ou arthrites. Prenons l'exemple du genou. Pourquoi les genoux, pourquoi le droit, et non le gauche ?

Notons avec amusement que genou peut s'écrire de plusieurs manières :

« je nous ». Ne confondons pas le « je » et le « nous », sachons affirmer notre « je ».

« Je noue » : à quoi ou à qui est-on lié ? Qu'est-ce qui nous empêche de nous libérer ?

Enfin interrogeons-nous sur la fonction des genoux, à quoi servent-ils sinon à plier, plier face à quoi ? À qui ? Et pourquoi ne veut-on pas plier ?

Il est important de se poser ces questions qui peuvent paraître au premier abord anodines...

Concernant le dos, les épaules, le bassin, les hanches : que supportons-nous au point de souffrir physiquement ? N'oublions pas l'expression « en avoir plein le dos » très significative !

Posons-nous régulièrement ces questions et parfois cherchons les clés...

liste non exhaustive des syndromes de

l'excès d'acidité tissulaire

- ☐ Troubles inflammatoires et pathologies articulaires.
- ☐ Manque d'énergie chronique.
- ☐ Fatigabilité, perte de tonus, coups de pompe.
- ☐ Frilosité et baisse de température corporelle.
- ☐ Tendance dépressive, tristesse, perte d'élan.
- ☐ Irritabilité, nervosité, agitation stérile, émotivité.
- ☐ Perte de poids.
- ☐ Gingivites.
- ☐ Déchaussement ou grincement des dents la nuit.
- ☐ Cheveux ternes, tombants cassants et à pellicules.
- ☐ Ongles fragiles, cassants, friables, mous, dédoublés, rayés et tachés.
- ☐ Brûlures urinaires ou/et rectales.
- ☐ Calculs hépatiques, rénaux et salivaires.
- ☐ Kystes aux poignets ou aux ovaires.
- ☐ Règles douloureuses.
- ☐ Angines et toutes inflammations des muqueuses.
- ☐ Peau sèche, crevassée, eczémas secs, démangeaisons, rougeurs.
- ☐ Pieds et mains froids.
- ☐ Épuisement, glandes endocrines, impuissance, frigidité.
- ☐ Hypotension.
- ☐ Crampes et spasmes musculaires, spasmophilie.
- ☐ Baisse de l'immunité.
- ☐ Toux, allergies, goutte au nez.
- ☐ Ostéomalacie, rachitisme, ostéoporose.
- ☐ Brûlures et irritations des muqueuses (yeux, oreilles, vagins).
- ☐ Signes au fond de l'iris : flocons blanchâtres, bleu pâle, marron rouille.

Stratégies naturopathiques

Pour éviter ce déséquilibre, il convient de déplacer les bases alcalines et les minéraux pour tamponner les acides en excès. Mais la réaction chimique va produire des sels qui vont à leur tour donner des cristaux. Ces derniers, en se mélangeant, peuvent constituer des kystes ou des pierres (calculs). Quoiqu'il en soit et dans tous les cas, il y aura déminéralisation générale. Ces sels (cristaux) vont se déposer dans les coudes, dans les virages et les marécages des liquides humoraux et des tissus, c'est-à-dire là où la circulation des liquides humoraux est ralentie.

Les propositions suivantes sont des pistes sur lesquelles méditer. Ces conseils ne dispensent pas d'une consultation naturopathique indispensable et adaptée à chaque cas.

Modifier son alimentation

- Perdre du poids car les articulations n'aiment pas le surpoids.
- Privilégier les aliments frais et crus qui apportent de nombreux nutriments.
- Réduire la consommation de graisses saturées d'origine animale (viande, lait, beurre, fromages) et les remplacer par des graisses d'origine végétale pour faciliter la synthèse d'éléments non inflammatoires.
- Augmenter sa consommation de poissons frais non frits.
- Consommer beaucoup d'aliments à fibres (carottes, poireaux, navets, fruits frais et doux, pommes, poires, bananes, céréales complètes ou semi-complètes, légumineuses, c'est-à-dire lentilles pois chiches ou haricots) pour favoriser le transit intestinal.
- Limiter les aliments riches en purines qui peuvent se transformer en acide urique. On trouve beaucoup de purines dans le cacao, le ris de veau, le café, le thé noir, le bœuf, les anchois, les sardines, les légumineuses…

Désacidifier le terrain

LIMITER LES ALIMENTS ACIDES ou générateurs d'acidité : oranges, citrons, pamplemousses, kiwis, cerises de Montmorency, pommes vertes, fruits verts pas mûrs, tomates cuites, ananas, épinards cuits, blettes, asperges, rhubarbe, oseille, café, thé, alcool, sucre blanc, chocolat, limonade, Coca-Cola, viande rouge, charcuterie, abats, petit-lait des yaourts et fromages non égouttés, lait caillé, kéfir, céréales raffinées, bonbons, vinaigre d'alcool…

Éviter les acides fabriqués par l'organisme lui-même et causés par :
- le stress ;
- les fermentations intestinales ;
- les insuffisances émonctorielles autrement dit les problèmes pour éliminer les déchets par la peau, le foie, les reins, ou les intestins ;
- le surmenage physique ou intellectuel ;
- la sédentarité.

ALCALINISER LE TERRAIN

- Consommer des aliments alcalinisants : légumes verts crus ou cuits, luzerne germée, blé germé, poudre d'huîtres, prêle, melons, algues.

REMINÉRALISER LE TERRAIN

- Consommer certains aliments et compléments alimentaires : pollen frais, luzerne germée, blé germé, poudre d'huîtres, prêle, graines de sésame, algues.

Soigner ses émonctoires

- Les reins :
  - boire davantage d'eau peu minéralisée pour faciliter le travail des reins ;

- opter pour les aliments à action diurétique (asperges poireaux) ;
- prendre des plantes diurétiques (orthosiphon, reine-des-prés, harpagophytum, frêne…) sous forme d'infusion, de gélules ou de teinture mère.

■ La peau :
- pratiquer des exercices physiques ;
- prendre régulièrement des bains chauds ;
- prévoir des séances de sauna.

■ Les poumons : pratiquer des exercices physiques.

Oxygéner son corps

L'exercice physique stimule l'entrée d'oxygène qui permet les différents métabolismes cellulaires. Il doit être avant tout un plaisir, une récréation, et un moyen permettant de renouer des liens intimes avec notre corps.

Soins **locaux**

■ Se plonger régulièrement dans un bain chaud.
■ Faire effectuer régulièrement des massages.
■ Exposer les zones sujettes aux douleurs aux rayons infrarouges.

Phytothérapie

Plantes conseillées en phytothérapie en cas de maladies rhumatismales : harpagophytum, reine-des-prés, saule blanc, bouleau, cassis, frêne.

GEMMOTHÉRAPIE

Plantes conseillées : extraits embryonnaires de végétaux (bourgeons, jeunes pousses…) présentés en gouttes (20 à 50 gouttes, 2 à 3 fois par jour) :
■ *Ribes nigrum* 1D (cassis) ;
■ sève de bouleau ;
■ *Sequoia gigantea* ;
■ *Vaccinium vitis idaea* (airelle) ;
■ *Vitis vinifera* (vigne) ;
■ *Rubus fructicosus* (ronce) ;
■ *Ampelopsis weitchi* (vigne vierge) ;
■ *Quercus pedonculata* (chêne).

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles :
■ eucalyptus citronné à citronnellal (aldéhydes) ;
■ gaulthérie (esters-salicylate de méthyle) ;
■ bouleau jaune (esters-salicylate de méthyle) ;
■ géranium rosat, lavande vraie, genévrier commun des montagnes, laurier noble.

Oligo-éléments

Pour les profils allergiques arthritiques ou hypersthénies : en cas de dominante hépatique, prendre du manganèse (anti-allergique poly-

valent) associé au soufre. En cas de dominante thyroïdienne, associer le manganèse à l'iode.

Pour les profils dystoniques ou neuro-arthritiques : en cas de signes arthro-digestifs dominants, prendre du manganèse-cobalt associé au soufre. En cas de signes circulatoires, prendre systématiquement du magnésium.

Autres oligo-éléments unitaires utiles dans les maladies rhumatismales : cuivre, manganèse, sélénium et zinc.

Enfin, on peut se procurer un complément alimentaire contenant du soufre biodisponible : l'huile de Haarlem (en vente chez l'auteur).

Vitamines

C et E (antioxydantes), D (pour la fixation du calcium), B6 (les gros consommateurs de viande sont carencés en B6), B1 (favorise un bon fonctionnement du système nerveux et aide au métabolisme des sucres). Acides gras essentiels.

Autres

Le gingembre, la glucosamine chondroïtine, le Tricatione® (laboratoire Le Stum).

D'autres techniques existent (homéopathie, acupuncture, cures thermales). À voir dans une consultation avec un naturopathe.

Les **affections**

La maladie n'est pas forcément négative, mais permet de prendre conscience que notre comportement ou notre hygiène de vie ne sont pas en harmonie avec notre nature. Le système organique le plus fort prend en charge l'élimination des déchets métaboliques, toutefois c'est l'organe le plus faible du système le plus fort qui sera lésé le premier. Dans le cas d'une lésion cutanée, le principe naturopathique consistera à aider la peau, qui a pris le relais d'un organe fatigué.

Les **causes**

De nombreuses causes peuvent être à l'origine des maladies de la peau: alimentaires, microbiennes, hormonales, environnementales, ou encore trouver leur origine dans un stress récurrent, une grossesse, des insomnies, des problèmes d'élimination ou des problèmes psychologiques ou héréditaires…

Certains facteurs nuisent à sa qualité :

- L'alcool la déshydrate, casse les capillaires et entrave le métabolisme cutané car c'est un vasodilatateur.
- Le tabac épuise les réserves de vitamine C, crée des rides et rend la peau jaunâtre et terne.
- La caféine déshydrate la peau, épuise le stock de vitamines B, de potassium, de zinc, et empêche l'absorption du calcium et du fer.
- L'air froid et le vent grignotent les réserves en eau de l'épiderme.

La période de la puberté provoque une importante production de sébum par le biais des hormones masculines surtout. L'acné touche statistiquement plus les garçons que les filles.

ıtanées

Les autres causes d'acné peuvent être :

- alimentaires : l'adolescence est une période propice à une alimentation déplorable (*fast food*, sucreries, charcuteries, sandwichs) et marque parfois le début d'une addiction à la cigarette et d'un apprentissage de l'alcool ;
- génétiques : il existe des familles « à acné » ; toutefois, une hygiène de vie correcte y remédie.

Les maladies de peau peuvent naître de raisons nerveuses. La peau reçoit nos émotions avec son réseau nerveux. Elle est le lieu de toutes les manifestations psychosomatiques impossibles à régler sans un préalable retour à la détente aidé par la relaxation, la respiration, une psychothérapie.

Stratégies naturopathiques

POUR AIDER LA PEAU à retrouver une bonne qualité, il faudra favoriser l'évacuation du trop-plein par nos émonctoires (peau, poumons, intestins-foie-vésicule biliaire, reins). Mais comme la peau est déjà saturée et fatiguée, ces déchets présents dans nos humeurs devront être dirigés vers d'autres émonctoires plus forts ou atones :

- les poumons et le couple foie-intestins ainsi que la peau sont plus spécialisés dans l'évacuation des substances mucosiques résultant de la surconsommation de produits sucrés ou gras ;
- les reins et la peau sont spécialisés dans l'évacuation des substances cristalloïdales résultant de la surconsommation de produits azotés, d'origine animale généralement.

Dans le cas d'une affection cutanée suintante (eczéma suintant, acné purulente), la peau s'est épuisée à épurer l'organisme des substances colloïdales. Il faudra alors modifier la nutrition et mettre en place une

restriction alimentaire du point de vue mycosique. Et dériver naturellement les déchets mucosiques sur des émonctoires de même spécialité, à savoir les poumons et le couple foie-intestins.

Dans le cas d'une affection cutanée sèche (eczéma sec, dartre, psoriasis), la peau s'est épuisée à épurer l'organisme des substances cristalloïdales. Il faudra alors modifier la nutrition et instituer une restriction alimentaire au point de vue cristaux. Et dériver les déchets cristalloïdaux sur des émonctoires de même spécialité: reins et foie-intestins (à un moindre degré que dans le cas précédent).

attention au mélanome

S'exposer trop longtemps au soleil, c'est risquer un cancer de la peau, surtout en cas d'expositions excessives et non protégées. Les campagnes d'informations sur les méfaits du soleil se multiplient en France. Pourtant, le nombre de cancers de la peau double tous les 10 ans et touche en priorité les jeunes adultes entre 20 et 40 ans. Traité trop tardivement, il peut être mortel.

Le mélanome est une tumeur maligne qui se développe à partir des mélanocytes sur une peau normale ou un grain de beauté.

Il est impératif de consulter un dermatologue dans deux cas:

- si on observe une modification d'un grain de beauté;
- si on constate une nouvelle lésion marron ou noire, plate ou en relief, au contour irrégulier et à la couleur non uniforme.

Le mélanome peut siéger partout, même sous les ongles. La plupart du temps, on le localise plutôt sur les jambes chez les femmes et sur le dos chez l'homme.

Selon les études scientifiques, deux facteurs déclenchent ce type de cancer: les bains de soleil avant 20 ans et la couleur de la peau. Les peaux de blonds ou de roux qui bronzent mal sont les plus exposées aux risques.

les conseils

pour se protéger du mélanome

Éviter les expositions prolongées.

Ne jamais prendre un bain de soleil sans crème solaire à indice de protection élevé.

Se protéger sous un parasol.

Porter des tee-shirts et des pantalons légers en restant le plus possible à l'ombre.

Éviter le soleil entre 12 heures et 16 heures. Les risques surviennent surtout lorsque le soleil est au zénith et que votre ombre est plus courte que votre corps. Le danger s'amoindrit au soleil couchant, lorsque l'ombre est plus longue que votre corps.

Améliorer son alimentation

- Proscrire :
  - les charcuteries ;
  - les plats en sauce ;
  - les abats ;
  - les sucres blancs raffinés ;
  - les céréales blanches raffinées ;
  - les boissons gazeuses acidifiées (soda, Coca) ;
  - les confitures industrialisées ;
  - les glaces du commerce ;
  - les conserves industrielles ;
  - les pâtisseries industrielles ;
  - le café, l'alcool, le tabac.
- Privilégier :
  - Les fruits frais, de saison et mûrs. C'est une source inégalable de vitamines et d'oligo-éléments ainsi que de sucres directement assimilables et utilisables en l'état par nos milliards de cellules. La vitamine C est indispensable à la formation de collagène et possède un pouvoir antioxydant.
  - Les légumes verts frais, de préférence issus de l'agriculture biologique pour éviter les résidus toxiques (pesticides, insecticides). Ils doivent être consommés le plus souvent crus au début des repas assaisonnés d'huile vierge de première pression à froid et de vinaigre de cidre avec des herbes aromatiques fraîches, ou encore cuits à l'étouffée ou à la vapeur (avec des aromates frais également). L'huile de germe de blé possède un gros intérêt pour la qualité de la peau car elle regorge de vitamines A, D, E, F, K, B et PP ainsi que de minéraux.
  - Les volailles élevées en plein air et nourries au grain.
  - Les poissons frais maigres ou gras (à cuire sans matières grasses et consommés modérément).
  - Les œufs biologiques (à la coque ou gobés crus).

Ces éléments riches en protéines sont indispensables à la régénération et la réparation des tissus de la peau. Ils contiennent des acides aminés essentiels dans le maintien cutané. Sans ces éléments, la peau se flétrit, vieillit et se déshydrate plus vite. Mais attention, une trop grande consommation de produits animaux azotés peut avoir des conséquences sur la qualité de la peau.

- Consommer modérément :
  - les pâtisseries maison ;
  - les fromages à pâte molle ou dure ;
  - les fromages fermentés ;
  - les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes) ;
  - les fruits séchés.
- Contrôler sa façon de manger :
  - s'alimenter consciemment, c'est-à-dire prendre conscience de la valeur nutritive et de la teneur en vitamines de l'aliment ingéré ;
  - bien mastiquer et saliver pour favoriser une bonne digestion ;

- manger lentement ;
- éviter les repas trop copieux le soir ;
- ne jamais manger à satiété ;
- manger à heures fixes.

■ Adopter le principe des monodiètes :
- compotes de pommes sans sucre ni miel ;
- pomme de terre ;
- riz ;
- quinoa.

Activer ses émonctoires

■ Activer le foie :
- artichaut en infusion ou gélules… chardon Marie, romarin, radis noir ;
- appliquer une bouillotte sur le foie ;
- pratiquer une gymnastique des organes grâce à l'action du diaphragme ;
- entamer une remise en question psychologique.

■ Activer les intestins :
- mucilage ; ces graines en se gonflant dans l'intestin font office de ballast et facilitent la défécation.
- mauve, fleur de pêcher ;
- effectuer des abdominaux ;
- faire du vélo ;
- boire beaucoup d'eau.

■ Activer les reins :
- frêne, reine-des-prés, jus de bouleau, orthosiphon, queues de cerises.

■ Activer les poumons :
- exercices physiques ;
- attention : pas de bain, et en cas d'exercice physique, attention à la sueur.

Phytothérapie

Les plantes conseillées en infusion, en décoction ou en gélules, sont :

■ pour un drainage hépato-rénal : artichaut, fumeterre, radis noir, pissenlit, romarin, ortho-siphon et piloselle ;

■ pour un rééquilibrage hormonal : alchémille, grémil, gattilier, cyprès, sauge officinale et houblon ;

■ pour un rééquilibrage nerveux : angélique, ballote, mélisse et passiflore ;

■ pour traiter une inflammation : harpagophytum, cassis, reine des prés, saule blanc, bardane (antifongique cutané, anti-séborrhéique, anti-acnéique) et pensée sauvage.

AROMATHÉRAPIE

Pour traiter la surinfection bactérienne, les huiles essentielles de sarriette ou d'origan. Sinon, plus généralement, utiliser les huiles essentielles de bois de rose, de géranium rosat ou d'ylang-ylang.

Se méfier cependant des huiles essentielles contenant (voir p. 115) des :

■ phénols : dermo-caustiques, hépato-toxiques ;

■ cétones : neurotoxiques épileptisantes ;

■ aldéhydes : irritantes et photosensibilisantes.

Compléments alimentaires

■ Huile de Bellis (pâquerette) en cas d'eczéma sec ou suintant avec prurit.
■ Méthionine et cystine : deux acides aminés essentiels.
■ Dermobiane® (laboratoire Pileje).
■ Huile de Haarlem® (en vente chez l'auteur).
■ Charbon de Belloc®.
■ Lactibiane® (laboratoire Pileje).
■ Lactospectrum® (laboratoire Le Stum).
■ Les cures thermales conseillées : La Roche-Posay, Avene, La Bourboule, Saint-Gervais, Uriage. Ces eaux contiennent des bicarbonates, des silicates et des oligo-éléments. Ceux-ci calment les démangeaisons et possèdent des vertus cicatrisantes.

Oligo-éléments

■ Cuivre : propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses.
■ Zinc : protège le système immunitaire.
■ Soufre : résout les dysfonctionnements hépato-biliaires.
■ Zinc-cuivre : à utiliser en cas de dérèglement hormonal.

Vitamines

■ A : protège notre peau et notre beauté. Elle assure la souplesse et l'hydratation des tissus. En cas de carence, la peau se dessèche épaissit, rougit et pèle anormalement.
■ E : action antioxydante.
■ Acides gras essentiels oméga 3 et 6.

les anti-radicaux libres

Certes, le vieillissement cutané est inéluctable, car programmé génétiquement dans le noyau cellulaire. Mais certains éléments environnementaux peuvent accélérer ce processus en cassant, en lésant, en déprogrammant les structures cellulaires et l'ADN lui-même (c'est le principe du cancer).

Ces éléments sont l'alcool, le tabac, les pollutions, les stress répétés et mal gérés, le soleil en excès, les médicaments, les rayons X, les carences alimentaires.

Toutefois, notre organisme dispose d'un système de protection contre ces cellules déprogrammées appelées radicaux libres. Ce système est basé sur le sélénium. Cet oligo-élément favorise l'action d'une enzyme dont le rôle est de protéger la cellule des radicaux libres. Les vitamines A, C, E favorisent également cette protection.

Les troubles de la

Ces troubles qualifiés de cardiovasculaires sont la première cause de mortalité avant le cancer (4 décès sur 10, soit environ 42 %). Ce sont 400 000 personnes qui sont atteintes, dont 50 000 personnes qui meurent chaque année d'un infarctus du myocarde.

Les pathologies coronariennes représentent à elles seules 26 à 27 % de tous les décès dus aux pathologies cardiovasculaires. Ces pathologies, plus fréquentes qu'autrefois, atteignent des sujets de plus en plus jeunes.

La moitié des décès dus aux pathologies cardiovasculaires ont pour cause principale l'artériosclérose. L'augmentation pathologique de la pression artérielle est considérée comme l'un des plus importants facteurs de risques cardiovasculaires (environ 15 % des adultes sont atteints d'HTA essentielle).

Il existe trois millions de Français dits coronariens, et il y a neuf millions de Français en état d'hypercholestérolémie, c'est-à-dire en état de «risque sévère» nécessitant une prise de conscience individuelle et des dispositions alimentaires et médicales.

On estime à un million les personnes traitées par des hypolipidémiants.

Ces pathologies extrêmes n'intéressent que de loin les praticiens de santé naturopathes, sauf en aide complémentaire aux soins allopathiques d'urgence. Cependant, ces chiffres éloquents démontrent l'urgence de la prévention cardiovasculaire.

Il existe une relation entre pathologies circulatoires et degré de développement des pays. Toutes les études portant sur des milliers d'individus confirment que l'augmentation catastrophique du nombre des accidents cardiovasculaires résulte pour une très grande part de nos modes de vie alimentaire.

circulation

Il faut bien reconnaître que dans les pays industrialisés, on mange trop bien, trop gras et trop mal.

Le tabagisme et l'alcoolisme ont aussi leur part de responsabilité. Ainsi chez certaines personnes prédisposées ou abusant trop de la bonne chair et un peu trop du « nectar des vignes », peuvent survenir obésité et/ou hypertension artérielle.

La sédentarité ou le diabète, mais aussi les stress auxquels nous sommes tous plus ou moins soumis, sont également très présents.

Le fait de fumer six cigarettes par jour augmente le risque cardiovasculaire par deux, pour vingt cigarettes, le risque est multiplié par trois. Si on supprime totalement le tabac, on réduit de moitié la mortalité cardiovasculaire.
L'hypertension artérielle (HTA) essentielle est un des plus importants facteurs de risques des pathologies cardiovasculaires (environ 15 % des adultes en sont atteints). Ces malades hypertendus ne ressentent généralement aucun trouble, aucun malaise pouvant les amener à consulter leur médecin traitant. Et ce n'est souvent qu'au cours des visites obligatoires de la médecine du travail, d'un check-up, de toute autre affection ou directement lors de complications telles qu'infarctus, accident vasculaire cérébral ou insuffisance rénale, que l'on découvre cette HTA.
Le diabète favorise l'agrégation des plaquettes sanguines (un des facteurs de la coagulation sanguine) et donc d'éventuelles formations de thromboses, c'est-à-dire de caillots (*thrombus*).
Sous l'effet du stress, les glandes médullo-surrénales sécrètent des catécholamines, hormones qui entraînent une vasoconstriction des vaisseaux sanguins. Il en résulte une augmentation de la pression sanguine (HTA) et une accélération cardiaque avec les conséquences éventuellement pathologiques.

Enfin, l'hérédité est un facteur très important de prédisposition.

À cette hérédité génétique trop souvent incriminée pour justifier l'irresponsabilité de la personne atteinte pathologiquement… « ceci n'est pas de mon ressort, c'est inévitable, c'est la malchance… ; ce sont mes parents les fautifs », il faut ajouter les schémas de comportements hérités de sa famille. On reproduit souvent à l'âge adulte le schéma culinaire familial de l'enfance.

L'**hypertension** artérielle

Il existe un certain nombre de signes cliniques précurseurs d'une hypertension artérielle, mais attention, ils peuvent accompagner d'autres maladies.

Les **signes cliniques**

- Les maux de tête, survenant en général le matin au réveil au sommet du crâne et/ou derrière la tête au-dessus de la nuque.
- Des battements saccadés dans la tête et aux tempes.
- Des troubles de la vision (sensation de mouches qui volent ou de brouillard devant les yeux).
- Des bourdonnements d'oreille.
- Des étourdissements, des vertiges sans perte de connaissance.
- Des saignements de nez sans cause apparente.
- Des crampes dans les jambes et aux extrémités.
- Une envie d'uriner accrue mais avec de faux besoins.
- Des difficultés pour respirer.
- Des essoufflements et des palpitations.
- Des œdèmes des membres inférieurs.
- Une fatigue générale inexpliquée.

Les **conséquences**

L'hypertension artérielle peut avoir des complications :
- cardiaques ;
- cérébro-vasculaires ;
- rénales, oculaires.

attention

Ces signes cliniques ne sont pas spécifiques à une hypertension artérielle, ils accompagnent également un grand nombre d'autres pathologies.

Le naturopathe observera la plus grande prudence et conseillera au sujet de consulter son médecin traitant afin de prendre sa tension et vérifier l'origine de ces signes.

Des complications cardiaques et artérielles :

- Le cœur essaie de s'accommoder de cette situation, mais le ventricule gauche se fatigue : apparaissent une insuffisance valvulaire, une maladie coronarienne, un infarctus du myocarde.
- Les artères se rétrécissent, s'épaississent, se sclérosent et se durcissent ; l'artériosclérose se déclare.
- Des complications cérébro-vasculaires : 80 % des accidents vasculaires cérébraux sont causés par une hypertension artérielle. Ces maladies regroupent les affections cérébrales aiguës d'origine vasculaire évoluant en quelques minutes vers des syndromes neurologiques plus ou moins graves :
- L'hémorragie cérébrale représente 15 % environ des accidents cérébraux. Elle a pour origine une artériosclérose avec hypertension artérielle. L'émotion et l'effort en sont les facteurs déclenchants.
- La thrombose cérébrale représente environ 80 % des accidents cérébraux. Causée par l'artériosclérose, la thrombose d'une artère cérébrale provoque la formation d'un thrombus ou caillot sanguin entraînant une occlusion artérielle avec ischémie. Des paralysies peuvent se développer lentement et varient d'un jour à l'autre. Sa migration est appelée embolie.
- L'embolie cérébrale : elle représente environ 5 % des accidents cérébraux. Elle peut survenir à tout âge à la suite d'une cardiopathie.

Les conséquences de ces accidents vasculaires cérébraux sont variables et dépendent de la localisation des lésions.

Des complications rénales : les reins sont les premiers organes à souffrir d'une hypertension artérielle chronique. Comme tous les organes trop souvent mis à contribution et mal irrigués, ils finissent par cesser de fonctionner brutalement. C'est l'insuffisance rénale aiguë avec toutes les conséquences qui nécessiteront une dialyse. Cette insuffisance peut être détectée par le dosage de la créatinine ainsi que la clairance de Cockroft.

- Des complications oculaires : l'hypertension artérielle peut provoquer des micro-anévrismes et des embolies au niveau de la rétine. Suivent des lésions pouvant provoquer des troubles de la vision, voire la cécité.

Les **facteurs de risque**

- L'âge : les artères deviennent moins souples en vieillissant.
- Le sexe : les femmes sont en partie protégées par leurs hormones avant la ménopause.
- L'obésité.
- La sédentarité.
- Le diabète.
- La pilule contraceptive.
- L'alcool.
- Le tabac.
- L'abus de certains médicaments.
- Un taux élevé de cholestérol et de triglycérides.
- Le stress.

- L'hypothyroïdie.
- L'insuffisance hépatique.
- Un épaississement du sang (hémogliase) dû à une surcharge en déchets et donc à une insuffisance émonctorielle ; il peut être la conséquence d'une alimentation inadaptée ou trop chargée en toxines, produits chimiques…
- Le café et les excitants.
- L'abus de réglisse.
- L'excès de sodium.
- L'hérédité.

L'hérédité est le facteur le plus compliqué à gérer. Toutefois, il est toujours possible d'en modifier les effets par une réforme de l'hygiène de vie : modification de l'alimentation, pratique d'exercices physiques et réforme émonctorielle.

Enfin, le risque de maladies cardiovasculaires sera d'autant plus élevé que les facteurs de risques s'additionnent. Il faut même rester vigilant en cas de présence d'un seul facteur de risque. La première mesure à adopter, c'est de réformer son alimentation.

Consommés en excès, la réglisse et l'anis sous toutes formes (boisson, bonbons) élèvent notre tension artérielle. En médecine chinoise, administrées à certaines doses et dans certaines conditions, ces plantes stimulent les fonctions cérébrales, abaissent le taux de cholestérol et celui des lipides sanguins, ralentissent le développement des virus, calment la toux et possèdent des vertus anti-inflammatoires digestives.

Stratégies naturopathiques

LES PREMIÈRES MESURES

- **Perdre du poids :** l'embonpoint est un facteur de risque non négligeable dans le développement de pathologies circulatoires et d'hypertension artérielle. Cependant, il ne faut surtout pas perdre la notion de plaisir et de convivialité. Quelques restrictions alimentaires légères donnent des résultats positifs. Réduire sa consommation de sucres, de graisses et d'alcool constitue la première étape.
- **Supprimer le tabac :** le tabac reste l'un des facteurs principaux de risque des pathologies cardiovasculaires dans leur ensemble. Si vous décidez d'arrêter de fumer, faites-vous aider au moyen d'une prise en charge globale, y compris psychologique. L'habitude du tabac est un besoin physique et psychologique et une aide sérieuse et suivie s'avère indispensable.
- **Supprimer la pilule contraceptive :** la pilule contient des œstrogènes qui provoquent une hypertension artérielle. Plus l'usage de la pilule se prolonge, plus les risques de maladies cardiovasculaires augmentent, surtout avec l'âge. Après quarante ans, les risques se multiplient. Ils sont également accrus si vous souffriez déjà

d'hypertension avant de prendre la pilule, si vous fumiez, si vous souffrez d'obésité ou d'une maladie rénale. Ou encore, si vos antécédents familiaux vous prédisposent à ces maladies En période de ménopause, le gynécologue peut être amené à prescrire des œstrogènes. Normalement, il ne doit pas le faire chez une femme ayant des antécédents de cholestérol, de diabète ou d'hypertension artérielle. Dans l'idéal, toutes les femmes devraient méditer sur un autre moyen de contraception. Et si les hommes prenaient à leur tour la pilule?

LES MESURES DIÉTÉTIQUES

■ Réduire la consommation de sel
Le sel en excès favorise la rétention d'eau ce qui va occasionner un supplément de travail sur les reins pour éliminer le trop-plein de liquide. À l'inverse, un régime pauvre en sel favorise la hausse du taux de cholestérol. La modération s'impose donc. Par exemple, il faut éviter de saler systématiquement un plat avant de le goûter.

Supprimer les aliments conservés dans le sel (olives, poissons, conserves, charcuteries, fromages, saumon fumé et salé).

Supprimer les eaux de boisson trop salées (Vichy, Hydroxydase).

Réduire les acides gras saturés pouvant induire une augmentation du cholestérol.

Favoriser la consommation d'acides gras poly-insaturés : les huiles végétales de première pression à froid qui contiennent de l'acide linoléique et de l'acide alpha linoléique, deux acides gras essentiels.

Privilégier les huiles d'olive, de colza, de cameline, de tournesol, de carthame, de pépins de raisins, de lin, de noix, de bourache ou d'onagre. Ne les consommez jamais cuites, sinon, elles deviennent saturées ce qui ruine leur intérêt nutritionnel.

À dose raisonnable, le vin rouge peut être consommé car il contient des polyphénols, des flavonoïdes, des anthocyanes et des tanins qui jouent un rôle protecteur vasculaire, et une action antioxydante.

■ Adopter un régime végétarien
Bannir les viandes rouges, les viandes faisandées, les charcuteries, les abats, les crustacés et les fromages très gras.

Consommer tous les jours des légumes frais crus et cuits ainsi que des céréales complètes avec des aromates comme le basilic ou l'estragon qui sont des antispasmodiques. Pour les protéines, les œufs, les poissons et les volailles remplacent la viande rouge.

■ Privilégier les aliments riches en potassium
Le potassium règle la teneur en eau de chaque cellule et l'équilibre

doit s'effectuer de chaque côté de la membrane cellulaire entre le potassium et le sodium.

Interroger son médecin en cas de prescription de diurétiques car ils peuvent provoquer des fuites de potassium.

Certains aliments sont très riches en potassium ; les suivants contiennent pour 100 g:

- cacao : 1 524 mg de potassium,
- morue : 1 458 mg,
- abricots secs : 1 162 mg.

■ Pratiquer des monodiètes à base de fraises, de framboises ou de mûres, de pommes cuites ou compotes de pommes sans sucre, de bouillon de légumes ou de soupes sans sel, et de riz complet sans sel.

LES MESURES GÉNÉRALES

■ Effectuer des exercices physiques
Pratiquée de manière intelligente et rationnelle, l'activité physique améliore les performances du muscle cardiaque et fait diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique ont trois fois plus de chances de survivre à un infarctus que les sédentaires. Un sportif possède des artères plus grosses et plus souples ainsi qu'un pouls plus lent. L'exercice permet, outre de lutter contre l'embonpoint, de brûler les graisses excédentaires. Souvent, les sportifs possèdent un taux de bon cholestérol plus élevé.

Les exercices physiques les plus adaptés pour combattre les maladies cardiovasculaires sont la course, la marche, le vélo, la natation, le saut à la corde. Il faut les envisager comme un plaisir, une récréation, et un moyen de renouer des liens intimes avec notre corps.

■ Lutter contre les effets négatifs du stress et pratiquer la relaxation, la sophrologie, la méditation et la prière, en fonction de ses croyances et de ses coutumes.

■ Entamer une psychothérapie: certaines maladies cardiovasculaires trouvent leur origine dans des non-dits ou des frustrations psychologiques. Des personnes ont eu la surprise de constater que leur tension était redevenue normale après avoir osé exprimer certaines pensées qui étaient restées mémorisées à l'intérieur pendant 5 ou 10 ans. Ainsi, il est possible de créer une maladie cardiaque avec ce que l'on n'ose pas dire. De se créer des maux avec ce que l'on ne peut pas dire avec des mots. C'est comme une cocotte-minute qui aurait laissé échapper sa pression. Ajoutons que le cœur est le symbole du sentiment. Tout ce qui aura trait aux sentiments, à la relation avec l'autre pourra, selon son patrimoine héréditaire ou son tempérament, générer une maladie cardiovasculaire.

■ Surveiller son sommeil: un sommeil de mauvaise qualité peut avoir des conséquences physiques ou psychiques désastreuses. Outre une tension nerveuse, il peut agir par l'adrénaline sur la tension artérielle. Un mauvais sommeil peut également inviter à la consommation d'excitants (café, tabac, alcool), facteurs de risque de l'hypertension artérielle.

PHYTOTHÉRAPIE

Certaines plantes peuvent être de précieux compléments dans les maladies cardiaques. Elles peuvent s'utiliser en infusion ou décoction ou en compléments alimentaires, ou dans l'alimentation quotidienne:

■ le gui, propriétés hypotensives;
■ l'olivier, vasodilatateur et diurétique;
■ l'ail, fluidifiant sanguin et inhibiteur plaquettaire;
■ l'aubépine, sédatif du système nerveux au niveau cardiovasculaire, hypotenseur et vasodilatateur;
■ la marjolaine, antispasmodique;
■ l'angélique, sédative et un antispasmodique;
■ les plantes en teinture mère (médicament liquide obtenu par macération alcoolique de plantes sèches ou fraîches).

Pour lutter contre la tachycardie et les précordialgies post-prandiales, prendre de l'*Origanum marjorana* (marjolaine). Pour les problèmes cardiaques associés à une hyperthyroïdie banale, prendre du *Lycopus europaens*. Le *Viscum crataegi* possède une action hypotensive. Y associer de la *Passiflora*, de la *Valeriana*, du *Veratum album*.

AROMATHÉRAPIE

■ La marjolaine: neurotonique, stimule le parasympathique, une branche du système neuro-végétatif.
■ La mandarine: relaxante, sédative, antispasmodique (à ne jamais utiliser par voie cutanée).
■ L'ylang-ylang: antispasmodique et équilibrante.
■ La rose musquée du Chili: antispasmodique.

GEMMOTHÉRAPIE

■ Pour le renforcement systolique (contraction du muscle cardiaque), pour ralentir le rythme cardiaque et pour favoriser la dilatation des artères coronaires, choisir le *Crataegus* Bourgeons macération glycérinée 1D (aubépine). Il agit comme un léger hypotenseur régulateur et antispasmodique.
■ Pour une action sédative et antispasmodique, prendre *Tilia bourg. mac.* glyc. 1D.
■ Pour une action sur l'hypertension, l'artériosclérose et les dérèglements du taux de lipides dans le sang, prendre *Olea europea bourg. mac.* glyc. 1D.
■ Pour une meilleure cicatrisation post-infarctus et pour faire baisser le taux des transaminases, *Zea Maïs radicelles* bourg. mac. glyc. 1D (maïs).

■ Pour une action antispasmodique des coronaires, *Syringa vulgaris* bourg. mac. glyc. 1D.
■ Pour une action hypotensive, antiscléreuse et anticoagulante, *Prunus amygdalus* bourg. mac. glyc. 1D (prunier).

OLIGO-ÉLÉMENTS

Le calcium agit sur le muscle cardiaque en renforçant sa contraction. Il est indispensable à la coagulation sanguine et abaisse la tension artérielle en régularisant la perméabilité membranaire.

Le chrome voit son taux dans le sang diminuer avec l'artériosclérose, l'hypertension artérielle, les infections aiguës ou chroniques, le stress ou le vieillissement. Or, il potentialise l'action de l'insuline, favorise la fabrication du facteur de tolérance au glucose, facteur qui abaisse le taux de cholestérol dans le sang. Pour une meilleure assimilation, il s'associe à la vitamine B3.

Le zinc est un élément indispensable à la transformation des sucres. Il permet de lutter contre le cadmium, un élément présent dans le tabac. D'ailleurs, un dépôt de cadmium sur les artères et les reins provoque une artériosclérose. Un gros fumeur en inhale 5 mg par an ce qui suffit pour provoquer en 10 ans une hypertension chronique.

Une carence en zinc peut être causée par l'alcool, le stress, la pilule, l'excès de calcium et de cuivre, un manque de phosphore, ou encore une transpiration trop abondante.

Le zinc et le cuivre associés. Dans le cas de l'hypertension artérielle, cette association est plus particulièrement indiquée chez les femmes ménopausées ou pré-ménopausées avec des difficultés d'adaptation neurovégétative et hormonale.

Le lithium est un anxiolytique qui devra être prescrit dans le cas d'hypertension liée à des problèmes nerveux. Il se substitue aux anxiolytiques classiques allopathiques.

Le sélénium agit sur l'agrégation plaquettaire. Certaines recherches montrent une relation entre un faible taux de sélénium et le développement de pathologies cardiovasculaires.

Le SOD ou superoxyde dismutase est une enzyme cellulaire, découverte en 1969, capable de piéger et neutraliser les radicaux libres. Son action est soutenue par le sélénium, la vitamine E et le glutathion.

Le glutathion peroxydase (Gpx) est une enzyme composée de cystéine d'acide glutamique et de glycine jouant le rôle important de transporteur d'hydrogène. C'est un antiradicaux libre contenant du sélénium.

D'autres oligo-éléments peuvent être administrés dans le cadre de maladies cardiovasculaires. C'est au naturopathe d'examiner le profil du patient pour rechercher les substances les mieux adaptées.

VITAMINES

La vitamine C, associée à des vitamines A, E et au sélénium, peut être utilisée non pour une action thérapeutique directe sur les maladies cardiovasculaires mais pour son action antioxydante et antiradicalaire. Des

chercheurs ont révélé que la vitamine C réduisait les lésions athéromateuses chez le lapin. La vitamine C naturelle agit en symbiose avec des bioflavonoïdes, de la vitamine P (rutine). On trouve cette dernière dans les feuilles de pensée, de laitue, le sarrasin.

La vitamine E est une vitamine antioxydante et antiradicalaire majeure. Elle possède une action de prévention et une action curative dans les maladies cardiovasculaires. Elle fait diminuer le mauvais cholestérol et augmenter le bon.

La vitamine B1, vitamine du système nerveux, aurait une action favorable sur la régulation du rythme cardiaque.

La vitamine B3 ou PP, vasodilatatrice et anti-athérogène, abaisse le taux de cholestérol et celui des triglycérides. Attention, elle est contre-indiquée en cas d'hémorragie cérébrale récente.

La vitamine B6 ou G possède une action sur l'influx nerveux dans le tissu cardiaque. C'est la vitamine des carnivores: plus on mange de viande, plus on en a besoin.

La vitamine B9 est une vitamine antianémique et vasodilatatrice. Elle possède une action sur la régénération et la maturité des hématies.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

■ Les acides gras poly-insaturés et essentiels

Choisir le lait de jument naturel cryo-précipité de la marque Jum'Vital®. Il possède une richesse exceptionnelle en vitamine F et acides aminés essentiels.

■ Les acides oméga 3

Ces acides gras poly-insaturés sont contenus dans les huiles de poisson des mers froides. Leurs effets bénéfiques ont été découverts au début des années 1980 quand on a constaté que les Esquimaux, grands consommateurs de ces poissons, ne présentaient quasiment pas d'accidents cardiovasculaires. Ils réduisent le taux de cholestérol total, augmentent celui du bon cholestérol, réduisent le taux de triglycérides, diminuent la viscosité sanguine, régulent la tension artérielle, ralentissent la croissance tumorale et possèdent des propriétés anti-inflammatoires.

D'où l'intérêt de manger du poisson deux à trois fois par semaine. Mais attention au mode de cuisson. Privilégier les cuissons au court-bouillon, au gril ou en papillote. Une sole frite contient 14 % de lipides contre 2 % lorsqu'elle est bouillie.

On peut ajouter à cette consommation 0,5 à 6 g de capsules d'huiles de poissons.

■ La lécithine de soja

Elle élimine le cholestérol en excès, le réduit en fines gouttelettes pour être amené vers la vésicule biliaire et être éliminé avec la bile. Elle prévient la formation des dépôts athéromateux. En émulsionnant

les graisses, c'est une alliée précieuse en prévention et en action curative dans les maladies cardio-vasculaires. Elle est fabriquée par l'organisme sous forme de phospholipides, mais existe dans le jaune d'œuf, les graines de soja et les huiles végétales.

■ La choline
Cette substance lipotrope, c'est-à-dire qui se fixe sur les graisses ou en facilite la transformation, protège le foie contre une accumulation des graisses et diminue le taux de cholestérol. Selon Thierry Souccar, elle pourrait jouer un rôle thérapeutique dans les cirrhoses et les hépatites A, B ou C.

■ L'inositol
Cette substance, elle aussi lipotrope, protège le foie et les vaisseaux sanguins en association avec la choline et la biotine. Mais prudence, son action s'annule avec le café, l'alcool, la pilule ou les sulfamides.

LES SOINS LOCAUX

Vous trouverez ci-dessous diverses techniques naturelles. Quoiqu'il en soit, certaines techniques annexes peuvent apporter une amélioration, sans oublier cependant que ces techniques restent secondaires si l'on n'a pas modifié son hygiène de vie.

LA PODORÉFLEXOLOGIE

Dans le cas d'hypertension artérielle, il peut être intéressant de pratiquer la podoréflexologie. La zone réflexe plantaire du cœur se trouve sous le pied gauche.

« Je suggère d'utiliser la face interne du pouce pour masser cette zone; cherchez la région précise correspondante à la douleur thoracique. Couvrez la zone du cœur et, si la douleur s'étend vers l'épaule et le cou, travaillez vers la base des quatrième et cinquième orteils. Si la douleur irradie vers le bras, massez autour de la base du petit orteil qui représente la région de l'épaule… Vous pouvez également masser le petit doigt de la main gauche ainsi que sa base. En France, au Moyen Âge, le croque-mort croquait réellement les morts, c'est-à-dire qu'il mordait l'extrémité du cinquième doigt du présumé cadavre, pour obtenir la certitude de sa mort; or, il se trouve un point de réanimation à l'angle de l'ongle du cinquième doigt, sur le méridien du cœur.[12] »

AUTRES SOINS LOCAUX

■ Réflexologie.
■ Sympathicothérapie.
■ Acupuncture.

12. Extrait de *Découvrons la réflexologie* de Madeleine Turgeon, Éditions de Mortagne, 1998.

L'HYDROTHÉRAPIE

Les cures d'eau jouent un rôle essentiel: l'alternance thermique eau chaude et eau froide permet une gymnastique cardiaque favorable au retour de la santé par le jeu de la vasoconstriction et de la vasodilatation. C'est un allié pour tous les cardiaques, quelle que soit l'origine de la maladie: nerveuse ou organique.

Il peut s'agir d'un bain des bras: on trempe ses bras dans de l'eau chaude (40 °C) pendant deux minutes puis dans de l'eau froide (14 °C) pendant 30 secondes. Ensuite, on ne s'essuie pas mais on balance les bras pendant 4 minutes.

Le bain de pieds par appel sanguin combat les vertiges et les maux de tête, et régularise la tension.

Les cures thermales: Bourbon-Lancy en Saône-et-Loire et Royat dans le Puy-de-dôme semblent être les deux stations les mieux adaptées pour traiter les maladies cardiovasculaires. Ces cures marquent la remise en question totale de l'individu et permettent de faire le point sur les mauvaises habitudes d'hygiène de vie en général.

LA CHROMOTHÉRAPIE

Les lumières bleues et indigo sont antispasmodiques et conviennent pour diminuer la tension artérielle.

En pratique, il suffit de remplacer l'ampoule classique d'une lampe par une ampoule de couleur bleue ou indigo. On peut rester plusieurs minutes sous cette lumière à lire ou se relaxer, ce qui en multiplie les effets. On peut même porter des vêtements bleus pour accentuer cet effet.

La lumière rouge, est au contraire contre-indiquée dans les états de surexcitation, dans les cas d'inflammation, d'hypertension ou de tachycardie.

Les **varices**

Notre système circulatoire est un circuit fermé et étanche dans lequel circulent 5 à 5,6 litres de sang (pour un adulte). Le sang irrigue 200 hectares de tissus toutes les minutes. Le corps est parcouru par 300 km de veines.

Les varices sont des distensions plus ou moins importantes des veines. Elles peuvent atteindre les membres inférieurs, mais aussi la zone anale (hémorroïdes), celle des testicules, du vagin ou de l'œsophage.

La première mission des veines, notamment celles des membres inférieurs, consiste à ramener le sang vers le cœur. En luttant contre la pesanteur terrestre, assis ou debout, la circulation veineuse des membres inférieurs se fait dans un seul sens : des pieds vers le cœur.

Pour faciliter ce retour veineux, le corps humain dispose de plusieurs « outils » :

- **Le cœur** par son action de contraction et de relâchement aspire le sang. Des valvules situées à l'intérieur des veines empêchent en permanence le sang de redescendre. Ce sont des sortes de clapets antireflux, très fragiles, qui se referment au passage du sang. Or un sang trop épais peut distendre, voire réduire à néant l'étanchéité de ces valvules. En cas de varices des membres inférieurs, la veine se dilate (nos veines peuvent se dilater 20 à 24 fois plus que nos artères). Les valvules n'assurent plus l'étanchéité et le sang va retomber par la loi de la pesanteur. C'est la stase veineuse.
- **Le diaphragme** en montant et en descendant aspire le sang veineux vers le haut comme une pompe aspirante et refoulante du liquide sanguin. Quand nous inspirons, le diaphragme baisse et permet aux poumons de se remplir, et la cavité sous-diaphragmatique gonfle…
- **La semelle de Lejars** : c'est l'ensemble des veines qui tapissent le dessous des pieds permettant par acte réflexe le renvoi du sang en amont. Les personnes dotées de pieds plats ont en général un mauvais retour veineux, et sont contraintes de porter des semelles orthopédiques.
- **La pression dans les artères** : lorsque ce retour veineux s'effectue mal, les muscles en contraction compriment les veines superficielles, notamment ceux des mollets. La station debout ou assise prolongée accentue les problèmes de retour veineux par manque de contraction musculaire du mollet.

Facteurs de risques

Certains facteurs de risque sont communs aux pathologies artérielles et cardiaques (voir figure ci-contre)

Stratégies naturopathiques

ALIMENTATION

Ce réglage alimentaire consistera à perdre non seulement du poids mais aussi du volume.

Pour réduire l'épaississement du sang (hémogliase) et favoriser la libre circulation sanguine dans le



circuit veineux, il faudra « laver » le sang. Certains excès alimentaires qui semblent liés aux plaisirs de la vie ne sont que des poisons qui fatiguent nos émonctoires et engluent nos liquides humoraux. L'élimination émonctorielle revêt une importance considérable dans le cas de varices.

■ Globalement, la stratégie consiste à limiter ou supprimer les aliments poisons qui dévitalisent, carencent l'organisme et l'encrassent. C'est-à-dire :

- les aliments dévitalisants : graisses saturées, beurre, margarine, viande rouge, fromages, huiles raffinées ou cuites, sucreries, conserves, sel, charcuteries, abats, plats en sauce, crustacés ;
- les aliments excitants : café, café au lait, thé, alcool, tabac, Coca-Cola, sodas, chocolat ;
- les aliments carencés : pain blanc, farine blanche, céréales blanchies, sucre blanc.

Les aliments dévitalisants sont carencés et les aliments carencés sont dévitalisants. Quant aux aliments excitants, ils sont à la fois dévitalisants et carencés par leur nature et leur composition et

induisent une dépendance pour l'homme.

■ Privilégier les catégories d'aliments suivantes :
- ☐ les légumes verts crus et/ou cuits issus de l'agriculture biologique (carottes, salades, céleri, poireaux, navets, fenouil, chou, radis, haricots verts) ;
- ☐ les céréales complètes biologiques (pâtes riz, boulgour, millet, sarrasin, épeautre) ;
- ☐ les graines germées (alfafa) ;
- ☐ les aromates frais et crus (ail, persil, romarin, ciboulette, menthe, oignon) ;
- ☐ les huiles vierges de première pression à froid biologiques (tournesol, olive, carthame, noix) ;
- ☐ les fruits frais, crus et si possible du terroir, de saison et biologiques ;
- ☐ les fruits secs biologiques ;
- ☐ les œufs biologiques à la coque ;
- ☐ les poissons au court-bouillon ou au four ;
- ☐ les viandes blanches au four.

Fromages et laitages seront consommés en petite quantité sans excès.

■ Augmenter la consommation des aliments à fibres qui favorisent le bon fonctionnement de l'élimination et permet de lutter contre la constipation. Dans le cas de varices, il faut veiller à aller à la selle chaque jour pour libérer le bas-ventre et laisser le sang circulant dans les veines des membres inférieurs remonter jusqu'au cœur. Il faudra apporter un soin particulier à sa flore intestinale.

■ Adopter le principe des monodiètes : pommes cuites non sucrées, riz complet, légumes verts cuits. Et toujours, prendre le temps de bien mastiquer tous les aliments !

■ Lutter contre l'atonie intestinale. De nombreuses pathologies chroniques trouvent leur origine dans la perturbation de la flore intestinale garante de notre système d'autodéfense, le système immunitaire. Certains produits du marché naturels aident à régénérer la flore intestinale :
- ☐ Lactibiane résistance® ou Candidis® (laboratoire Pileje) ;
- ☐ Lactospectrum® (laboratoire Le Stum) ;
- ☐ Flore protect® (laboratoire Sofibio) ;
- ☐ Flore régénération® (Xantis) ;
- ☐ Bioprotus® (laboratoire Carrare) ;
- ☐ Probiotique Lerecca® (laboratoire Lerecca).

■ Drainer le foie

Remédier à l'insuffisance hépatique permet de mieux digérer les graisses, d'éviter les lourdeurs et les ballonnements, et de supprimer la constipation.

Il existe des plantes dites cholagogues qui facilitent l'évacuation de la bile : boldo, camomille, romarin, artichaut, bourdaine, chardon Marie, fumeterre, pissenlit, radis noir ; et des plantes dites choléré-

tiques qui augmentent la sécrétion biliaire : artichaut, romarin, aunée, bardane, boldo, chardon Marie, fumeterre, matricaire, pissenlit, menthe, radis noir.

Au niveau des exercices physiques, les mouvements abdominaux avec mobilisation du muscle diaphragmatique permettent une gymnastique des organes.

La technique de la réflexologie plantaire peut également aider à la stimulation hépatique et biliaire.

Le foie étant l'organe le plus chaud de notre organisme, la pose d'une bouillotte chaude a une action bénéfique locale sur le fonctionnement hépatique. Toutes les 24 heures, pas moins de 2400 litres de sang passent à travers le filtre hépatique. Ce filtrage constitue la bile. Si pour une raison quelconque, le filtrage ne s'opère pas, le sang s'épaissit et complique le retour sanguin.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dans les problèmes de retour veineux, les sports qui provoquent des à-coups et des pressions sur les membres inférieurs sont déconseillés. Mieux vaut jeter son dévolu sur la gymnastique douce, la natation, le vélo, activités favorables à la circulation du sang. En cas de stases veineuses, la gymnastique antigravitationnelle est une excellente pratique.

La position de la chandelle, bien connue des enfants peut soulager. Il suffit aussi de s'allonger et de mettre les pieds sur le mur ou sur le dossier d'un fauteuil ou d'une chaise. Ces positions facilitent le retour veineux.

Pour ceux qui ont la chance de vivre dans un environnement adapté, la marche pieds nus dans la rosée du matin ou dans l'eau d'une rivière constitue un excellent moyen de stimuler la circulation sanguine. Il existe aussi une gymnastique spécifique des organes pour débloquer diaphragme et foie. Attention, si les jambes deviennent bleuâtres, il faut sortir et appliquer de l'eau chaude ou effectuer des frictions.

HYDROTHÉRAPIE

Respecter une certaine hygiène de vie et effectuer des soins locaux externes.

■ Dans sa salle de bain

Le principe de la douche écossaise ou des ablutions fraîches apporte un certain soulagement.

En alternant jet d'eau froide et chaude sur les jambes, les pieds ou les genoux, la douche écossaise déclenche une gymnastique des veines bénéfique (alternance de vasodilatation et de vasoconstriction).

La paroi se muscle ce qui permet d'éviter les stases veineuses et de

faciliter le retour du sang veineux vers le cœur.

On alterne douche chaude de 1 à 3 minutes puis douche froide durant 20 secondes.

Sous la douche, on dirige le jet d'eau sur le pied, la cheville, le talon, puis on remonte vers le haut de la cuisse en commençant par l'arrière des jambes sur le côté extérieur jusqu'au creux du genou riche en vaisseaux sanguins et lymphatiques puis on remonte sur l'arrière de la cuisse jusqu'à la fesse pour ensuite redescendre jusqu'au talon par le côté intérieur.

Devant c'est quasiment le même trajet : on oriente le jet sur le pied, vers la cheville puis sur le devant de la jambe côté externe jusqu'au haut de la cuisse et l'aine pour ensuite redescendre sur le côté interne puis revenir sur la cheville ou le talon.

Si on a le temps, on ne se sèche pas mais on secoue les jambes pour prolonger les effets de l'eau froide.

Il faut y aller progressivement et modérément, et adapter en fonction du tempérament, de l'âge et de la vitalité du sujet.

Attention, l'eau froide ne sera appliquée que sur un corps chaud. Il ne faut jamais imposer l'eau froide à un corps déjà froid.

On peut même reconstituer artificiellement des bains de mer dans sa baignoire avec des produits spécifiques dans une eau tiède à 37/38 °C. Les vrais bains de mer avec de l'eau à mi-cuisse dans laquelle on va marcher pieds nus soulagent les souffrances.

Enfin les bains de siège froids sont excellents pour combattre les hémorroïdes.

- Chez un praticien
  - Le drainage lymphatique manuel : il s'agit d'une technique très efficace pour les insuffisants veineux. Il faut un praticien ayant incorporé cette pratique dans un contexte naturopathique global, et associer ce drainage à des réformes alimentaires, des activations émonctorielles, des réformes et des corrections psychologiques.
  - Les massages relaxants et drainants : bien exécutés, ils favorisent et complètent parfaitement les soins généraux. Mais attention, en cas de mauvaise exécution, ils peuvent être nocifs et irritants, aggravant alors les lésions. Donc, il faut veiller à effectuer un massage très doux dans le sens des extrémités vers le cœur en surélevant légèrement les jambes si on le souhaite. On peut y ajouter des huiles essentielles, ou encore du gel de silice (laboratoire Cytobiolife).

PHYTOTHÉRAPIE

Dans l'alimentation, certains fruits et légumes peuvent être inclus dans l'alimentation quotidienne pour leurs propriétés contre les symptômes liés aux maladies veineuses. C'est le cas du chou, du persil, du navet, du pissenlit, du cresson, des agrumes.

Un certain nombre de plantes peuvent être utilisées en infusion, décoction, macération, en gélules ou en teinture mère : marron d'Inde, hamamélis, achillée millefeuille, cyprès, noisetier, vigne rouge, ail, ficaire, petit houx, mélilot.

TEINTURE MÈRE

- *Cupressus* : excellent dans le traitement des hémorroïdes et dans toutes les congestions du petit bassin (règles douloureuses, prostatites).
- *Hamamélis virginiana* (noisetier de la sorcière) : vasoconstricteur veineux.
- *Aesculus hippocastanum* (marron d'Inde) : anti-œdémateux et vasoconstricteur veineux.
- *Hypericum* (millepertuis – herbe de la Saint-Jean) : efficace dans le fourmillement des extrémités.
- *Ruscus aculeatus* (petit houx) : propriétés antihémorragiques au niveau des capillaires.
- *Melitotus* (mélilot) : fluidifiant sanguin.
- *Vitis rubra* (vigne rouge) : efficace dans les manifestations vasomotrices de la ménopause.

AROMATHÉRAPIE

- Menthe poivrée (vasoconstricteur).
- Mélaleuque à feuilles alternes à terpinéol 4 (décongestionnante veineuse et lymphatique).
- Santal blanc (cardiotonique décongestionnante lymphatique et veineuse).
- Niaouli (phlébotonique).
- Cèdre de l'atlantique (phlébotonique).
- Cyprès toujours vert (décongestionnant).
- Patchouli (phlébotonique).
- Lentisque pitachier (décongestionnante veineuse et lymphatique, vasoconstricteur).
- Cannelier de Chine (fluidifiant, anticoagulant et hypotensif).
- Verveine des Indes ou citronnelle (anti-inflammatoire).
- Lemon grass.
- Verveine citronnée.
- Hélichryse italienne.

Pour ma part, je conseille le mélange suivant composé d'huiles essentielles et d'huile végétale : 15 ml de HE Cyprès toujours vert + 15 ml de HE Mélaleuque à feuilles alternes + 6 ml de HE Hélychrise italienne à mélanger avec 30 ml d'huile végétale de pâquerette (*Bellis*) ou de riz.

Connu depuis la Renaissance, le macérat huileux de fleurs de pâquerettes est réputé pour son action sur la tonicité des vaisseaux sanguins. Cette huile est riche en

gamma-orizanol, un activateur de la circulation sanguine. Au Japon, elle est réputée pour ses vertus défatigantes en application externe, ainsi que pour ses qualités d'écran solaire naturel et pour ses propriétés antivieillissement.

On applique cette mixture sur les jambes du bas vers le haut, deux à trois fois par jour si possible.

GEMMOTHÉRAPIE

Certains de ces remèdes représentent de très bons adjuvants au traitement général naturopathique:

- *Crataegus* bourgeons mac. glyc. 1D (aubépine): hypotenseur léger régulateur sympathique et antispasmodique.
- *Aesculus* bourgeons mac. glyc. 1D (marron d'Inde): phlébotonique.
- *Sorbus domestica* bourgeons mac. glyc. 1D (châtaignier): décongestionnant et tonifiant veineux.
- *Castanea vesca* bourgeons mac. glyc. 1D: décongestionnant lymphatique.
- *Quercus pedonculata* bourgeons mac. glyc. 1D (chêne): propriétés toniques générales sur la paroi veineuse.
- *Ribes nigrum* bourgeons mac. glyc. 1D (cassis): action anti-inflammatoire dans les phlébites ou paraphlébites.
- *Rubus idaeus* jeunes pousses 1D (framboisier): action sur les dysménorrhées de la jeune fille.
- *Cornus sanguinea* bourgeons mac. glyc. 1D: fluidifiant sanguin.

OLIGO-ÉLÉMENTS

L'élément majeur est le manganèse-cobalt associé en fonction des troubles:

- au soufre en cas de dominante hépatique;
- à l'iode en cas de dominante thyroïdienne;
- au magnésium systématiquement.

Constituant essentiel de la vitamine B12, le cobalt intervient dans la constriction des vaisseaux périphériques. Il régularise le système neurovégétatif et lymphatique. C'est un bon antispasmodique artériel et veineux. Il facilite l'assimilation et assure l'élimination de certains déchets. Une carence en cobalt peut se traduire par des extrémités froides, une cyanose des jambes et des doigts morts. Le manganèse régule la circulation veineuse, ce qui peut se révéler très utile pendant la ménopause dans le cas de jambes enflées.

On en trouve dans les betteraves, le chou, le jaune d'œuf, les radis, les girolles, les oignons, les lentilles, les figues, les moules.

- L'iode. Régulateur thyroïdien bien connu; une carence en iode peut se traduire par des troubles circulatoires, de l'artériosclérose et de l'hypertension. Il agit sur le métabolisme de l'eau et assouplit les vaisseaux, on recommande cet oligo-élément en cas de jambes enflées. On le trouve dans les fruits de mer, la morue fraîche, le hareng fumé, le soja, l'oignon, l'ail.

■ L'or. Très souvent utilisé avec le cuivre et l'argent comme anti-infectieux, il est utile dans les troubles cardiovasculaires, pour accélérer la cicatrisation des ulcères variqueux et les lésions des tissus veineux. On en trouve dans les algues, ou la levure alimentaire.

■ La silice. Indispensable à la reconstruction du tissu osseux, il joue également un rôle au niveau artériel et dans le cas de lésions du tissu veineux comme les ulcères variqueux. On en trouve dans la prêle, les céréales complètes, l'échalote, le lithothamne, l'ail, le chou-fleur.

■ Le sélénium. Il possède surtout la propriété d'être un antioxydant et donc de lutter contre l'excès de radicaux libres. Cet antivieillissement joue un rôle non négligeable dans la prévention des maladies veineuses. Il soulage les jambes lourdes. On en trouve dans l'oignon, l'ail, la levure de bière, les céréales complètes, le gomphréna, le chou.

■ Le lithium. Si les troubles circulatoires sont liés à un état nerveux particulièrement à la ménopause, il peut présenter un intérêt. On en trouve dans les salades, les radis, les pommes de terre, les crustacés.

■ Le potassium. Il est intéressant dans les douleurs de jambes car il agit sur le métabolisme de l'eau. On en trouve dans les abricots secs, la figue sèche, les amandes, les raisins secs, les champignons, les lentilles, les pois cassés, les dates, les bananes.

VITAMINES

■ Les bioflavonoïdes

Ils constituent une grande famille dans laquelle on retrouve ce que l'on appelait auparavant la vitamine P (ils furent d'abord isolées dans le paprika), la vitamine C2 ou esculoside, la rutine, la citrine…

Agissant en synergie avec la vitamine C dont ils potentialisent les effets pour protéger les vaisseaux sanguins, ils sont tous d'origine végétale. Les plantes plus riches en bioflavonoïdes sont : *Sephora japonica*, le pin maritime, le marron d'Inde, l'hamamélis, la myrtille et les pépins de raisins.

Ces éléments sont indiqués en cas de fragilité capillaire, d'ecchymoses spontanées, d'accidents vasculaires cérébraux, de varices, de séquelles de phlébites ; autrement dit c'est le « médicament » des bleus. Ils tonifient la paroi veineuse, diminuent la perméabilité des capillaires et préviennent les œdèmes.

Indispensable à l'assimilation de la vitamine C, la rutine ou rutosine se rapproche de la vitamine K, anti-hémorragique. On en trouve dans les feuilles de sarrasin, l'orange, le citron, les feuilles de laitue, de pensée, les feuilles de tabac, les amandes, les prunes, le raisin, les pommes, les abricots, les myrtilles, les cassis, les brocolis, les carottes, les cerises, les poivrons verts, le paprika…

quelques conseils pratiques simples

pour soulager les varices

Pour les tâches ménagères comme le repassage et l'épluchage des légumes, éviter la station debout prolongée.

Dans certaines professions où la position assise se prolonge (taxis, chauffeurs routiers, VRP), n'oubliez pas les pauses : étirez-vous régulièrement, faites quelques flexions des genoux, étirez vos mollets.

Surélevez vos jambes en regardant la télévision.

Choisir des petits talons pour effectuer une demi-heure de marche par jour d'un bon pas. Il ne s'agit pas de flâner. Cet exercice quotidien permet un auto-massage de la semelle de Lejars.

En vacances, la marche pieds nus sur le sable ou au bord de la mer avec de l'eau jusqu'aux mollets remplace un massage et se révèle très bénéfique. Évitez les expositions prolongées au soleil ainsi que toutes sources de chaleur de manière prolongée.

À la maison, il est profitable de marcher pieds nus à condition qu'il n'y ait pas de chauffage au sol.

Attention aux chaussures complètement plates, elles peuvent être nocives.

Mettre une cale de quelques centimètres au-dessous des pieds du lit pour l'incliner légèrement.

■ On trouve plus spécialement la vitamine C2 dans les feuilles, l'écorce et le fruit du marronnier d'Inde.
Dans certains produits vendus en pharmacie, les vitamines C1 et C2 sont très souvent associées entre elles. Citons les marques suivantes : Frubiose P 200®, Fluxine vitaminée P et C®, Hémoluol®, Cyclo 3®, Esculeol®, Nicyl®.

■ La vitamine B3 ou PP ou niacine
Son action vasodilatatrice sur les capillaires sanguins est très utile dans les déficits de l'irrigation sanguine cérébrale, ainsi que dans les troubles circulatoires périphériques tels que la maladie de Raynaud, les engelures.

On la trouve dans les levures sèches, le son et les céréales non décortiquées, le poisson, les œufs, l'abricot.

■ Les acides gras essentiels
Les huiles vierges de première pression à froid et biologiques ainsi que les huiles de poisson des mers froides contiennent des

acides gras essentiels et poly-insaturés et des oméga 3 aux propriétés anti-inflammatoires. Ces huiles, en prévention ou en curatif pourront être utilisées régulièrement pour assaisonner les crudités. On trouve aussi des acides gras essentiels dans la chair des poissons de mers froides et dans les huiles de bourrache ou d'onagre.

Le **syndrome métabolique** ou **syndrome X**

Le syndrome métabolique ou syndrome X fut décrit pour la première fois en 1988 par le Dr Gerald Reaven de l'université de Stanford. En Europe, 15 % des adultes en souffrent; aux États-Unis, 47 millions de personnes sont touchées, soit un adulte sur quatre.

Qu'est-ce que le **syndrome métabolique ?**

Certains experts estiment que ce syndrome dépassera bientôt le tabagisme comme cause première des maladies cardiovasculaires. En France, les maladies cardiovasculaires provoquent 180000 décès par an; 3 millions de Français ont des antécédents de maladies cardiovasculaires; 10 millions de Français ont des problèmes de lipides sanguins.

Le syndrome métabolique ou syndrome X ne désigne pas une maladie spécifique mais une série de problèmes liés, de symptômes ou de syndromes dus à un métabolisme corporel tels qu'un taux élevé d'insuline et/ou de cholestérol, une hypertension artérielle ou un excès de poids. Tous ces signes peuvent constituer un stade précoce avant-coureur de maladies beaucoup plus graves comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, ou l'accident vasculaire cérébral.

L'hérédité représente la cause majeure de ce syndrome. Cependant, il peut aussi résulter d'une mauvaise alimentation, d'une mauvaise hygiène de vie et d'un quotidien sédentaire. Bien qu'il touche surtout les adultes, il n'épargne pas les enfants ou les jeunes adultes.

Les maladies concernées par le syndrome X sont :

- les maladies cardiovasculaires;
- les maladies métaboliques: diabète de type 2, surpoids, hypercholestérolémie;

- les maladies nerveuses: dépression nerveuse, syndrome bipolaire, Alzheimer, épilepsie;
- les maladies digestives: cancer de l'estomac, ulcère;
- les maladies respiratoires: asthme, broncho-pneumopathie chronique;
- la fatigue.

On peut parler de syndrome X tellement son impact est primordial pour notre santé. Ce syndrome multiplie par deux les risques de maladies cardiovasculaires et constitue un état de prédiabète.

Les paramètres qui définissent le syndrome métabolique selon les experts sont au nombre de cinq:

- le taux des triglycérides sanguins qui doit être supérieur à 1,50 g/l;
- le taux de HDL (chez l'homme: inférieur à 0,40 g/l et chez la femme: inférieur à 0,50 g/l);
- le tour de taille (obésité abdominale) chez l'homme supérieur à 94 cm et pour la femme supérieur à 80 cm;
- la tension artérielle supérieure ou égale à 130/85 mmHg (mm de mercure);
- la glycémie à jeun supérieure ou égale à 1,10 g/l.

La présence de trois de ces paramètres sur cinq suffit à identifier un syndrome métabolique.

Les **causes principales**

LA RÉSISTANCE À L'INSULINE

Les cellules résistantes à l'insuline n'absorbent plus correctement le glucose malgré la présence de cette insuline censée les y aider. Ainsi, la quantité de glucose augmente et se concentre dans le sang. Il en résulte une hyperglycémie et un manque de glucose au niveau cellulaire. Ces conséquences vont aboutir à une perte d'énergie.

Dans ce cas, le pancréas prend le relais pour remédier à cette situation en tentant de maintenir un taux de sucre cellulaire adéquat. Mais pour cela il faut toujours plus d'insuline. Or il arrive un moment où le pancréas ne peut plus compenser. C'est à ce moment-là que la glycémie augmente et que le diabète apparaît. Une glycémie élevée augmente le risque de maladies cardiovasculaires car elle peut faire augmenter le taux de cholestérol et de triglycérides et endommager les parois artérielles. L'excès de glucose peut se transformer en graisses qui encrassent et réduisent la fluidité sanguine.

L'insulino-résistance est liée de près au surpoids et surtout à l'obésité abdominale puisque les cellules adipeuses en excès libèrent un signal chimique qui rend inopérants les récepteurs à insuline

des autres cellules. Ceci va réduire leur capacité d'absorber le glucose (sucre ou substrat énergétique cellulaire).

Si le pancréas maintient un taux de glycémie normale, le syndrome métabolique est difficile à détecter par les tests de glycémie standard.

Le sodium favorise l'absorption du glucose. Une grande quantité de sodium dans l'organisme aboutit à une absorption massive du glucose au niveau des villosités intestinales. Par conséquent, plus le glucose est absorbé, plus il passe dans le sang pour se transformer en glycogène. Éventuellement il peut être stocké au niveau du foie et des muscles ou encore transformé en corps gras et atterrir dans les cellules graisseuses.

C'est le début d'un cercle vicieux: plus nous mangeons de glucides, plus il y a de glucose dans l'intestin, et plus le sodium est absorbé.

Prudence sur la consommation de sucre et de sel donc!

L'INFLUENCE DU SODIUM ET POTASSIUM DANS LE SYNDROME X

Le sodium qui régule la teneur en eau de notre organisme est le principal élément du milieu extracellulaire (plasma et lymphe). En perdant du sodium, on perd de l'eau et vice versa.

Le milieu intracellulaire est beaucoup moins salé que le sang, mais plus riche en potassium. Nos cellules contiennent 28 fois plus de potassium que le sang et 15 fois moins de sodium que le sang. Si les cellules n'arrivent pas à éliminer le sodium en excès, elles perdent de leur vitalité, les processus vitaux sont entravés et les maladies graves surviennent.

C'est aussi grâce au sodium que notre volume sanguin (volémie) et son pH restent constants. Il joue le rôle de transporteur de certains nutriments et facilite leur pénétration dans la cellule ; il emmène avec lui le glucose et les acides aminés *via* les canaux pour que la cellule vive et fonctionne.

LE SODIUM

Un homme de 70 kg dispose d'environ 93 g de sodium : 45 g dans les os, 38 g dans le liquide extracellulaire, et 10 g dans le liquide intracellulaire.

Ce sodium provient surtout du sel ajouté dans notre alimentation. Si les repas sont sans sel : les reins le retiennent. En cas d'excès de sel, le sodium corporel augmente. La quantité de sodium éliminée par les urines est égale à la quantité ingérée. Nos cellules ont besoin de sodium mais l'excès est un danger.

LE POTASSIUM

L'organisme se compose de 60 à

70 % d'eau. Les deux tiers de cette eau se trouvent dans la cellule: l'organisme contient 1,5 fois plus de potassium que de sodium. Un homme de 70 kg dispose d'environ 140 g de potassium:

- 9 % dans le tissu conjonctif et les os;
- 1 % dans le plasma;
- 40 % dans les cellules musculaires;
- 50 % dans les cellules du foie et les globules rouges.

Le potassium possède les mêmes fonctions que le sodium, mais à l'intérieur de la cellule. Activateur de nombreuses enzymes pour la fabrication des protéines et la transformation du glucose en glycogène, il est éliminé à 80 ou 90 % par les urines et dans les matières fécales.

Le lait maternel contient très peu de sodium mais beaucoup de potassium (300 à 400 mg de sodium et 1000 à 2000 mg de potassium par kg).

Le potassium est apporté par les fruits, les légumes, les viandes et les poissons. Les végétaux ne contiennent naturellement que des traces de sodium alors qu'ils contiennent beaucoup de potassium. Si nous mangeons des aliments frais, bruts et non transformés, il est impossible d'absorber plus de sodium que de potassium. Or, nous consommons aujourd'hui 2 à 4 fois plus de sodium que de potassium.

L'ÉQUILIBRE SODIUM POTASSIUM

Chaque fois qu'un nutriment pénètre dans une cellule, deux atomes de sodium l'accompagnent.

Dans le cas d'une surconsommation de sel, les atomes de sodium s'accumulent. Au bout d'un certain temps, la cellule qui en contient trop attire l'eau et gonfle. Mais comme la cellule consomme déjà beaucoup de sodium, il lui est difficile de faire entrer d'autres éléments. De ce fait, la vie cellulaire ralentit et la cellule s'asphyxie car il y a moins de nutriments qui rentrent. Quand les cellules surchargées en sodium n'assimilent plus le glucose, l'hyperglycémie provoque un diabète. Si elles sont gonflées d'eau, les artères gonflent et causent une hypertension artérielle.

Pour lutter contre une accumulation de sodium néfaste aux cellules, nous disposons d'une pompe sodium/potassium, mais encore faut-il qu'il y ait suffisamment de potassium.

Au niveau de toutes les membranes cellulaires, des protéines fonctionnent comme des pompes qui font sortir le sodium des cellules et le remplacent par du potassium (3 ions sodium contre 2 ions potassium).

En extrayant le sodium, la cellule réduit de volume. En chassant plus de sodium qu'elles ne font entrer

de potassium, les pompes créent une différence de potentiel entre l'extérieur et l'intérieur de la cellule et se comportent comme des sortes de piles fournissant de l'énergie à la cellule.

Ces pompes peuvent fournir jusqu'à 70 % de l'énergie de la cellule. Lorsqu'elles ne fonctionnent plus, c'est la mort. Et pour fonctionner correctement, notre sang doit posséder suffisamment de potassium fourni par notre alimentation. Pour éliminer le sodium de nos cellules, le besoin de potassium est vital dans l'alimentation. En cas d'alimentation trop salée et d'apport de potassium trop faible, les pompes ne feront pas leur travail correctement. Le sodium va s'accumuler dans la cellule, en bloquant son métabolisme. Les cellules stockent plus qu'elles ne dépensent, ce qui conduit à une prise de poids et un manque d'énergie. Les personnes obèses sont souvent très fatiguées. Pour perdre du poids, il faut brûler, produire de l'énergie et apporter du potassium aux cellules pour faire diminuer leur volume.

Chaque jour, 70 % de nos dépenses énergétiques résultent de notre métabolisme de base. C'est-à-dire les dépenses de base lorsque nous ne faisons rien et qui s'avèrent indispensables pour assurer le fonctionnement de nos organes. 15 % des dépenses énergétiques proviennent de l'activité physique, 15 % résultent de la thermogenèse, énergie nécessaire pour maintenir notre chaleur corporelle interne.

Or la pompe sodium/potassium est à l'origine de 20 à 50 % du métabolisme de base de nos cellules. En réduisant le fonctionnement de cette pompe, on diminue ces dépenses et les kilos s'installent.

Stratégies naturopathiques

ALIMENTATION

- Opter pour une alimentation saine, riche en fibres et pauvre en acides gras saturés.
- Réduire sa consommation de sel et repérer le sel caché dans les aliments (charcuterie, plats préparés, anchois, saumon fumé, olive, harengs fumés).
- Attention aux boissons salées type Vichy ou Vichy Saint-Yorre.
- Réduire la consommation de glucides à index glycémique élevé.
- Réduire les portions alimentaires.
- Veiller à un apport suffisant d'oméga 3 pour faciliter le travail de la pompe sodium/potassium. On trouve ces oméga 3 dans les huiles de noix, de colza, les poissons gras comme les maquereaux, la sardine, le hareng, la truite.
- Perdre du poids.
- Choisir des aliments riches en

potassium (amandes, noisettes, noix) ou se supplémenter avec du bicarbonate de potassium (ex.: Potensium® en pharmacie).

■ Prendre des activateurs de la pompe sodium/potassium : c'est-à-dire des flavonoïdes (aubépine, olivier, fragon, marron d'Inde…). Opter pour des plantes en gélules :

- aubépine pour le cœur ;
- olivier pour la tension ;
- fragon pour les jambes lourdes ;
- marron d'Inde pour les hémorroïdes ;
- et plus généralement, on peut consommer des saponines (molécules qui activent la pompe sodium/potassium) que l'on trouve dans *Desmodium ascendens*, soja, maté, lierre, bouillon blanc…

Pour prévenir le syndrome métabolique, il existe des compléments alimentaires à base d'ail: clini-Chol® (Diet Horizon): (ail macéré dans de l'huile antispasmodique et contenant tous ses principes actifs). Au bout de six mois de cure, on observe une diminution significative du taux de cholestérol total.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Trente minutes d'exercice physique quotidien intense ou modéré augmentent le rythme cardiaque et stimulent le bon fonctionnement du système cardiovasculaire. Le travail des muscles force l'absorption du glucose par les cellules musculaires, même en cas de forte résistance à l'insuline ce qui engendre une perte de poids.

Les troubles de la

Les maladies génitales masculines se traduisent principalement par des problèmes de prostate : inflammations, cancers dans les cas les plus graves.

Les **facteurs** de **risques**

■ L'âge

Ces maladies concernent les hommes de 50 ans et plus sans problème de fonctions testiculaires. Chez les castrés, l'hypertrophie bénigne de la prostate (HPB) est rarement observée.

■ L'hérédité

Le risque de contracter ce genre de pathologie se voit multiplié par 2 si un père ou un frère a déjà eu des HPB ou un cancer de la prostate et multiplié par 11 si 3 parents en sont atteints. On ne sait pas encore s'il s'agit d'une donnée génétique modifiée. Le risque de cancer se voit multiplié par 2 ou 3 si un parent a été ou est atteint du cancer. D'après une étude israélienne, le fait de ne pas avoir de garçon, créerait un risque de cancer de la prostate[13].

■ L'ethnie

Statistiquement, les Africains ont un risque plus grand par rapport aux Asiatiques ou aux Européens.

■ L'alimentation

Certaines études montrent que plus de 80 % des cancers de la prostate sont liés à notre alimentation et à la qualité de nos aliments. D'autres insistent sur le fait que la surconsommation de produits laitiers augmenterait les risques. Tout comme la prise régulière de charcuteries, viandes rouge, ou abats… Toutefois, ces théories sont scientifiquement difficiles à prouver car il faut au moins 5 à 10 ans d'observation. De plus, ce

13. *Pratiques de santé*, n° 66 avril 2007.

prostate

type d'analyse devrait s'effectuer sur des groupes homogènes de personnes, en tenant compte des autres phénomènes liés comme le stress ou les problèmes psychologiques. Tout cela paraît difficile.

Certains conseils nutritionnels élémentaires commencent à être admis et à relayer la médecine allopathique: consommation de fruits et légumes frais crus et biologiques par exemple.

■ La constitution

Les adénomes prostatiques seraient en rapport avec:

- la chute de la testostérone (taux circulant des hormones sexuelles);
- une altération de la micro-circulation de la prostate;
- une altération tissulaire due aux mauvais fonctionnements des systèmes enzymatiques hormonaux (notamment la 5-alpha-réductase) et une carence en antioxydants.

À l'inverse, il a été avancé que l'augmentation de testostérone dans la prostate encourage la conversion de testostérone en DHT (dihydrotestostérone) grâce à l'enzyme 5-alpha-réductase. La DHT stimule les cellules de la prostate qui vont proliférer jusqu'à agrandir la glande. Pour éviter cela, il faudra choisir des produits qui vont bloquer la conversion de testostérone en DHT.

■ L'obésité

Selon les études, les hommes qui mangent beaucoup voient le risque de souffrir d'une HPB augmenter de 30 à 40 % par rapport à ceux dont l'alimentation reste frugale.

■ La sédentarité

Elle favorise les stases humorales. Une mauvaise nutrition et un encrassement cellulaire et humoral peuvent perturber le bon métabolisme des cellules prostatiques en inhibant leur fonction ou en provoquant une multiplication cellulaire.

■ Le tabagisme

Il stimule la croissance des cellules prostatiques notamment par la présence de cadmium contenu dans la fumée du tabac mais aussi dans la

pollution aérienne en général. Il augmente le risque d'infections sexuellement transmissibles (IST).

Les **examens classiques** à **pratiquer**

L'ANALYSE BIOLOGIQUE

Le taux dans le sang d'une protéine produite spécifiquement par les cellules prostatiques est mesuré à l'aide d'un examen appelé le PSA. En cas de cancer de la prostate ou de certaines pathologies bénignes, la concentration sérique du PSA augmente.

- Le taux normal se situe entre 0 et 2,5 ng/ml :
- entre 40 et 50 ans : il doit être inférieur à 2,5 ng/ml ;
- entre 50 et 60 ans : il doit être inférieur à 3,5 ng/ml ;
- entre 60 et 70 ans : il doit être inférieur à 4,5 ng/ml ;
- entre 70 à 80 ans : il doit être inférieur à 6,5 ng/ml.

Un PSA élevé ne confirme pas forcément la présence d'un cancer. Tout comme un taux normal ne signifie pas que la prostate soit dépourvue de problème. Certaines situations font varier son taux. Par exemple en cas de biposie endorectale prostatique, de toucher rectal, d'une cytoscopie ou de rétention urinaire.

Un gramme de cellules prostatiques cancéreuses produit 10 fois plus de PSA qu'un gramme de cellules prostatiques adénomateuses. Ainsi une grosse prostate peut s'accompagner d'un taux élevé de PSA.

Le médecin peut également mesurer le taux de PSA libres, qui ne sont pas transportées par les protéines. En cas de cancer, le taux des PSA libres est plus faible qu'en cas d'adénome prostatique. Donc, le médecin va examiner le rapport PSA libres/PSA totales. Si celui-ci est inférieur à 15 ou 20 %, le risque de cancer de la prostate existe.

LE TOUCHER RECTAL

Indolore et sans danger, c'est un examen fondamental pour détecter un cancer de la prostate.

Pour l'effectuer, le médecin, muni d'un doigtier lubrifié, introduit un doigt dans le rectum du patient, et avec sa main libre, fait contrepoids

les autres **examens**

- La biopsie.
- Les échographies transrectales et transutérales.
- L'urodynamique.
- La radiologie.
- La cystoscopie.
- ECBU+ Antibiogramme.
- La créatininémie.
- La débimétrie.

sur l'abdomen. La prostate peut ainsi être palpée en avant. Sa taille peut être appréciée, et un nodule détecté.

À lui seul, cet examen ne suffit pas à diagnostiquer un cancer, mais il permet au médecin de tester la tonicité du sphincter anal, la présence d'hémorroïdes internes ou de fissures anales au niveau anal.

Au niveau de l'ampoule rectale, le médecin peut vérifier la présence d'une tumeur au rectum ou d'un fécalome.

Au niveau de la prostate, le médecin pourra, au toucher, évaluer sa consistance, son homogénéité, une éventuelle douleur, sa surface et ses contours.

Attention, après un toucher rectal, il faut respecter un intervalle de 15 jours avant le dosage des PSA. Le toucher provoque en effet une réaction de la prostate et le dosage des PSA en sera automatiquement perturbé.

Stratégies naturopathiques

TRAITEMENT DE BASE

■ Perdre du poids

Les régimes riches en calories, indépendamment de leur composition en lipides, protéines ou glucides, augmentent le risque de tout type de cancer, y compris celui de la prostate.

■ Supprimer le tabac

Le tabac favorise les diverses maladies cardiovasculaires, celles des voies urinaires (vessie) et les nombreux types de cancers. Il augmente de 30 % celui de la prostate. D'ailleurs, chez les fumeurs, ce type de cancer se révèle bien plus agressif et plus évolué que chez les non-fumeurs. Un homme qui fume depuis plus de 10 ans court un gros risque de mourir de métastases de cancer prostatiques.

■ Diminuer l'alcool

La consommation d'alcool influe-t-elle sur le risque du cancer de la prostate? Cela dépend du type de boisson. Aucune étude ne montre de lien significatif entre les deux. Concernant la bière et les spiritueux, aucun effet protecteur n'est démontré. Le seul constat qui se dégage, c'est que la consommation d'un verre de vin rouge par semaine diminue de 6 % le risque de cancer de la prostate. Chez les personnes consommant au moins 4 verres de vin rouge par semaine, le risque diminue de 50 % environ.

Cette proportion s'explique par le fait que le vin rouge contient des flavonoïdes, notamment du resvératrol. Selon un article écrit par Nicolas Guggenbülh, diététicien sur le site internet Health and food, le resvéra-

trol possède des effets antioxydants capables de neutraliser les radicaux libres, des effets anti-inflammatoires susceptibles de bloquer certaines enzymes impliquées dans le développement des tumeurs. Il entraîne aussi une réduction de la prolifération cellulaire, réduit les taux de testostérone, hormone mâle favorisant le cancer de la prostate. Enfin il offre un contrôle sur les cellules cancéreuses. Attention, il ne s'agit pas d'inciter les gens à boire, mais en consommant 4 à 8 verres de vin rouge de 120 ml par semaine, cette dose serait bénéfique.

Le vin a fait l'objet d'une étude portant sur les souris. Les résultats montrent une diminution du risque de 90 %. Pour obtenir chez l'homme l'équivalent en resvératrol, il faudrait boire l'équivalent d'une bouteille de vin par jour. Mais ce composé est naturellement présent dans le raisin. En pratique, un homme ne devrait pas dépasser deux verres de vin par jour.

ALIMENTATION

■ Adopter une alimentation équilibrée en protéines, glucides, lipides, variée de qualité et adaptée aux saisons et aux étapes de la vie de chacun.

■ Augmenter sa consommation de fruits et de légumes frais, riches en fibres, en vitamines, minéraux et antioxydants.

■ Éviter une utilisation excessive des graisses animales saturées qui stimulent la production de testostérone. Selon certaines données, il existe un lien entre ces graisses et le développement du cancer de la prostate.

■ Choisir des graisses insaturées contenant des acides gras essentiels indispensables pour la santé de nos cellules, leur membrane et celle du noyau cellulaire, et tout aussi indispensables à la synthèse de certaines hormones comme les hormones sexuelles.

■ Consommer des poissons gras (harengs, maquereau, sardine, saumon) riches en oméga 3 au vapocuiseur (pour que ce soit le moins cuit possible).

■ Consommer également des noix et des huiles végétales de première pression à froid vierge et biologique. Et des aliments riches en zinc: amandes, noix, graines de citrouille, huîtres, fèves de soja, oignons, œufs, lentilles, germe de blé, levure de bière (mais attention aux purines qu'elle contient). Le zinc inhibe l'activité de l'enzyme 5 alpha-réductase, responsable de l'augmentation du volume prostatique.

■ Limiter, voire supprimer les produits laitiers. Selon certaines études, un régime riche en produits laitiers augmente le risque de maladies de la prostate alors que le lait écrémé le diminuerait. Un régime riche en calcium, c'est-à-dire plus de 2000 mg par jour, multiplie par cinq le risque de mourir du cancer prostatique et métastatique par rapport à celui

qui n'en consomme que 500 mg par jour.

■ Limiter les épices en raison de leurs effets irritants (poivre, cannelle, cardamome, coriandre, curry, gingembre, girofle, noix de muscade, safran).

■ Consommer des aliments de qualité (c'est-à-dire issus de l'agriculture biologique).

■ Consommer des aliments à base de soja. Les isoflavones qu'ils contiennent ralentissent la progression du cancer de la prostate et contribuent à la bonne santé de cet organe. Ce constat provient de chercheurs de l'université de Cardiff en Écosse.

■ Limiter la consommation de viandes rouges, notamment à cause des putréfactions intestinales qui modifient la flore intestinale et encrassent le filtre rénal en éléments acidifiants.

■ Éviter les produits fumés riches en produits cancérigènes comme les nitrates et les nitrites (molécules de Maillard).

Le chimiste Maillard a montré qu'en présence du sucre, et à température élevée, des acides aminés brunissent et produisent un composé semblable à l'humus. En terme médical, on appelle ce phénomène la glycation ou la glycolisation. Depuis ces vingt dernières années, il semble que ces molécules soient à l'origine de lésions cellulaires, de diabète, de vieillissement vasculaire et d'insuffisance rénale.

■ Limiter ou supprimer les aliments poisons (café, thé noir, bière, sucre, chocolat, limonade, Coca-Cola, tabac) qui non seulement possèdent des effets sclérosants, mais aussi dévitalisent, encrassent et carencent considérablement l'organisme. Ces aliments produisent des molécules de Maillard et beaucoup de radicaux libres.

■ Augmenter la ration de fibres alimentaires pour éviter la constipation.

■ Boire de l'eau de source et non minéralisée car celle-ci sollicite nos reins et les encrasse.

Certains aliments sont à privilégier :

■ Les tomates : le lycopène, qui donne sa couleur rouge aux tomates constitue l'élément principal protecteur des risques de cancer, notamment celui de la prostate. On le trouve dans les citrouilles, les courgettes crues, les épinards crus.

■ L'ail : déjà, en 1550 av. J.-C., un papyrus égyptien relatait que l'ail combattait l'hypertension artérielle, les parasites et certaines tumeurs. Cet aliment possède plusieurs propriétés intéressantes pour la santé :

- une action sur l'hypertension artérielle ;
- une action sur la diminution du taux des lipides sanguins ;
- une action préventive contre l'artériosclérose ;
- une action anti-infectieuse

notamment sur les voies respiratoires (Louis Pasteur a démontré que l'ail avait une action destructrice sur les bactéries);
- une action antifongique;
- une action de prévention anticancéreuse notamment au niveau de la prostate, sans pour autant que l'on en connaisse les mécanismes réels;
- une action hypoglycémiante;
- une action anticoagulante;
- une action antioxydante (grâce aux flavonoïdes et au tocophérol qu'il contient).

La polémique bat son plein pour savoir si l'ail doit être consommé cru ou cuit. La chaleur détruit l'enzyme présente dans l'ail et qui permet la formation de l'allicine et des autres composants soufrés. Donc mieux vaut le consommer cru et broyé.

■ L'oignon: comme l'ail, il possède des propriétés antioxydantes et des effets protecteurs contre certains cancers. Il ne s'agit que de présomptions, car il n'existe pas de certitudes scientifiques. Juste des données épidémiologiques.

■ Pratiquer la monodiète de temps à autre ou le jeûne. À condition de le faire sous le contrôle d'un praticien naturopathe… le jeûne peut permettre une réduction de l'hypertrophie prostatique.

■ Enfin limiter les boissons et l'eau en soirée pour éviter les mictions nocturnes intempestives.

PRATIQUER DES EXERCICES PHYSIQUES

■ Éviter la pratique du vélo, la position sur la selle comprime la prostate.

■ Préférer la marche régulière (une demi-heure à trois quarts d'heure par jour et plus le week-end) et des activités physiques légères avec des respirations profondes.

■ Bannir les sports violents, la station assise prolongée.

■ Attention à la fatigue et au surmenage.

■ Enfin selon une étude australienne, le fait d'avoir une éjaculation quotidienne diminuerait le risque de cancer de la prostate. Autre conclusion: les hommes qui développent un cancer prostatique après 50 ans sont sexuellement moins actifs que ceux qui sont épargnés. L'activité sexuelle est donc tout à fait recommandée. Mais si le coït a des effets protecteurs, il n'en irait pas de même pour la masturbation.

■ Régler les problèmes psychologiques.

■ Apprendre à gérer les problèmes liés au stress quotidiennement.

■ Éviter les températures trop froides autant que faire se peut. Elles entraînent une constriction des voies urinaires, donc une rétention urinaire, et quelquefois l'urgence d'uriner.

■ Prendre le temps de vider sa vessie au maximum.

■ Préciser à son médecin traitant les médicaments utilisés (soit sur

prescription, soit en automédication).

■ Certains médicaments peuvent aggraver une HBP: diurétiques, tranquillisants et antidépresseurs mais aussi antispasmodiques.

■ Réharmoniser la flore intestinale.

■ Consulter un ostéopathe (les positions dénuées d'harmonie peuvent causer des problèmes prostatiques).

PHYTOTHÉRAPIE

Certaines plantes permettent de lutter contre les effets congestifs de l'adénome de la prostate et font office de précieux adjuvants dans les maladies liées à cette glande masculine. Elles présentent l'avantage de ne pas provoquer d'effets indésirables, contrairement à des traitements allopathiques classiques.

■ Les baies de palmier nain (*Serenoa repens*, ou *Sabal serrulata*, fruit du palmier scie). Cette plante existe en pharmacie sous forme de médicament, commercialisé sous le nom de Permixon®.

Les baies de cette plante agissent comme inhibiteur de l'enzyme 5-alpha-réductase. Elles empêchent la dihydrotestérone (DHT) de se lier aux récepteurs à androgènes. Elles réduisent également les contractions des muscles lisses de la vessie et du sphincter qui provoquent l'envie d'uriner.

■ La racine d'ortie. L'ortie est une plante riche en fer, en silice, en zinc. Ses feuilles, très riches en chlorophylle, permettent d'assainir les intestins. Des extraits de racine d'ortie agissent sur les récepteurs des cellules de la prostate.

Elles empêchent la transformation de la testostérone en DHT, nocive pour les cellules prostatiques. Non transformée, la testostérone devient plus disponible pour la libido, d'où la réputation aphrodisiaque de cette plante. Cette réputation est issue du fait qu'elle regorge d'acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel à la vie sexuelle.

■ Le prunier d'Afrique (*Pygeum africanum*). Certaines tribus africaines utilisaient cette écorce pour traiter les troubles de la vessie qu'ils appelaient les « maladies du vieil homme ». L'écorce réduite en poudre possède les vertus thérapeutiques bénéfiques pour la prostate. Elle est commercialisée sur le marché sous le nom de Tadenan®.

■ Les graines de citrouilles ou de courges (*Cucurbita pepo*). Cette plante prévient la transformation de la testostérone en DHT. Elle contient des caroténoïdes qui réduisent les risques de développer des cancers.

■ Les extraits de fleurs de pollen. Selon une étude, le pollen de la fleur de seigle fait diminuer la nycturie (c'est-à-dire l'urine plus abondante

la nuit que le jour). Elle abaisse le taux de cholestérol et possède une action contre l'athérosclérose.

■ Le thé vert. Des études menées en Extrême-Orient, dont une menée au Japon sur une période de 9 ans, effectuée sur 8 552 personnes montre que le thé vert réduit le risque de cancers. Il contient des polyphénols qui bloquent le développement des cellules cancéreuses de la prostate. La Chine est le pays où il y a le moins de cancers de la prostate.

■ Le jus de grenade. Les données épidémiologiques sur ce fruit se révèlent très prometteuses. Sa teneur en antioxydants possède des vertus thérapeutiques sur les problèmes prostatiques. Elle pourrait donc prévenir ou ralentir le développement du cancer de la prostate. La grenade et ses pépins possèdent aussi une action préventive des maladies cardiovasculaires et une action sur les problèmes d'érection. Et ce n'est pas tout ! On lui prête des propriétés antiulcères, antimicrobiennes, cicatrisantes, et neuroprotectrices.

GEMMOTHÉRAPIE

Le complexe prostate Prestagem® du laboratoire Herbalgem se compose :

■ de fruits du *Sabal serrulata*, riches en phytostérols. Ces fruits agissent sur l'inflammation de la prostate et sont considérés comme aphrodisiaques ;

■ d'épilobe à petite fleur pour décongestionner le petit bassin ;

■ de bourgeon de séquoia qui agit sur la fatigue sexuelle et décongestionne la prostate.

Ce produit régularise aussi les éliminations, améliore le confort urinaire, favorise la croissance des os et des dents, règle les problèmes de miction, la baisse de la libido et la diminution de la virilité.

AROMATHÉRAPIE

Dans le cas d'infection de la prostate, utiliser par voie rectale un suppositoire préparé chez un spécialiste et composé de la manière suivante[14] :

■ HE *Pelargonium asperum* (géranium rosat) 100 mg ;

■ HE *Cupressus sempervirens* (cyprès toujours vert) 50 mg ;

■ HE *Mentha piperita* (menthe poivrée) 50 mg ;

■ Excipient qsp A suppositoire de 3 g.

Prendre 1 à 2 suppositoires par jour durant un à quinze jours selon l'évolution.

OLIGO-ÉLÉMENTS

■ Zinc : cet oligo-élément est très présent dans la prostate qui élabore le liquide séminal nourrissant les spermatozoïdes.

---

14. Préparation issue de *L'aromathérapie exactement*, de P. Franchomme et du Dr P. Pénoël aux éditions Roger Jollois.

Dans les problèmes prostatiques, le zinc inhibe l'activité de l'enzyme 5 alpha-réductase, réduisant la production de DHT. Le zinc inhibe aussi la sécrétion de prolactine, ce qui réduit aussi la production de DHT.

- Zinc cuivre : régulateur de l'axe hypothalamo-hypophysaire.
- Sélénium : trois études confirment le lien entre le taux de sélénium et le risque de cancer de la prostate.
- Superoxyde dismutase (SOD) : enzyme cellulaire découverte en 1969, capable de piéger et de neutraliser les radicaux libres. Son action est soutenue par le sélénium, la vitamine E et le glutathion.
- Le glutathion peroxydase (Gpx) : enzyme composée de cystéine, d'acide glutamique et de glycine qui joue le rôle important de transporteur d'hydrogène dans l'organisme. C'est aussi un antiradicaux libre contenant du sélénium.
- Le sérum de Quinton : très riche en oligo-éléments (laboratoires Marins et Aqualab), eau de mer ramenée à 9 g/l de chlorure de sodium. Sa composition est proche du plasma sanguin.

VITAMINES

- Vitamine C. Elle sera utilisée non pour une action thérapeutique directe sur les maladies prostatiques mais pour son action reconnue de tous : antioxydante et antiradicalaire. On l'associe généralement aux vitamines A/E et au sélénium. La vitamine C naturelle est en symbiose avec d'autres éléments bioflavonoïdes, (citrine, rutine, cyanidine, espéridine) aux propriétés antioxydantes, vitamine P (ou rutine).
- Vitamine E. C'est la vitamine antioxydante majeure et antiradicalaire indispensable dans la prévention et en curatif des maladies prostatiques. Il est possible aussi que cette vitamine agisse au niveau hormonal.

Attention, certaines études montrent qu'en cas de taux élevé de PSA (supérieur à 3 ou 4 µg/l taux indiquant une possibilité de cancer de la prostate), les antioxydants auraient un effet inverse et causeraient un cancer de la prostate.

AUTRES ACTIONS ET SOINS LOCAUX

- Réflexologie.
- Acupuncture.
- Podoréflexologie.
- Sympathicothérapie.
- Auriculothérapie.
- Réflexes vertébraux.
- Balnéothérapie.
- Cures thermales.

Conclusion

« Toute vérité passe à travers trois étapes :
Elle est tout d'abord ridiculisée.
Ensuite, elle est violemment contestée.
Finalement, elle est acceptée comme évidente. »

ARTHUR SCHOPENHAUER (1788-1861)

Il est toujours très difficile de conclure et de mettre une fin provisoire à une passion, même si cette « histoire » ne sera jamais finie réellement. D'autres ouvrages sont en préparation car je suis un amoureux de l'écriture et de la transmission.

J'espère avoir été suffisamment clair et concis pour vous montrer que la logique et le bon sens sont les ingrédients indispensables pour conserver, augmenter ou acquérir une force vitale permettant de rester en bonne santé.

Pourquoi vouloir à tout prix démontrer scientifiquement certaines données que les Anciens connaissaient et appliquaient quotidiennement ? Et pourquoi ne pas regarder simplement et constater le bien-fondé de certaines affirmations ?

Cela ne signifie nullement qu'il ne faut pas chercher à comprendre avec des arguments scientifiques. Il convient cependant de ne pas réfuter automatiquement certaines données du fait d'une absence de référence dite « scientifique » ou tout simplement parce que « le découvreur » ne fait pas partie du sérail médical ou scientifique. Ce serait oublier que bon nombre de découvertes fondamentales sont issues du « hasard » et bien souvent d'hommes de toutes professions.

Dans quelques années, les controverses concernant les aliments biologiques, la naturopathie traditionnelle et ses techniques naturelles

n'auront peut-être plus lieu d'être. Malgré les déboires que Louis Pasteur rencontra en son temps, tous les médecins se réclament aujourd'hui de sa pensée hygiéniste. Il ne viendrait non plus à personne l'idée de contester les travaux d'Ignace-Philippe Semmelweis (1818-1865), médecin obstétricien qui démontra l'utilité du lavage de mains avant d'effectuer un accouchement, idée révolutionnaire en son temps.

La médecine allopathique est absolument indispensable en cas d'urgence et de danger vital. Il serait illusoire de croire que la naturopathie puisse agir dans ces cas-là. Mais à quand une véritable concertation en toute humilité pour améliorer la santé/vitalité de nos concitoyens? N'est-ce pas là le but auquel nous aspirons tous sans exception? Qu'importe que ce mieux-être soit issu de l'allopathie, de l'homéopathie, de l'acupuncture, de la phytothérapie, de la médecine énergétique ou encore de la naturopathie!

J'espère que cet appel sera entendu et qu'enfin la logique et le bon sens triompheront. Je vous souhaite une bonne lecture et je suis à votre écoute pour toutes les réflexions constructives.

Bibliographie

Bertin Sylvie, *Les Clés de votre bien-être par la naturopathie*, Éditions Dauphin, 2007

Heratchian Astrig, *ABC de la naturopathie*, Éditions Grancher, 2008

Kieffer Daniel, *Naturopathie*, Marabout, 1991

Moro-Buronzo Alessandra, *La Naturopathie*, Éditions Alpen, 2008

Articles dans *Biocontact*, n° 180, mai 2008

SITES INTERNET À CONSULTER:

- www.doctissimo.fr
- www.passeport.sante-net
- www.e-sante.fr
- sante-az-aufeminin.com
- fr.wikipedia.org

OUVRAGES À COMPTE D'AUTEUR

Traité de Biothérapies. Tome 1 : Pathologies cutanées. Par D. Kieffer et C. Brun.

Traité de Biothérapies : tomes 2 et 3 : Connaissance de la Naturopathie et de l'hygiène vitale. Les Hommes et les idées d'hier et d'aujourd'hui. Historique et Triangle Médical (tome 2). *Humorisme & Vitalisme* (tome 3) par D. Kieffer et C. Brun.

Alimentation et Santé psychique.

Stress et immunologie. Préface du Dr D. Delbecq.

Les Clés d'or d'un bon sommeil. Préface de Daniel Kieffer.

Les Pathologies vasculaires. Préface du Dr Y. Augusti.

Les Dix commandements du stress. Stratégies naturopathiques.

Mes dix huiles essentielles au quotidien.

OUVRAGES PUBLIÉS AUX ÉDITIONS JOUVENCE, COLLECTION TROIS FONTAINES

Le Cholestérol: mythe ou réalité, 2e édition, 2003. Préface du Dr Y. Augusti.

Arthroses, Arthrites et Rhumatismes: Stratégies naturopathiques et mesures antirouilles, 3e édition, 2010. Préface de Françoise et Gérard Sueur.

Le Diabète… exactement !: mythes et réalité, 2e édition, 2002. Préface du Dr D. Delbecq.

Le Pouvoir des aliments sur le psychisme. Accroître son potentiel mental et intellectuel par l'alimentation.

Douze plantes et leurs huiles essentielles. Les Totums phyto-aromatiques pour votre santé au quotidien.

L'Hypertension artérielle, 2007. Préface du Dr Y. Augusti.

Vous avez dit prostate ?, 2009. Préfaces du Pr E. Barranger et D. Davidenko.

Les Varices, 2010. Préface d'A. Saluard.

À propos de l'auteur

Né en 1951, Christian Brun, sportif passionné de gymnastique, s'initie très jeune à la culture physique, aux massages et au yoga. Depuis toujours, fasciné par les sciences naturelles et médicales, il entreprend, après des études secondaires classiques, dès l'âge de 18 ans, des études de naturopathie et d'hygiène vitale.

Après avoir exercé à Angers puis à Paris, il complète sa formation de Naturopathie générale, en aromathérapie, iridologie, massages… et s'initie également à la sympathicothérapie.

Conjointement à ce perfectionnement, Christian Brun organise mensuellement des conférences et commence à animer des cours et stages en France et à l'étranger.

Il collabore pendant cinq ans avec une illustre figure de la Naturopathie française: Pierre-Valentin Marchesseau (1911-1994).

Passionné d'anatomie-physiologie, après avoir professé cette discipline, ainsi que la gymnastique des organes et les biothérapies, et formé de nombreux naturopathes, il obtient le titre allemand de Heilpraktiker en 1986 (Deutsche Paracelsus Schulen – Munich).

Son désir d'instruire et de former des naturopathes compétents lui fait créer, en 1988, le Centre européen d'études et de recherches naturopathiques (CEERN) à Paris, centre de formation dans lequel divers professeurs spécialisés sont sollicités.

Cet esprit pluraliste est un des thèmes que défend le plus sûrement Christian Brun.

Conscient de son rôle d'éducateur et de pédagogue qu'il possède dans son cœur, il publie à compte d'auteur des livres de vulgarisation très appréciés des étudiants et du grand public.

En plus de son activité professionnelle de naturopathe consultant, il continue d'enseigner cette discipline et ses techniques au sein de divers organismes de formation.

Il est notamment chargé de cours (pathologie clinique générale, immunologie, diabétologie, rhumatologie, pathologies métaboliques, uronéphrologie, dermatologie, hydrologie, massage et techniques manuelles, stratégies naturopathiques, analyses biologiques…) au Cenatho-Paris (Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique).

Il a été également directeur scientifique des études et chargé de cours à Dynamis-Chiasso (Suisse) *Istituto di Formazione in Scienze Naturopatiche Energetiche ed Omeopatiche.*

Il complète ses connaissances et se forme aux techniques psycho-émotionnelles et au développement psycho-corporel et de relation d'aide auprès de Françoise et Gérard Sueur.

Il propose chaque année des stages professionnels ou familiaux pour mieux sensibiliser le public à une prise en charge et une autogestion de la santé.

Son projet est de créer une unité de formation grand public et magasin biologique ainsi qu'une formation réservée aux professions médicales et paramédicales (Centre européen d'études et de recherches naturopathiques) à Fort-de-France (Martinique). Il envisage également d'organiser le Premier congrès antillais de naturopathie.

Il prépare d'autres ouvrages à l'usage du grand public et des étudiants naturopathes sur la naturopathie, l'anatomie physiologie, les biothérapies, la diététique-nutrition, l'endocrinologie, les analyses sanguines et urinaires du point de vue naturopathique, la ménopause et l'andropause, les maladies respiratoires hivernales.

e-mail : Chrst.BRUN@orange.fr
Site : www.christian-brun-naturo.fr

Index

A

accident vasculaire cérébral 207
acide
  aminé 77
  oxydé (terrain) 64
  réduit (terrain) 64
  urique 90
acides (élimination) 192
acides gras 71
  sources 74
acidose 45, 57
acné 199
acupuncture 66, 125
adénosine triphosphate (ATP) 69
alcalin
  oxydé (terrain) 64
  réduit (terrain) 64
aldéhydes 118
alimentation 10, 66, 68
  équilibrée 88
aliments
  acides 45
  dévitalisants 109
  de monodiète 113
  parcours 41
allergique (type) 61
aluminium 98
alvéoles pulmonaires 36
amidon 68
amour physique 137
amygdales 35
anamnèse 54, 64
anergique (type) 62
angine 182
aromathérapie 115
artériosclérose 204, 207
arthritique (type) 61
arthro-infectieuse (type) 61
ATP (adénosine triphosphate) 69
auriculothérapie 66, 128
autodéfense 46
autoguérison 43

B

balnéothérapie 129
bilan
  naturopathique 64
  de vitalité 12, 54
bilieux (type) 58
bioélectronique 62
bioflavonoïdes 223
bouffées de chaleur 174
boutons 46
bronches 36
bronchite 180

C

carbonique (type) 57
cardiovasculaires (troubles) 204
carence
  œstrogènes 176
carences 109
catarrhe 180
causalisme 48
centrothérapie endonasale 123
céphalée 156

cérébral (type) 59
cétones 118
chirologie 66
chlore 97
cholagogue (plante) 218
cholestérol 71, 72
choline 214
chromothérapie 66
colles 16
côlon 41
  irritable 189
colopathie fonctionnelle 189
complexe (type) 58
congestion 57
constipation 148
constitution 57
consultation naturopathique 54
coronarienne (maladie) 204
couche
  basale ondulée 23
  cornée 24
coumestans 176
crachats 15, 19
cristalloïdal (déchet) 15
cure
  de désintoxication 106
  naturopathique 106
  de revitalisation 109
  de stabilisation 110
  Xantis 108
cycle féminin 173

D

dartre 200
déchet 15
dérivation 17
derme 25
désadaptation (type) 62
desquamation 24
diabète 205
diarrhée 46, 153
diathèse 61
digestif (type) 59
digestion 81
  associations 85
  difficile 148, 189
digital 57
dilaté (type) 60
dyspepsie 148
dystonique (type) 61

E

eau
  gazeuse 105
  minérale 104
  pureté bactériologique 99
  sels minéraux 100
  de source 103
eau de boisson 95
échanges respiratoires 36
eczéma 199
embolie cérébrale 207
émonctoire 15, 19
  activation 108
  qualité 56
émotions (gestion des) 170
encrassement 15
énergie 125
enfant couche-tard 145
enzymes 18, 45, 91, 109
épiderme 22
essence 115
estomac 41
  ulcère 188
eutonique (type) 61
examen de vitalité 54
exercices physiques 66
expectorations 46

F

fibrillaire-bleu (type) 57
fièvre 43
filtre émonctoriel 15, 19
fleurs de Bach 114
flore intestinale 41
fluorique (type) 57
foie 15, 19, 40
force vitale 43, 107
fosses nasales 34
furocoumarines 118

G

gastrite 188
gemmothérapie 118
glandes sébacées 19, 26
glandes sudoripares 19, 26
globule blanc 132
glucides 68
  digestion 82
  rôle 68
glucose 68
glutamine 79
gorge 35
graines germées 91
graisses 39, 71
gymnastique des organes 219

H

harmonique (type) 58
HECT (huile essentielle chémotypée) 116
Helicobacter pylori 188
hématogène-brun (type) 57
hémorragie cérébrale 207
hépatique (plante) 17
hippocratique (type) 58
histidine 80
homéopathie 119
homéopathique (type) 57
hormones végétales 176
huiles essentielles 115
  aldéhydes 118
  cétones 118
  phénols 118
  terpènes 118
humeur 14, 46
hydrothérapie 66, 129
hygiène
  intestinale 40
  de vie 54, 55, 107
    programme 64
hypercholestérolémie 204
hyper-orthosympathique (type) 61
hyper-parasympathicotonique (type) 61
hyper-réactionnelle (type) 61
hypertension artérielle 206
hypoderme 26
hypoglycémie 86
hypophysaire (type) 58
hyposthénique (type) 61

I

immunité
  dérèglement 134
  renforcement 135
index glycémique 69
indice
  d'acidité des aliments 56
  PRAL (Potential Renal Acid Load) 56
infectieuse chronique (type) 61
infection 43
inositol 214
insomnie 140
insuline 70
  résistance 226

intestins 19, 40-41
iridologie 55
iridologique
  signe 55
  type 57
isoflavone 176

L

laryngite 182
larynx 35
laxatif 149
lécithine de soja 213
lignanes 176
limites du naturopathe 52
lipides 71
  digestion 83
  rôle 71
  structure 72
loi
  de la similitude 119
  des saisons et des cinq éléments 127
  du Yin et du Yang 125
lymphatique (type) 58
lymphe 14
lymphocytes 132

M

magnétisme 66
maladie 10
  cause 10
  centrifuge 46
  centripète 46
  stades 47
massage réflexe 120
matières fécales 15, 19
maux de tête 157, 182
médicaments (consommation) 50
mélanine 24
mélanome 200
mélodique (type) 58
ménopause 173
méthionine 79
migraine 157
minéraux 91, 109
mixte-vert (type) 57
mobile-boucle (type) 57
monodiète de saison 110
morphophysiologie 55
morphopsychologie 55
moxas 66
mucose 16
mucosique (déchet) 15
musculaire (type) 59

N

nasalthérapie 123
naturopathie et allopathie 49
nerfs tactiles 25
nerveux (type) 58, 59
neuro-arthritique 45, 56
  type 57, 61, 192
nitrates 97
normovital (type) 61

O

obèse (type) 60
œstrogènes 176
oligo-éléments 18, 45, 65, 91, 212
oméga-3 73
  source 74, 168
oméga-6 72
ostéoporose 176

P

peau 15, 21

affections 199
anatomie 22
fonctions 27
immunité 131
penseur-arc (type) 57
pesticides 98
pH 62
phagocytose 132
pharyngite 182
pharynx 35
phénols 118
phénylalanine 78
phosphorique (type) 57
phrénologie 55
phrénologique
signe 55
type 58
phyto-œstrogènes 176
phytothérapie 66, 114
pinéalien (type) 58
plaisir 66
plasma 14
plomb 98
pneumologie 66
podoréflexologie 66, 128
potassium 227
potentiel d'oxydoréduction 62-63
poumons 15, 36
fonctions 38
prana 66
prébiotiques 136
principe de correspondance 120
probiotique 136
prostate (troubles de la) 233
protéines 75, 82
consommation abusive 90
digestion 82
rôle 76
psoriasis 200
psychisme 11
psychologie 66
pulsologie 55
purines 90

R

radicaux libres 72, 75
anti- 203
réalisateur-double spirale (type) 57
réflexe 121
réflexes vertébraux 128
réflexologie 66, 119
réflexothérapie 120
régime dissocié 84
reins 15, 30
anatomie 30
fonctions 32
relaxation 66
résistivité 62, 63
respiration 33
respiratoire (type) 59
respiratoires (troubles) 181
rétracté (type) 60
rH2 62, 63
rhino-pharynx 35
rhinothérapie 123
rhumatismes 193
rhume 180
rô 62, 63
rutine 213
rythmique (type) 58

S

sang 14
troubles de la circulation 205
sanguino-pléthorique (type) 57, 192
sanguin (type) 58, 59
santé 9, 12, 111
degrés 47

sédentaire-tourbillon (type) 57
sédentarité 11
selles 42
signes morphologiques 55
sodium 227
soins locaux 119
sommeil (troubles du) 141, 175
somnifères 143
sophrologie 66
sous-vital (type) 61
spasmophile (type) 61
spondylothérapie 120
stress 163
sucres 68
sueur 15, 26, 46
surcharges 43
  assèchement 107
  cristalloïdales 16
  mucosiques 16
surrénalien (type) 58
survital (type) 61
symbiotiques 136
sympathicothérapie 120, 123
syndrome
  métabolique 225
  prémenstruel 174
  X 225
système
  cutané 19
  immunitaire
    renforcement 130
  intestinal 19, 40
  lymphoïde intestinal 41
  respiratoire 19, 33
    anatomie 34
  urinaire 19, 30

T
teinture mère 114
tempérament 58
terpènes 118
terrain 45, 56, 102, 192
thérapeutique-réflexe 120
thyroïdien (type) 58
trachée 35
trachéite 182
transfert morbide 48
transit intestinal 42
  troubles du 149
transpiration 15, 19
troubles vasomoteurs 174
tryptophane 77

U
ulcère stomacal 188
urine 15, 19, 32

V
vagotonique (type) 61
varices 215
vésicule biliaire 19, 40
vessie 30
vitalité 12, 54, 111
vitamines 18, 45, 65, 72, 77, 79, 91, 109, 212
voie
  de la dilatation 59
  de la rétraction 59

Y
Yang 125
Yin 125
yoga 66

Z
zones réflexes 121

Table des matières

Avertissement de l'auteur 5
Dédicace 7
Introduction 9

Première partie
LES GRANDS PRINCIPES

Les concepts de base 14
La consultation naturopathique 54
L'alimentation 68
Hygiène de vie et stratégies naturopathiques 107

Deuxième partie
LA PRÉVENTION DES DÉSORDRES

Les troubles du sommeil 141
Les troubles du transit intestinal 149
Les migraines et les maux de tête 157
Le stress 163
Les troubles de la ménopause 173
Les troubles respiratoires de l'hiver 181
Les désordres de la sphère digestive 189
Les rhumatismes 193
Les affections cutanées 199
Les troubles de la circulation 205
Les troubles de la prostate 233

Conclusion 243
Bibliographie 245
À propos de l'auteur 247
Index 249


conception
réalisation
mise en page
pca
44405 Rezé cedex

le grand livre de la naturopathie

Ce livre propose des solutions 100 % naturelles aux troubles les plus courants

La naturopathie, hygiène de vie, suscite des intérêts croissants auprès d'un public de plus en plus large.

Figure incontournable dans ce domaine, Christian Brun nous livre ici ses connaissances, tant théoriques que pratiques.

- Comment fonctionne notre organisme ?
- Que faire pour l'aider à s'équilibrer harmonieusement ?
- En quoi les quatre piliers constitués par **l'alimentation, la psychologie-relaxation, l'hydrothérapie et les exercices** peuvent-ils contribuer à améliorer notre état de santé/vitalité ?
- Comment **éviter et prévenir les troubles respiratoires, digestifs, rhumatismaux, nerveux, dermatologiques, circulatoires**… les plus courants ?

Ce livre expose, outre les grands principes fondateurs de la naturopathie, les meilleures stratégies naturopathiques à adopter. Pratique grâce à son système d'onglets, concret et détaillé, il apporte ainsi des réponses simples et claires, sans ambiguïté et sans artifice.



© DR

Christian Brun, après avoir été l'assistant de Pierre-Valentin Marchesseau pendant de nombreuses années, a complété sa formation par des études en psychothérapie, aromathérapie, réflexologies… Il exerce avec autant de passion depuis près de 40 ans la discipline de professeur de naturopathie auprès de divers organismes de formation, en France et à l'étranger. Outre ses nombreux livres et conférences, il exerce en profession libérale comme consultant à Versailles.

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

© création : Dalibaï / exécution : EO / © photos de couverture : iStockphoto & Dimitri M. Stephanides – iStockphoto