



Énergie



Hydrologie



Phytothérapie



Aromathérapie

Marine Le Gouvello

NATUROPATHIE

LE GUIDE COMPLET AU QUOTIDIEN



Méditation

Préface de Daniel Kieffer,
fondateur du Cenatho



Massages



Réflexologie



Rayonnement

Rustica éditions



Alimentation

AVERTISSEMENT AU LECTEUR

Ce livre n'est pas destiné à se substituer à un traitement médical en cours. En aucun cas il ne doit servir à toute forme d'automédication. Les informations qu'il contient ne remplacent pas un avis médical et ne peuvent servir de diagnostic.

Ne commencez pas seul un protocole décrit dans ce livre sans avoir consulté un naturopathe ou un médecin. N'interrompez jamais un traitement en cours sans l'avis du médecin qui vous l'a prescrit.

La naturopathie est une médecine non conventionnelle qui travaille en complémentarité de la médecine allopathique et elle ne peut en aucun cas s'y substituer.

© 2018, Éditions Rustica, Paris

Dépôt légal : février 2018

ISBN : 978-2-8153-0956-1

N° d'éditeur : 46382 (R18016)

www.rustica.fr

Marine Le Gouvello

Préface de Daniel Kieffer,
fondateur du Cenatho



NATUROPATHIE

LE GUIDE COMPLET
AU QUOTIDIEN



Rustica éditions

Sommaire

Table des pathologies	X
Table des illustrations	XI
Préface de Daniel Kieffer	1
À propos de l'auteur	3
Introduction	5

PARTIE 1

État des lieux de la naturopathie en france	12
La FÉNA	13
L'OMNES	14
Les origines de la naturopathie	15
Définition de la naturopathie	18
Les cinq piliers	18
• Le vitalisme	18
• L'holisme	19
• Le causalisme	19
• L'humorisme	19
• L'hygiénisme	20
Les dix agents naturels de santé :	
les différents outils utilisés par la naturopathie	20
• L'alimentation	20
• L'exercice physique	22
• La gestion psycho-émotionnelle	23
– Le niveau subconscient	24
– Le niveau conscient	24
– Le niveau supraconscient	25

• L'hydrologie	26
• La phytothérapie et l'aromathérapie	28
• Les techniques manuelles	29
• Les techniques réflexes	30
• Les techniques respiratoires	32
• Les techniques énergétiques	33
• Les techniques de rayonnement	34
L'individualisation naturopathique	35
Le nerveux (Vata)	35
Le lymphatique (Kapha)	36
Le bilieux (Pitta)	37
Le sanguin (Pitta-Kapha)	38
Le temps de la consultation	39
L'anamnèse	39
Le bilan de vitalité	39

PARTIE 2

Le système digestif	46
De quoi s'agit-il ?	46
• Pourquoi mastiquer ?	46
• Pourquoi le système digestif est-il tant mal en point aujourd'hui ?	48
• Le microbiote	48
Les problèmes de transit	49
• La constipation	49
• Le côlon irritable	51
Les problèmes de flore	53
• L'estomac : stase, acidité et fermentation gastrique	53
• Le dérèglement de la flore	54
– <i>Dysbiose et gaz digestifs</i>	55

– <i>Dysbiose et biofilm</i>	55
– <i>Dysbiose et candidose</i>	55
Les intolérances alimentaires et la perméabilité intestinale (leaky gut syndrom)	58
• Le gluten	58
• Le lait de vache	59
• La perméabilité intestinale	61
Le système nerveux et la gestion du stress	64
De quoi s’agit-il ?	64
• Le stress	64
• L’homéostasie	66
• Le système endocrinien	66
• Le système nerveux	66
• Les principaux neurotransmetteurs utilisés par le système nerveux	70
– <i>L’adrénaline : le stresseur</i>	70
– <i>La noradrénaline : l’accélérateur</i>	70
– <i>La dopamine : le moteur</i>	70
– <i>L’acétylcholine : le mémorisateur</i>	70
– <i>La sérotonine : l’inhibiteur de l’action</i>	70
– <i>Le GABA : le relaxant</i>	70
Le surmenage et l’axe HHS (hypothalamo-hypophyso-surrénalien)	71
• Le cortisol	71
• Surmenage et burn-out	73
L’insomnie	76
• À quoi sert le sommeil ?	76
• Le rôle des neurotransmetteurs	77
• Insomnie et chronobiologie	78
La dépression	83
• La chimie de la dépression	83
• Les causes de la dépression	84
Les addictions	87
• La piste des neurotransmetteurs	87
• La piste de la flore intestinale	88

• Les addictions spécifiques	89
– <i>Le café</i>	89
– <i>Le chocolat</i>	89
– <i>L'alcool et le cannabis</i>	89
– <i>Le tabac</i>	89
Le syndrome métabolique	93
De quoi s'agit-il ?	93
Le surpoids	94
• Le rôle de l'inflammation	95
– <i>L'inflammation immunitaire</i>	95
– <i>Balance oméga 3/oméga 6</i>	95
– <i>Leaky gut syndrom, le syndrome de l'intestin poreux</i>	96
• Le rôle de la flore intestinale	96
• Le rôle de l'environnement	97
– <i>Les perturbateurs endocriniens</i>	97
– <i>La monoculture</i>	97
L'hypertension artérielle (HTA)	101
• Le « tueur silencieux »	101
• Les causes de l'hypertension	101
Le bilan lipidique	105
• Les triglycérides	105
– <i>Les acides gras saturés</i>	105
– <i>Les acides gras mono-insaturés</i>	106
– <i>Les acides gras polyinsaturés</i>	106
– <i>Les acides gras essentiels</i>	106
– <i>Les acides gras trans et pro-inflammatoires</i>	107
• Le cholestérol, HDL et LDL	107
– <i>Une molécule indispensable</i>	107
– <i>Le rapport entre HDL et LDL</i>	108
• L'homocystéine	108
• Le régime crétois	109
Le diabète	111
• De quoi s'agit-il ?	112
• L'insulino-résistance et l'inflammation	113
• La notion d'index glycémique	114
• Le régime paléo-cétogène	115

L'inflammation	119
De quoi s'agit-il ?	119
L'inflammation aiguë	120
• À l'origine, un terrain trop acidifié	120
• Qu'est ce que l'acidose ?	121
Les allergies respiratoires	127
• De quoi s'agit-il ?	127
• Les systèmes de régulation de l'inflammation	128
• Les causes de la flambée allergique	128
• Le rôle du foie et de la perméabilité intestinale	129
• Le cas particulier des salicylates	130
L'inflammation chronique	133
• Les pathologies auto-immunes	133
– <i>Les causes</i>	134
– <i>Le mécanisme de l'inflammation systémique</i>	135
• Cancérologie : introduction à l'oncologie intégrative	139
– <i>La carcinogenèse</i>	139
– <i>Les facteurs de risque</i>	141
– <i>Cancer et traitement métabolique</i>	143
Conclusion	149

ANNEXES

Fiche 1 - Quelle est votre dosha dominante ?	154
Fiche 2 - Les aliments à privilégier ou à éviter selon la constitution : Vata, Pitta, Kapha	159
Fiche 3 - Les aliments riches en FODMAP	162
Fiche 4 - Liste des aliments sucrés à index glycémique bas ou modéré	164
Fiche 5 - Les aliments acides et basiques	166
Fiche 6 - La salutation au soleil	169
Fiche 7 - Les techniques respiratoires : le <i>pranayama</i>	170

Fiche 8 - La douche rectale, mode d'emploi	172
Fiche 9 - Échelle de dépression de Hamilton	173
Fiche 10 - Les huiles essentielles d'usage courant	177
Fiche 11 - Recette détox : Soupe de fanes de radis	178
Fiche 12 - Recette détox ayurvédique : Kitcharee	179
Fiche 13 - Recette de pain détox aux graines de lin, sans gluten et sans farine	180
Fiche 14 - Recette détox : Brownie cru à la pâte de dattes	181
Fiche 15 - Boisson détox et stimulante du système immunitaire	182
Fiche 16 - Infusion équilibrante selon votre constitution	183
Fiche 17 - Exercice de marche consciente : respirer en marchant	184
Fiche 18 - Exercice de cohérence cardiaque	185
Fiche 19 - Monodiètes selon les saisons et les constitutions	186
Fiche 20 - Menus cétogènes pour une journée-type	187
Fiche 21 - Menus sans gluten pour une journée-type	187
Fiche 22 - Menus paléo pour une journée-type	188
Fiche 23 - Menus de cuisine crue « <i>raw food</i> » pour une journée-type	188
Glossaire	189
Index	190
Bibliographie	194
Remerciements	195



Table des pathologies


Acidité gastrique	53
Acidose	121
Addiction	87
Allergies respiratoires	127
Biofilm	55
Burn-out	73
Cancer	144
Candidose	48, 55
Cholestérol	107
Côlon irritable	48, 51
Colopathie	48
Constipation	48, 49, 50
Dépression	83
Dérèglement de la flore	54
Diabète	111
Diabète de type 1, de type 2	112
Dysbiose	48
État dépressif	84
Fatigue surrénalienne	74
Fermentation gastrique	53
Gaz digestifs	55
Hypertension artérielle	101
Inflammation	119
– aiguë	120
– chronique	133
– immunitaire	95
– systémique	135
Insomnie	76
Intolérances alimentaires	58
<i>Leaky gut syndrom</i>	58
Maladie de Crohn	48
Pathologies auto-immunes	133
Perméabilité intestinale	58
Problèmes de transit	49
Rectocolite hémorragique	48
Stase	53
Surmenage	71
Surpoids	94
Troubles de l'attachement	84

Table des illustrations

Appareil digestif	47
Carte de la langue	39
Carte de l'oreille	31
Courbe de Collins	140
Courbe du pic d'insuline	113
Cycle du sommeil	77
Douche rectale	172
Échelle de bristol	49
Horloge MTC	79
Impact du déséquilibre acido-basique sur le corps	122
Iridogie	41
Maladies auto-immunes	134
Perméabilité intestinale	61
Prise de pouls	40
Risques de l'hypertension artérielle	102
Salutation au soleil	169
Selye syndrome général d'adaptation	72
Synapse et neurones	69
Syndrome métabolique	94
Système endocrinien	65
Système nerveux	67
Techniques respiratoires	171

Partie 1





Nous allons nous attacher
dans cette première partie à poser
les fondations de la discipline naturopathique,
afin d'en comprendre mieux la démarche.
Nous en verrons ses origines, puis les différentes
techniques qu'elle utilise. Nous étudierons
également les étapes du bilan de vitalité,
outil indispensable de l'individualisation
des protocoles en cabinet.

Définition de la naturopathie

La « voie de la nature » est peut-être la traduction la plus simple du mot « naturopathie ». Ou plutôt comment les hommes ont « ressenti » (*pathos*) la nature pour se soigner. La définition officielle de la discipline par la Féna est très complète :

« La naturopathie, fondée sur le principe d'énergie vitale de l'organisme, rassemble les pratiques issues de la tradition occidentale et repose sur les dix agents naturels de santé. Elle vise à préserver et optimiser la santé globale de l'individu, la qualité de vie, ainsi qu'à permettre à l'organisme de s'autorégénérer par des moyens naturels. »

Retenons que la naturopathie est une médecine non conventionnelle utilisant uniquement des moyens naturels pour promouvoir l'autoguérison.

LES CINQ PILIERS

La naturopathie est définie traditionnellement autour de ses cinq principes fondateurs qu'on nomme les cinq piliers : le vitalisme, l'holisme, le causalisme, l'humorisme, l'hygiénisme.

► Le vitalisme

C'est le concept-clé de toutes les médecines traditionnelles, qui considère l'existence d'une force vitale à l'origine de la vie et, *a fortiori*, de toute guérison. Elle se nomme, selon les traditions, prana, chi, qi ou tout simplement force vitale.

Le but de la naturopathie est de stimuler l'accumulation et la circulation de la force vitale afin de promouvoir la régénération des cellules et, *in fine* l'autoguérison. La force vitale, ou prana en ayurvéda, circule en permanence entre le corps et le mental. Le prana ne résulte pas d'un mouvement physique ou d'une volonté psychique, il existe indépendamment et préside au phénomène de l'**homéostasie**.

À retenir

L'homéostasie est une notion importante en naturopathie. Il s'agit de la capacité d'autorégulation du corps, son intelligence biologique, qui vise à toujours rétablir l'équilibre. C'est la combinaison de l'intelligence homéostasique avec la puissance générée par la force vitale qui conduit à l'autoguérison.

► L'holisme

Du grec *holos* (le tout), l'holisme est une philosophie qui considère l'homme comme appartenant au grand tout. C'est-à-dire qu'il fait partie de l'environnement et qu'il doit s'y intégrer avec harmonie et respect. C'est aussi une appréhension de la santé humaine sur tous les plans de l'existence, à savoir les plans physique, énergétique, psycho-émotionnel et spirituel.

C'est ce dernier point qui fait parfois polémique et conduit quelquefois à des dérives sectaires sans aucun rapport avec la naturopathie. On utilise à tort le mot « religion » pour décrire des plans plus subtils de la conscience, qui sont très différents des dogmes prônés par diverses religions. La physique quantique moderne rejoint en ce sens les conceptions spiritualistes de l'univers en validant la conscience cosmique comme l'origine de la création de la matière.

La naturopathie travaille sur tous les plans qui constituent l'être humain et non exclusivement sur le plan physique. C'est en ayant une compréhension globale de la santé que l'on obtient des résultats sur du long terme.

► Le causalisme

Il s'agit en quelque sorte de la méthodologie de la naturopathie. On recherche la cause du dysfonctionnement afin de le

résoudre, au contraire d'une démarche à tendance « symptomatique » où la disparition du symptôme est assimilée à la guérison.

Par exemple, concernant une allergie, la démarche symptomatique consiste à donner un anti-inflammatoire et un anti-histaminique. On ne tousse plus, mais le problème est toujours là. La démarche causaliste va aller chercher la cause de l'inflammation et la résorber. Pour l'allergie, la plupart du temps, il s'agit d'une problématique d'intestin poreux, de foie congestionné et d'alimentation inadaptée. Nous reverrons en détail ce sujet dans la deuxième partie de l'ouvrage.

► L'humorisme

C'est la « science des humeurs ». Par humeur, on entend les liquides organiques du corps : sang, lymphe, liquide interstitiel, cytoplasme, urine.

L'humorisme est la science du terrain, si chère au Dr Claude Bernard (« le terrain est tout, le microbe n'est rien »). Le naturopathe évalue la qualité des humeurs, leur circulation et leur élimination afin d'adapter les cures qu'il propose. Bien souvent, des dysfonctionnements s'installent à cause d'une mauvaise circulation humorale et d'une surcharge toxinique. Il faut alors stimuler, drainer, hydrater afin de renouveler les humeurs et leur redonner une qualité plus saine.

► L'hygiénisme²

Cet art de vivre peut se décliner en quatre applications :

- **l'hygiénisme alimentaire.** Il consiste à adapter notre bol alimentaire à notre constitution et à nos besoins, en veillant à sa qualité vivante (agriculture biologique, de saison, locale) ;
- **l'hygiénisme physique.** C'est le maintien d'une activité physique suffisante pour stimuler le corps et la circulation de l'énergie vitale ;
- **l'hygiénisme émonctoriel.** Il s'agit du maintien d'une capacité d'élimination correcte des déchets par les émonctoires (les organismes d'élimination) : gros intestin, foie, reins, peau, poumons ;
- **l'hygiénisme psycho-émotionnel.** C'est le maintien d'un mental positif et flexible afin de ne pas entraîner de crispations. Les tensions du mental et des émotions conduisent à des blocages qui se répercutent sur le plan physique et peuvent être à l'origine de maladies. Se libérer des tensions inutiles, travailler sur les traumatismes émotionnels et les schémas répétitifs, s'autoriser le lâcher-prise... sont autant de façons d'avoir une bonne hygiène psycho-émotionnelle.

LES DIX AGENTS NATURELS DE SANTÉ : LES DIFFÉRENTS OUTILS UTILISÉS PAR LA NATUROPATHIE

La naturopathie utilise trois techniques majeures et sept mineures pour stimuler l'auto-régénération de l'individu. Les trois premières sont l'alimentation, l'exercice physique et la gestion psycho-émotionnelle.

« Que ton alimentation soit ta seule médecine. »

Hippocrate

► L'alimentation

Elle comprend au sens large :

- **la diététique** : appliquée selon le terrain, la constitution, la vitalité, la saison, l'environnement ;
- **les cures de détoxification (détox)** visant à stimuler l'élimination des déchets : diète, monodiète, jeûne ;
- **la micronutrition**, c'est-à-dire l'adjonction de nutriments spécifiques dans l'alimentation afin que manger devienne l'équivalent de se soigner.

2. Remerciements à Stéphane Tétard.

On assiste aujourd'hui à un véritable effet de mode de la nutrition ; les régimes « sans » sont légion (voir Fiches 20 à 23 pp. 187 et 188). Sans viande, sans sucre, sans lactose, sans gluten... À quoi correspond cette tendance si ce n'est à un revirement dans notre rapport à l'alimentation ? Notre assiette, c'est notre nourriture cellulaire. Comment nos cellules peuvent-elles fonctionner correctement si nous ne leur donnons pas les nutriments nécessaires ? C'est comme avoir une belle voiture performante et, au lieu d'y mettre du carburant adapté, faire le plein avec du sable et de l'eau sucrée. Fatalement, le beau moteur s'enraye et c'est la panne...

Le fonctionnement est le même avec l'alimentation. Chaque prise alimentaire va être transformée par le système digestif et nous allons l'assimiler, devenir UN avec la nourriture. Grâce à un système enzymatique complexe, les nutriments passent les barrières cellulaires pour produire de l'énergie. Nous devenons véritablement ce que nous mangeons. Si notre énergie vitale est basse, que nous sommes fatigués en permanence, que nous avons des kilos en trop, nous avons très certainement une alimentation qui ne nous convient pas et des problèmes d'assimilation.

Une véritable prise de conscience s'opère aujourd'hui à cause des scandales de l'industrie agroalimentaire : plats préparés


à base de viande de cheval ou de chat, huiles hydrogénées, cancer du côlon favorisé par la consommation de viande rouge (déclaration OMS 2016), lait de vache mis en cause dans les intolérances chez les nourrissons, colorant E150d reconnu comme cancérigène et pourtant présent dans un soda très connu et du vinaigre balsamique de grande consommation...

L'abondante littérature sur Internet dit tout et son contraire et il devient quasiment impossible de s'y retrouver sans l'aide d'un professionnel. Le naturopathe est spécialisé dans l'alimentation, c'est sa technique majeure. Je ne peux que vous conseiller vivement de chercher conseil auprès de lui si vous avez des questions sur votre équilibre alimentaire. C'est une véritable discipline qui ne s'improvise pas après avoir lu quelques pages sur un régime. Pour preuve, les dégâts ravageurs sur les reins et le foie de personnes ayant suivi une certaine méthode abusivement, sans suivi médical ou naturopathique approprié.

Dans d'autres médecines traditionnelles comme l'ayurveda ou la médecine traditionnelle chinoise, l'alimentation est également en première place comme technique de rééquilibrage de la santé et de relance de la circulation de la force vitale. Le choix des aliments, des saveurs, des modes de cuisson entrent en ligne de compte et participent des vertus curatives de l'alimentation.

Partie 2





Il est temps maintenant
d'aborder les problématiques pratiques
rencontrées en général, et leurs réponses
naturopathiques. Nous allons traiter de
quatre grands thèmes, très classiques des maux
contemporains : le système digestif, le stress,
le syndrome métabolique et l'inflammation.

Et, pour chacune d'entre elles, vous
informer sur les bénéfices apportés par
la naturopathie. Cela dit, les conseils donnés
ici ne sont pas nécessairement adaptés
à votre situation, demandez conseil
à un professionnel de santé !

Le système digestif

« La santé réside dans l'interaction du corps avec la nourriture. »

Marion Kaplan, Paléobiotique

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Revenons rapidement sur les fonctions du système digestif. Il commence par la bouche et se termine à l'anus. C'est grâce au système digestif que nous transformons notre bol alimentaire en nutriments. Le corps va absorber ceux-ci pour ensuite les convertir en énergie. Grâce à un système enzymatique complexe et vieux de plusieurs milliers d'années, les aliments que nous mastiquons s'unissent à nos cellules. Nous devenons littéralement ce que nous mangeons grâce à la digestion.

Lorsque vous croquez dans une pomme, la salive et la mastication vont casser les molécules du fruit en de plus petits morceaux de fibres et de sucres qu'on nomme les oses. Pour la pomme, ce sera surtout du fructose. Le rôle de la mastication est primordial pour avoir une bonne digestion. Vous « mâchez » le travail pour vos autres organes digestifs qui, eux, n'ont pas de dents ! On économise ainsi une énergie importante.

► Pourquoi mastiquer ?

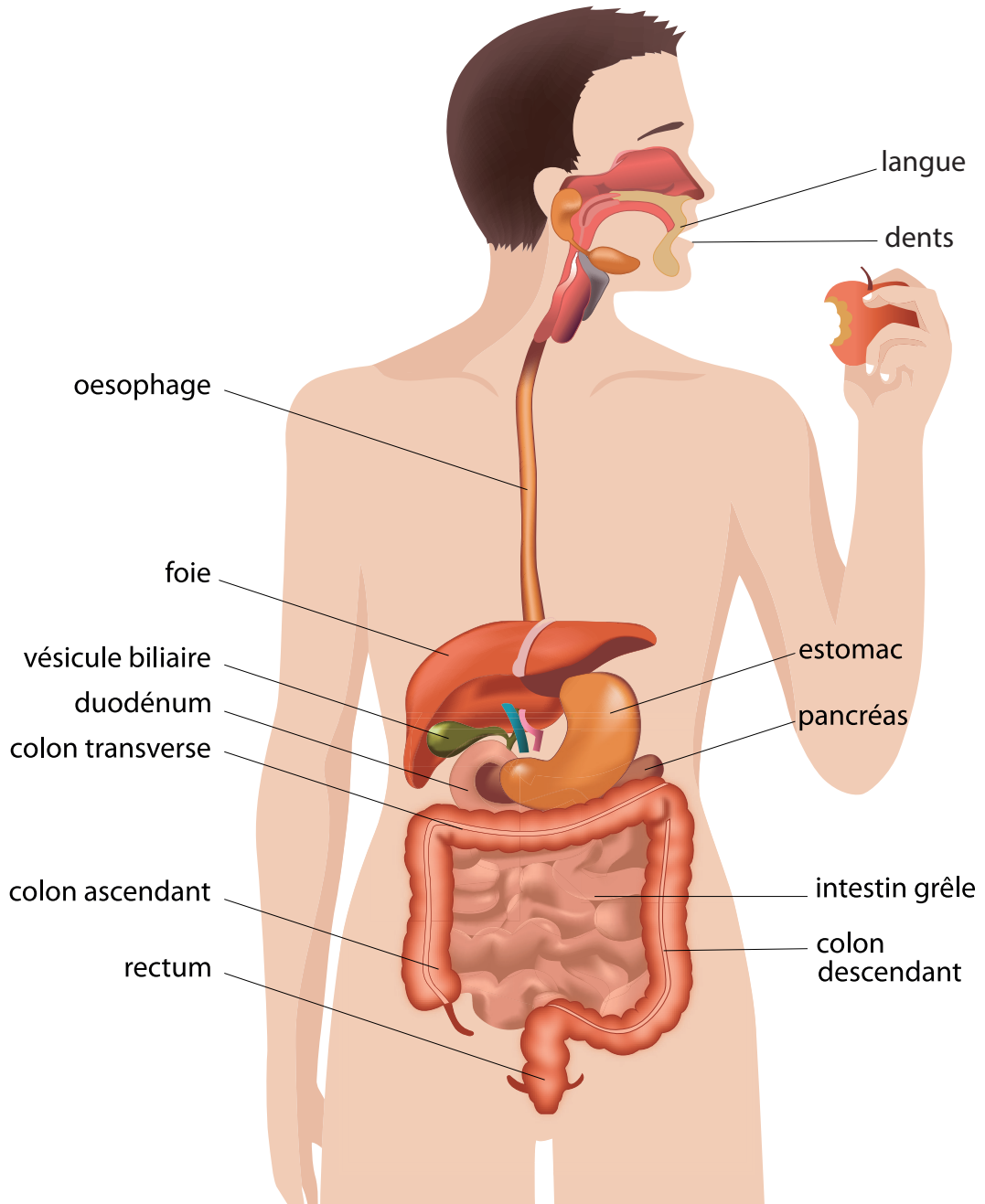
Le corps doit fabriquer chaque jour plus de 9 litres de fluides pour digérer les aliments.

Imaginez la quantité d'énergie consommée par la digestion quotidiennement ! Il suffit de se souvenir de la fatigue subie après un déjeuner de fête prolongé pour réaliser la quantité d'énergie consommée par le corps pour fabriquer les enzymes.

La fatigue postprandiale est très courante aujourd'hui, car nos repas sont en général composés d'un mélange de toutes les familles alimentaires : céréales, protéines animales, laitages, fruits, légumes, et le corps doit fournir un effort plus important pour digérer des repas si complexes.

L'ère moderne du mélangisme alimentaire est une catastrophe pour la plupart des personnes, lesquelles se retrouvent épuisées après chaque repas au point de ne plus pouvoir travailler. Bien sûr, on peut faire la sieste, mais qui aujourd'hui prend le temps de la faire avec les exigences professionnelles, les nombreuses activités quotidiennes, la course effrénée à l'efficacité et au rendement... Nous aurions

L'appareil digestif



beaucoup à gagner à ralentir notre rythme. Commençons déjà par ralentir notre mastication et notre temps de repas. Mastiquer efficacement son repas suffit en général à faire perdre 1 ou 2 kg, car nous mangeons de plus petites quantités. En plus de vous assurer une digestion plus efficace, vous serez plus vite rassasié si vous prenez le temps de mastiquer correctement : une vingtaine de fois est un bon début.

Le fonctionnement des organes appartenant au système digestif est sensiblement calqué sur le même schéma : casser les grosses molécules grâce aux enzymes et les transformer en nutriments assimilables par le corps. C'est ce qui se passe dans la bouche, l'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin, appelé aussi côlon. L'assimilation des nutriments commence dans l'intestin grêle et se termine dans le côlon. Les résidus non digérés et les fibres non assimilables sont ensuite transportés vers la partie terminale du côlon, puis évacués par le rectum et l'anus.

Selon notre constitution, notre métabolisme et nos choix alimentaires, 18 à 26 heures s'écoulent entre le moment où nous nous mettons à table et l'évacuation des selles aux toilettes.

► Pourquoi le système digestif est-il tant mal en point aujourd'hui ?

À l'heure de l'alimentation industrielle pétrochimique et du « prêt-à-manger », nombre de personnes souffrent de problèmes digestifs : constipation, colopathies, dysbiose, candidose, « côlon irritable »,

maladie de Crohn, rectocolite hémorragique et bien d'autres encore.

Notre façon de nous alimenter a beaucoup évolué depuis une quarantaine d'années, alors que nos enzymes et nos organes ont mis, eux, des milliers d'années pour s'adapter à l'alimentation de l'humain. Notre nourriture n'est plus en adéquation avec notre nature, et le corps, malgré des preuves d'adaptation remarquables, montre que la nourriture moderne ne lui convient pas.

« Toute maladie commence dans l'intestin. »

Hippocrate

► Le microbiote

La clé de notre désadaptation se trouve dans le microbiote.

Neuf dixièmes de nos cellules sont des bactéries, qui se trouvent dans l'intestin, sur la peau, dans les muqueuses. La flore intestinale représente à elle seule environ 2 kg. C'est une écologie propre à chaque individu, qui se détermine dans les 1000 premiers jours de la vie : neuf mois de grossesse et les deux premières années de vie.

Ces dernières années, des recherches médicales ont mis en évidence le rôle du microbiote dans la compréhension que nous avons de la santé et notamment de la santé digestive.

La prise fréquente d'antibiotiques et l'alimentation moderne pleine de sucres

transformés, d'additifs, de pesticides et de produits laitiers affectent profondément l'équilibre microbien. La digestion ne se fait plus correctement, des gaz de fermentations sont produits et la voie de l'inflammation chronique générale est ouverte. Nous reviendrons sur le rôle de la flore intestinale et son implication dans diverses pathologies.

LES PROBLÈMES DE TRANSIT

Un transit considéré comme normal est de une à deux selles par jour. Pour évaluer leur qualité et donner des indices sur le fonctionnement digestif, on a recours à l'échelle de Bristol, représentée ci-dessous.

Votre transit est normal si vous évacuez des selles de type 3 ou 4. Les types 1 et 2

relèvent de la constipation, et 5 à 7 de la diarrhée et de l'inflammation.

La constipation

La constipation est un problème très courant, avec une nette prédominance féminine – environ 70 % des femmes déclarent y être sujettes – et de façon plus ou moins chronique pour 30 % d'hommes. Le ralentissement du péristaltisme peut être dû à de nombreuses causes que nous allons détailler ci-dessous. Il y a constipation si on évacue des selles de type 1 et 2, avec une fréquence inférieure à une fois par jour. Pour mesurer la durée de votre transit, consommez des aliments marqueurs comme des grains de maïs et faites l'inspection de vos selles le lendemain. Vous aurez ainsi une idée du nombre d'heures écoulées entre l'ingestion et l'évacuation.



En pratique

Signes cliniques de constipation

- * Selles de type 1 ou 2, avec une fréquence inférieure à 1 selle par jour.
- * Difficultés d'évacuation, douleurs anales, saignements, ballonnements, gaz.

Causes possibles

- * Déshydratation, sédentarité, alimentation pauvre en fibres ou en graisses.
- * Paresse hépatique (le foie ne fabrique pas assez de bile).
- * Mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire (dyskinésie biliaire).
- * Déséquilibre de la flore intestinale.
- * Stress, difficulté à lâcher prise, manque de sommeil.
- * Constitution nerveux-Vata, carences minérales.

Clés naturopathiques

Alimentation

- * Mastiquer les aliments plus longuement.
- * Augmenter les fibres : légumes frais, fruits frais, légumineuses, son de blé. Prendre uniquement des fruits crus au petit déjeuner.
- * Augmenter la quantité de chlorophylle dans l'alimentation : légumes verts, spiruline, jus d'herbes.
- * Boire plus d'eau entre les repas.
- * Rajouter des huiles crues de première pression à froid dans l'assiette : olive, noix (2 cuillères à soupe par jour).
- * Consommer du psyllium réhydraté dans de l'eau le matin à jeun.
- * Boire 1 verre d'eau chaude avec du jus de citron et un peu d'huile d'olive le matin.

Exercice physique

- * Poser les pieds sur un bottin pour les surélever lorsque vous allez aux toilettes.
- * Yoga : pratiquer la posture de la **demi-torsion vertébrale, *Ardha matsyendrasana***.

S'asseoir les jambes allongées devant soi.
Placer le pied droit à l'extérieur du genou gauche et pivoter le buste pour placer le bras gauche contre le genou droit. Tourner la tête vers la droite et porter le regard le plus loin possible derrière.
Respirer profondément.
Passer ensuite à l'autre côté.



Respiration (yoga)

Udjana bandha, ou la mobilisation du diaphragme. Appelée aussi *navli* en sanskrit, cette technique de barattage abdominal permet de masser les organes internes et de favoriser le péristaltisme, l'avancée des matières dans le côlon.



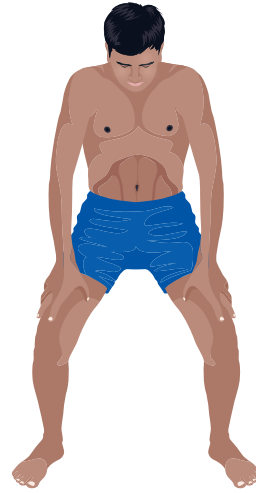
Se pencher vers l'avant et poser les mains sur les cuisses. Expirer et rester en apnée poumons vides. Rentrer complètement le ventre en faisant ressortir les abdominaux afin de remonter le diaphragme au maximum. Faire ensuite des mouvements de gauche à droite en mobilisant les muscles abdominaux transverses.

Autres techniques

Gestion psycho-émotionnelle : pratiquer la relaxation coréenne pour travailler sur le lâcher-prise.

Hydrologie : effectuer une douche rectale le matin à jeun et/ou le soir avant le coucher (voir annexe p. 172).

Aromathérapie : masser le ventre en faisant des gestes circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre avec 2 gouttes d'huile essentielle de basilic, d'estragon ou d'ylang-ylang diluées dans une huile végétale. Contre-indiqué chez les femmes enceintes.



► Le côlon irritable (SII, Irritable Bowel Syndrom – IBS, diarrhée)

Beaucoup de personnes sont aujourd'hui diagnostiquées de façon assez floue comme souffrant du syndrome du côlon irritable. Il s'agit d'une inflammation du côlon et du grêle, pouvant être causée par de nombreux facteurs (voir ci-dessous).

Cette situation peut avoir tendance à se prolonger indéfiniment si le problème n'est pas envisagé de façon globale, en prenant en compte aussi bien l'alimentation que l'état psychique et immunitaire de la personne. Il peut parfois être nécessaire d'aller explorer du côté des agents pathogènes tels que les levures et parasites pour régler définitivement le problème.

En pratique

Signes cliniques

- * Selles de type 5, 6 et 7, plus de 3 fois par jour (voir schéma p. 49).
- * Douleurs colitiques, spasmes douloureux suivis de diarrhées, gargouillements, ballonnements, gaz.

Causes possibles

- * Infection bactérienne, virale, parasitaire, développement fongique.
- * Dérèglement de la flore intestinale (dysbiose).
- * Stress chronique, peur soudaine.
- * Alimentation trop riche en fibres ou en graisses.





NATUROPATHIE

LE GUIDE COMPLET AU QUOTIDIEN



Nous avons tous connu des problèmes de digestion, sommeil, gestion du stress, déficience immunitaire ou maintien du poids. L'objectif de cet ouvrage est d'éclairer sur la façon dont la naturopathie, discipline millénaire issue de l'observation de la nature, peut aider chacun d'entre nous au quotidien, en plaçant l'hygiène de vie à la première place.

La première partie de cet ouvrage établit un état des lieux clair et objectif de la naturopathie : ses origines, ses outils spécifiques, ses cinq piliers (vitalisme, holisme, causalisme, humorisme et hygiénisme), ses techniques traditionnelles et les grandes constitutions qui nous caractérisent (nerveux, bilieux, sanguin et lymphatique). L'auteur présente également en détail le bilan de vitalité qu'effectue le praticien lors de la première consultation.

La seconde partie entre dans l'aspect pratique des pathologies via les quatre grands thèmes des maux contemporains :

- le système digestif (problèmes de transit, flore intestinale, intolérances alimentaires, perméabilité intestinale, gluten, lactose...);
- le système nerveux et la gestion du stress (système endocrinien, surmenage, burn-out, insomnie, chronobiologie, dépression, addictions);
- le syndrome métabolique (surpoids, flore intestinale, hypertension artérielle, bilan lipidique, diabète, index glycémique, régime paléo-cétogène);
- l'inflammation (inflammation aiguë, acidose, allergies respiratoires, pathologies auto-immunes, oncologie).

Les pathologies sont examinées en détail à travers leurs signes cliniques et leurs causes possibles, en proposant pour chacune d'elles les clés naturopathiques adaptées : alimentation, exercices physiques, gestion psycho-émotionnelle, hydrologie, phytothérapie et aromathérapie, techniques manuelles, réflexes, respiratoires, énergétiques et de rayonnement.

Ce livre est enrichi de conseils précis liés à la pratique du yoga, ainsi que de fiches pratiques qui résument concepts et techniques utilisés en cabinet.

« La pertinence des thèmes abordés, l'abondance des conseils prodigués et la richesse des explications développées font de ce livre un outil très clair et précieux pour le grand public. »
Daniel Kieffer, Fondateur du Cenatho