

# C'EST MALIN

Stéphane Tétart et Vanessa Lopez

## INITIATION À LA NATUROPATHIE PAS À PAS



SANTÉ

Du lever au coucher, notre programme  
naturopathie pour votre santé

POCHE

L E D U C . S

1 personne sur 5 déclare se sentir trop fatiguée ou manquer d'énergie... Et si être en pleine forme était juste une question d'équilibre ?

Avec ce guide, adoptez les bons réflexes pour vous protéger, vous et votre famille, retrouver de la vitalité et vous maintenir en pleine forme pour longtemps !

**Dans ce livre, vous trouverez :**

- **Le b.a.-ba de la naturopathie** ainsi que **les secrets des naturopathes pour rester en pleine forme** : hygiène, alimentation, sommeil, sport... Vous les connaîtrez tous !
- **Du matin au soir, votre programme naturopathie** pour rester en pleine forme.
- **Le TOP des aliments** qui vous feront garder la pêche.
- **De nombreuses recettes et astuces** pour réenchanter vos repas.

**INCLUS : DES RECETTES EN VIDÉO  
ET UNE SEMAINE DE MENUS !**

**Stéphane Tétart** est naturopathe, spécialiste de la détox, de la fatigue chronique et des intolérances. Il est également journaliste et formateur, et organise régulièrement des conférences.

**Vanessa Lopez** est naturopathe et énergéticienne. Elle est experte en alimentation saine, spécialisée dans les problèmes de digestion, d'intolérances et de troubles du comportement alimentaire, et propose des solutions pour mieux gérer son stress.

Ensemble, ils ont écrit *Secrets de naturopathes* et *Je m'initie à la naturopathie, guide visuel* (éditions Leduc.s).

ISBN : 979-10-285-1557-7



**6 euros**  
Prix TTC  
France

**POCHE**

**L E D U C . S**

Rayon : Santé

Illustration : Valérie Lancaster



## C'EST MALIN

### Découvrez des contenus exclusifs !

#### Comment les télécharger ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



#### Avec ce livre, découvrez :

- Des recettes et des contenus exclusifs en vidéo
- Des exemples de menus à la semaine

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :

**[http://blog.editionsleduc.com/  
stop-fatigue-naturopathie.html](http://blog.editionsleduc.com/stop-fatigue-naturopathie.html)**

# C'EST MALIN

Stéphane Tétart  
Vanessa Lopez

# INITIATION À LA NATUROPATHIE PAS À PAS



**BONUS**

Retrouvez une  
semaine de menus  
en pdf, ainsi que des  
recettes inédites en  
vidéo à télécharger.

**POCHE**

L E D U C . S

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Je m'initie à la naturopathie, guide visuel, 2018*

*Guide de poche de naturopathie, 2017*

*Secrets de naturopathes, 2016*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Ce livre est le passage en poche du titre *Stop à la fatigue avec la naturopathie*, paru en 2017.

Design de couverture : Antartik

Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1557-7

ISSN : 2425-4355

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>PARTIE 1. L'ALIMENTATION AU TOP</b>	<b>13</b>
1. LE PETIT-DÉJEUNER ÉNERGÉTIQUE	15
2. LE REPAS IDÉAL POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE	43
3. LE GOÛTER, ÉNERGIE DE VOTRE ENFANCE	77
<b>PARTIE 2. DÉTOX, SPORT ET REPOS : RETROUVEZ VOTRE ÉNERGIE</b>	<b>101</b>
1. LA DÉTOX : FAITES PEAU NEUVE POUR REPARTIR DE PLUS BELLE	103

2. SPORT : METTRE SON ÉNERGIE EN MOUVEMENT	133
3. REPOS ET RELAXATION : DU TEMPS POUR SOI	157
CONCLUSION	187
TABLE DES MATIÈRES	189



# INTRODUCTION

Oui, être énergique et plein de vie c'est facile... Mais par où commencer ? Ce guide pratique va vous permettre d'améliorer tous les aspects de votre santé : si l'alimentation est essentielle, se nettoyer de l'intérieur, bouger suffisamment (mais pas trop), apprendre à gérer le stress, à se respecter et à se reposer avant de tomber malade... en dépression ou en *burn-out* sont également des facteurs importants.



Avant de rentrer dans le vif du sujet et de vous livrer nos meilleures astuces santé et nos recettes, définissons ensemble ce qu'est la naturopathie.

La naturopathie sert à améliorer sa santé et son bien-être par des moyens **naturels** et **préventifs**. Les pratiques utilisées permettent l'activation des forces d'autoguérison de l'organisme. De tout temps, les hommes se sont soignés avec les aliments, les plantes, l'eau, les applications d'argile, les techniques réflexes, manuelles, respiratoires ou énergétiques, etc. Nos grands-parents les utilisaient encore et vous avez tous entendu parler des fameuses recettes de nos grands-mères.

La naturopathie est avant tout une hygiène et un mode de vie qui prennent en compte la qualité de vie en lien avec le monde qui nous entoure.

## **QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE NATUROPATHIE ET MÉDECINE CONVENTIONNELLE ?**

La naturopathie est une médecine traditionnelle et préventive (comme l'ayurvéda et la médecine traditionnelle chinoise), à l'inverse de la médecine allopathique qui est une médecine de l'urgence. Si la médecine allopathique tue la maladie avant que la maladie nous tue,

la naturopathie nous enseigne des habitudes de vie pour réduire le risque de tomber malade et permettre à notre corps de se défendre le mieux possible. Elles ne travaillent pas au même niveau et sont donc toutes deux autant utiles et parfaitement complémentaires.

En cas de maladie, le naturopathe cherche la cause du symptôme ou de la pathologie. Notre corps est une « machine ultra-intelligente » qui fait passer des messages à travers l'expression de divers symptômes physiques. À nous d'écouter ces messages et de changer ceux de nos comportements qui ont favorisé la maladie. Soyons acteurs de notre santé ! Prendre des médicaments est parfois absolument nécessaire. Cependant, si on tombe trop souvent malade ou que les symptômes deviennent chroniques, il est primordial de s'interroger sur le pourquoi. Si on continue à faire taire notre corps par une prise systématique de médicaments sans chercher la cause (alimentation, stress, ondes électromagnétiques, encrassement du corps...), le symptôme initial va finir par se manifester sous une autre forme bien plus violente qu'au départ, avec en prime l'action des effets secondaires des médicaments. Savez-vous que plus de 100 000 morts

par cancer et maladies cardiovasculaires\* pourraient être évitées en France chaque année si nous suivions tous les conseils de ce livre ?

Cependant, une absence de maladie ou de symptôme n'est pas suffisant. Il est important de rechercher un équilibre qui nous permette d'être au top, non seulement au niveau physique, mais également à tous les niveaux de notre être (énergétique, émotionnel, psychologique, spirituel). Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS\*), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Et c'est là aussi que la naturopathie va pouvoir nous aider en réunissant les 4 axes qui régissent la santé.

Tout au long de ce livre, nous vous dévoilerons les clefs pour mettre du peps et de l'énergie dans votre quotidien, avec gourmandise et plaisir... et pas que dans votre assiette...

---

\* Bulletin de l'OMS\* n° 80, 2002. – Rapport WCR/AICR, *Policy and action for cancer prevention*, 2009. – Étude INTERHEART, 2004. – Rapport sur la situation mondiale des maladies non transmissibles, 2010.

## **LES 4 AXES DE LA SANTÉ POUR ÊTRE EN PLEINE FORME**

### ***1. L'hygiène alimentaire***

Comme le disait Hippocrate : « Que l'alimentation soit ton premier médicament. » Cette citation résume bien tout l'impact de l'alimentation sur la santé et l'énergie ! Nous verrons, dans la première partie du livre, quelle est la recette pour avoir une santé de fer et le contenu idéal d'une assiette pour avoir du punch grâce à quelques principes simples à mettre en place.

### ***2. L'hygiène émonctorielle***

Vous devez sûrement vous demander ce que c'est... Il s'agit de l'art de se détoxifier de l'intérieur. Nos émonctoires, ou organes éliminateurs (foie, intestins, reins, peau, poumons), nous permettent d'éliminer les toxines et les déchets qui nous encombrent et nous empoisonnent. Cependant, pour leur permettre de bien fonctionner et d'éviter qu'ils se bouchent, il est important de les aider par la mise en place de cures annuelles. En page 91, nous verrons concrètement comment mettre en place une détox avec des astuces pratiques à appliquer tout de suite.

### ***3. L'hygiène physique et nerveuse***

Bien respirer, bouger, se relaxer et se reposer sont des clés essentielles pour une énergie au top. L'activité physique agit à tous les niveaux de l'organisme. Elle permet d'oxygéner nos cellules, de mieux respirer en augmentant notre capacité respiratoire. Et qui dit meilleure oxygénation, dit aussi plus d'énergie, moins de stress, une meilleure récupération et un meilleur sommeil. Nous vous livrerons notre secret pour bénéficier de tous ces bienfaits en seulement 5 à 15 minutes par jour (voir p. 145).

### ***4. L'hygiène émotionnelle et mentale***

Une bonne alimentation et une activité physique ne suffisent pas pour être pleinement épanoui et débordant d'énergie. Si vous êtes du style à ruminer ou à vous laisser facilement envahir par vos émotions (colère, tristesse, peur, frustration...), il est important pour vous d'apprendre et de mettre en pratique des clés pour (re)devenir maître de votre vie. Nous vous livrerons aussi quelques astuces pour diminuer votre stress en quelques respirations, et vous apprendrons comment recharger les batteries facilement (p. 103).



# **L'ALIMENTATION AU TOP**





## *Chapitre 1*

# Le petit-déjeuner énergétique

### L'IMPORTANCE DE BIEN COMMENCER LA JOURNÉE DÈS LE PREMIER REPAS

Vous avez sûrement déjà entendu l'adage suivant : « Petit-déjeuner de roi, déjeuner de prince et dîner de pauvre » ? Cela est dû au fait que, le soir, nous n'avons pratiquement plus à notre disposition d'enzymes\* pour digérer. Un repas trop riche le soir risque de provoquer une mauvaise digestion, un mauvais sommeil et une prise de poids.



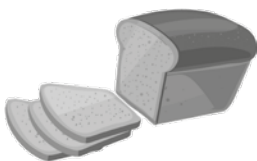
Le premier repas du jour est le plus important. De son contenu dépend notre forme (ou notre fatigue) de la journée. Quand nous parlons de premier repas, il peut s'agir du petit-déjeuner comme du déjeuner, nous verrons plus tard pourquoi. En apportant à notre organisme tous les nutriments essentiels dont il a besoin pour fonctionner (bonnes graisses pour le cerveau et la concentration, protéines qui permettent de fabriquer des enzymes, hormones\*, neurotransmetteurs\*, glucides\* à index glycémique\* bas en petite quantité pour nourrir le cerveau qui consomme à lui seul 4 g/heure de glucose), nous pouvons être en pleine forme jusqu'au soir ! Un petit-déjeuner « santé » favorise énergie, bonne humeur, concentration, performance... et permet d'éviter les fringales et les coups de pompe dans les heures qui suivent ! Avez-vous remarqué que quand vous mangez mal au lever, vous êtes, tout le reste de la journée, attiré par des aliments « malbouffe » ? Cela est dû au fait que les aliments ingérés sont souvent trop sucrés avec un index glycémique élevé, et entraînent ainsi quelques heures après coup de pompe et envie irrésistible de sucre pour se sentir bien (café sucré, chocolat, gâteaux...). **Bref, le sucre appelle le sucre.**

## ***Focus sur le petit-déjeuner français***

Examinons un par un les aliments qui le composent.

### **Pain de mie ou baguette**

Même s'ils sont estampillés « pain traditionnel », « pain aux céréales\* » ou encore



« pain de campagne », ces pains ou ces baguettes ne sont rien d'autre que du pain blanc agrémenté de quelques grains de marketing et de bonne conscience ! Les farines utilisées sont à base de céréales raffinées\* dépourvues de vitamines, minéraux, enzymes et très riches en sucre (85 % de glucides !) qui favorisent les baisses d'énergie, les fringales et la prise de poids. Ces aliments sont acidifiants et déminéralisants, et ils obligent le corps à aller puiser dans sa réserve de vitamines et de minéraux (ongles, cheveux, dents et os) pour pouvoir les assimiler !

Ils sont également trop riches en sel. Le sel en excès est connu pour augmenter la tension artérielle et favoriser les maladies cardio-vasculaires.

Par ailleurs, le blé d'aujourd'hui est un monstre génétique par rapport au blé d'origine, même bio, car il a subi de multiples manipulations depuis l'avènement de l'agriculture industrielle et chimique. Il est incriminé dans de nombreuses maladies neurodégénératives et auto-immunes... Le gluten\* qu'il contient a tendance à déstabiliser la flore intestinale, lieu de notre immunité\*. Or l'intestin est aujourd'hui considéré par de nombreux scientifiques comme notre second cerveau.

De plus en plus de personnes deviennent intolérantes au blé à cause d'une consommation excessive. Les symptômes le plus souvent évoqués sont, entre autres, fatigue, migraine, problèmes digestifs (maux de ventre, ballonnements, diarrhée/constipation, coup de pompe après les repas...)\*.

### ***Comment choisir un bon pain ?***

Pour un pain nutritif et énergétique, préférez-le biologique\* (pour éviter les pesticides), complet ou semi-complet (pour avoir des glucides à diffusion lente). Pour qu'il soit plus facilement assimilable, achetez-le au levain. Les minéraux sont alors plus

---

\* Reportez-vous à notre ouvrage, *Secrets de naturopathes* (éditions Leduc.s, février 2016), pour plus de détails sur les effets nocifs du gluten, les tests pour identifier une intolérance et comment faire pour la supprimer.

disponibles. Vous le trouverez dans les magasins spécialisés et dans certaines boulangeries qui proposent également des pains aux farines biologiques et variées (seigle, épeautre, quinoa, maïs).

#### ASTUCE

Devenez votre propre boulanger et faites votre pain vous-même (se reporter à la recette dans la partie *Goûter*, p. 77) ! Vous en retirerez beaucoup de fierté. Choisissez plutôt des farines sans gluten, si vous êtes intolérants, ou avec un gluten plus digeste (petit épeautre, avoine, seigle, orge), si vous souhaitez obtenir des pains à la mie aérée. Le principal étant d'éviter au maximum le pain de blé et de varier les farines pour ne pas développer d'intolérance. Vous avez peur de manquer de temps ? La bonne méthode est d'en préparer beaucoup en une seule fois, de couper le pain en tranches et de les congeler. Vous pourrez le décongeler en moins de 2 minutes en le glissant dans le grille-pain !

#### ***4 alternatives au pain de blé (en magasins bio)***

- ① Le **pain essène**, notre chouchou, est à base de céréales germées. Il ne contient ni farine, ni sel, ni sucres, ni levures... mais seulement des

graines germées\* (se reporter aux graines germées, p. 50).

Il a un goût étonnant alors qu'il n'y a rien d'autre que des germes dans la recette. Son moelleux et sa saveur douce et sucrée donnent presque l'impression de manger un gâteau. L'index glycémique est moins élevé, le pain est plus riche en nutriments avec un taux supérieur en protéines et en acides aminés essentiels\*. De ce fait, le blé contient moins de gluten et est moins allergisant pour les personnes intolérantes.

- ② Le **pain des fleurs** : il s'agit de tartines craquantes sans gluten. Il existe plusieurs saveurs. Préférez les 100 % sarrasin, sans ajout de sucre et de sel.
- ③ Le **pain azyme de petit épeautre** est constitué à 100 % de farine complète et d'eau.
- ④ Les **pains sans gluten**...

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les galettes de céréales soufflées (riz, maïs...), même si elles sont complètes, ont un fort index glycémique. Elles sont à limiter le plus possible car elles se transforment trop rapidement en sucre.

## **Beurre, ami ou ennemi ?**

Le beurre non bio est bourré d'antibiotiques et d'hormones. En excès et cumulé aux autres laitages, il peut engendrer une résistance aux médicaments et un déséquilibre du système endocrinien risquant de mener aux cancers du sein, de l'utérus et de la prostate ! Pour cela, 3 produits laitiers par jour peuvent suffire. Voilà pourquoi il est primordial de choisir des produits laitiers de qualité biologique. De plus, la pasteurisation du beurre détruit les vitamines et les minéraux, et rend le beurre plus indigeste qu'il ne l'est déjà. Comme le blé, il engendre, au niveau de la flore intestinale, beaucoup de désagréments et d'intolérances.

### **ASTUCE**

Choisissez du beurre de qualité biologique et cru, riche en vitamine A, utile pour la vision, une bonne immunité et une protection de la peau.

## **3 alternatives au beurre pour ma santé**

### **① Le beurre clarifié**

Faites comme en Inde et remplacez le beurre « normal » par du beurre clarifié, appelé aussi

« *ghee* ». Quèsaco ? Il s'agit tout simplement du beurre auquel on a retiré le lactose (sucre du lait) et la caséine (protéine du lait), qui sont les composants souvent incriminés dans les intolérances alimentaires. Où peut-on l'acheter ? Dans certains magasins biologiques ou sur Internet, mais il est très simple et économique de le faire soi-même...

### **Recette de beurre clarifié**

Ingrédient :

- Beurre cru non salé



J'achète d'abord du beurre cru non salé en boutique bio ou à la ferme. Je le coupe en petits morceaux, je le fais fondre au bain-marie à feu très doux dans une casserole pendant environ 25 minutes jusqu'à ce qu'une pellicule blanche se forme à la surface (la caséine). Je stoppe la cuisson, j'enlève la mousse à l'aide d'une cuillère et je filtre la préparation en veillant à ce que la partie blanchâtre – et un peu moins liquide – qui est dans le fond (le petit-lait) ne tombe pas. Puis je mets à refroidir la partie jaune (le *ghee*) qui se solidifie et que je conserve, au réfrigérateur ou non.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le *ghee*, en plus d'être un atout santé utilisé par la médecine ayurvédique en Inde, se conserve plus longtemps que le beurre et n'a pas besoin d'être placé au frais, il sera donc plus facile à tartiner.

### ***Que puis-je tartiner sur mes tartines à part le beurre clarifié ?***

#### ② Des purées d'oléagineux (disponibles en boutique bio)

Amande, noisette, noix de cajou, pistache, sésame, cacahuète..., elles allient santé et gourmandise. Les plus riches en nutriments et donc les plus intéressantes sont les purées d'amandes et de noisettes, mais il est bon de varier les plaisirs.

#### 🍴 ***Recette de purée d'oléagineux***

Ingrédients :

- Oléagineux
- Huile neutre (colza par exemple)

Je fais tremper dans l'eau, pendant quelques heures, voire une nuit, une bonne poignée d'un

oléagineux de mon choix. Cela aura pour avantage de lancer le processus de germination et d'augmenter la part de vitamines, minéraux, enzymes, protéines, tout en facilitant la digestion. Le lendemain matin, je rince les fruits secs et les place dans un blender puissant. J'y ajoute un peu d'une huile neutre (colza, par exemple) et je mixe le tout jusqu'à obtention d'une belle pâte. Je racle les bords du blender avec une spatule pour mélanger et homogénéiser la préparation. Si la pâte est trop épaisse, j'ajoute 1 à 2 c. à s. d'eau.

### ③ **Du beurre de noix de coco**

Un pur délice... La noix de coco est riche en fer, manganèse, cuivre, et regorge d'autres nutriments tel que le magnésium, le sélénium ou le zinc, mais en moindre quantité. Elle a des vertus antioxydantes\*, reminéralisantes, mais facilite la digestion et apporte beaucoup d'énergie. Ce fruit possède plus de lipides que de glucides. Cela en fait un allié à faible index glycémique qui peut facilement remplacer les produits laitiers dans de nombreuses recettes, du petit-déjeuner au dîner. Variez les plaisirs en la consommant aussi sous forme d'eau, de lait, de crème, de farine ou de poudre, en plus de l'huile.

### **CONSEIL SANTÉ POUR BIEN LA CHOISIR**

Optez pour une huile de coco de qualité biologique\* et extraite par pression à froid. Dans le cas contraire, la plupart des huiles du commerce sont raffinées et extraites à l'aide de solvants chimiques.

### **La confiture : bien trop sucrée !**

Les confitures classiques contiennent plus de 60 % de sucre et viennent alourdir la balance quand on cumule ce sucre à celui du pain ! Le taux de sucre va monter très vite dans le sang, déclencher un pic d'insuline et entraîner plus tard hypoglycémie\* et « coup de barre ». Pour avoir plus d'énergie, vous serez tenté de manger des « cochonneries » sucrées qui entretiennent le cercle vicieux de la fatigue et des fringales.

### **ASTUCE SANTÉ**

Choisissez en boutique bio une « confiture 100 % fruits ». Cependant vous la trouverez sous une autre appellation puisque l'appellation « confiture » est réservée aux produits contenant plus de 45 % de sucre.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Initiation à la naturopathie pas à pas**

**C'est malin**

Stéphane Tetard et Vanessa Lopez



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E