

**CHARLOTTE JACQUET**  
NATUROPATHE

**CAROLINE GAYET**  
DIÉTÉTICIENNE, PHYTHOTHÉRAPEUTE



# MA SANTÉ AU NATUREL

**INCLUS :  
VOS ORDONNANCES  
NATURELLES POUR  
+ DE 70 MAUX**



**MANUEL COMPLET  
D'INITIATION À LA  
NATUROPATHIE POUR**

**cultiver votre santé en  
toute autonomie**

**LEDUC** ↗



La santé est notre capital le plus précieux. De nombreux moyens naturels existent pour la préserver, la maintenir dans un état de vitalité optimale ou l'aider à retrouver cette situation. Ce sont ces clés de santé que les auteures vous livrent dans cet ouvrage.

## LES MEILLEURS CONSEILS DE DEUX EXPERTES POUR ACCOMPAGNER 70 PATHOLOGIES NATURELLEMENT.



**TOUT SAVOIR SUR LA SANTÉ AU NATUREL :**  
aromathérapie, bilan de vitalité, causalisme,  
détox, émotions, Fleurs de Bach ...



**70 PATHOLOGIES À LA LOUPE :**  
aigreurs d'estomac, allergie saisonnière,  
asthme, ballonnements, cellulite...



**MES TROUSSES DE PHARMACIE AU NATUREL :**  
les essentiels à avoir chez soi et des troussees  
saison par saison.

**Charlotte Jacquet** est naturopathe, formatrice, créatrice de la méthode « La naturopathie au fil des saisons » et cofondatrice du « Sommet Naturopathie et Médecine Intégrative ». Suivez-la sur Instagram : @lanaturopathieaufildessaisons, @charlotte\_\_jacquet. Elle est déjà l'auteure de *Mon cahier Happy Feelings* (Solar), et *Naturopathie : mon année healthy* (Eyrolles).

**Caroline Gayet** est diététicienne-phytothérapeute, elle exerce en cabinet libéral et comme chroniqueuse dans les médias. Elle a travaillé 10 ans à l'herboristerie du Palais Royal à Paris et est déjà l'auteure de nombreux best-sellers aux éditions Leduc dont *Ma bible de l'herboristerie*.

**23,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2235-3



9 791028 522353

editionsleduc.com

**LEDUC**

Rayon : santé

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conception graphique : Caroline Gioux

Réalisation graphique : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève, Kevin Épée

Design couverture : Caroline Gioux

Images : © Juri Kam - © Marina Shevchenko / Shutterstock

Portraits : © Alice Vanhoye

© 2021 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2235-3

**CHARLOTTE JACQUET**  
NATUROPATHE

**CAROLINE GAYET**  
DIÉTÉTICIENNE, PHYTOTHÉRAPEUTE



**MA  
SANTÉ  
AU NATUREL**



# SOMMAIRE

Préface du Docteur Vincent Renaud .....	7
Introduction .....	11
<b>PREMIÈRE PARTIE</b> <b>ABÉCÉDAIRE DE LA SANTÉ AU NATUREL.....</b>	<b>15</b>
<b>DEUXIÈME PARTIE</b> <b>70 PATHOLOGIES À LA LOUPE.....</b>	<b>341</b>
<b>TROISIÈME PARTIE</b> <b>MES TROUSSES PHARMA AU NATUREL</b> <b>POUR CHAQUE SAISON.....</b>	<b>465</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>501</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>503</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>505</b>



# PRÉFACE

## DU DOCTEUR VINCENT RENAUD

Il n'y a pas très très longtemps, j'ai consulté un confrère anesthésiste pour une visite de routine avant une petite intervention que je devais subir. Dans la discussion, il me demanda quelle était ma profession et, tout naturellement, découvrant que j'étais médecin comme lui, si j'avais une spécialité.

« Je fais de la médecine fonctionnelle », lui répondis-je naturellement.

« De la médecine quoi ? », m'interrogea-t-il avec un air intrigué.

« De la médecine fonctionnelle, c'est comme la naturopathie, mais la différence, c'est que je suis médecin alors que les naturopathes ne le sont pas. »

« Ah oui ! c'est le truc à la mode ça, mais ça marche, ton truc ? », me rétorqua-t-il d'un air goguenard.

Ce jeune médecin d'à peine 30 ans provoqua en moi une colère contenue, mais je décidai de ne pas répondre à cette provocation. Il faut savoir contenir sa colère pour la remplacer par du courage, car du courage il en faut pour arriver à faire changer les mentalités.

C'est pourquoi, lorsque j'ai reçu la proposition de Charlotte Jacquet et Caroline Gayet de préfacier leur livre, je décidai d'accepter, me donnant ainsi la possibilité de répondre à notre ami anesthésiste.

Certes, j'ai mis un certain temps pour passer de mes croyances de médecin généraliste, bien formatées par un système universitaire gangrené par les laboratoires pharmaceutiques, à la pratique de la médecine fonctionnelle.

La médecine fonctionnelle, comme la naturopathie, s'attaque avant tout aux causes des grands syndromes et non aux conséquences. Au risque de déplaire à l'industrie pharmaceutique, si cette spécialité était enseignée dès les premières années de médecine, notre consommation de médicaments et autres examens complémentaires s'en trouverait réduite de moitié.

Non, Monsieur l'anesthésiste, la naturopathie n'est pas une « mode », elle fête ses 4 000 ans d'existence, et probablement plus encore au regard de certaines peintures rupestres montrant des hommes de caverne utilisant des huiles essentielles et autres décoctions de plantes. C'est grâce à ces recettes ancestrales que se sont construites notre médecine et notre connaissance de la pharmacopée moderne.



Cher confrère, savez-vous, que trois quarts des produits que vous injectez dans les veines de vos patients sont issus des plantes ?

Je n'ai pas pour objectif de diviser les praticiens, et je crois profondément, que toutes les pratiques médicales sont complémentaires et qu'il ne faut surtout pas les opposer. La naturopathie fait entièrement partie de ces pratiques et je me sens aujourd'hui plus naturopathe que médecin.

Hippocrate, père de la médecine, était lui-même le premier de tous les naturopathes, et sa phrase célèbre, « *Primum non nocere* » (en premier, ne pas nuire), devrait être gravée dans toutes les pharmacies, les hôpitaux et les cabinets médicaux.

Pour en revenir à l'ouvrage que vous venez d'acheter, sachez qu'il va vous accompagner partout dans votre existence et que vous ne pourrez plus le quitter, car il renferme l'essentiel de ce que toute personne bienveillante pour ses proches et ses semblables doit savoir.

Classées par ordre alphabétique, vous allez découvrir dans cet ouvrage des solutions naturelles, scientifiquement validées, pour prendre en charge les maux du quotidien.

Le scientifique, parlons-en justement, et je vais répondre ainsi à la question de notre ami anesthésiste : « Mais ça marche, ton truc ? »

Eh oui, nous vivons dans la grande époque de l'*Evidence Based Medicine* (EBV), où toute thérapeutique doit être évaluée selon un protocole précis, « études randomisées contre placebo ».

Alors là, on sort les grands mots et aujourd'hui nous subissons la dictature de la DATA médecine<sup>1</sup>.

On ne soigne plus des malades, mais des prises de sang, des radios, des IRM en tout genre, et on applique scrupuleusement des protocoles dictés par l'HAS (Haute Autorité de Santé), etc. Le médecin se retrouve ainsi totalement cadencé par des « protocoles » uniformisés et identiques pour tous, quels que soient l'âge, le sexe, le mode de vie, l'alimentation, l'épigénétique, la capacité à détoxifier, etc. C'est une médecine standardisée, qui cherche uniquement à nous faire rentrer dans une case.

La naturopathie est en opposition avec cette pratique, et c'est le malade qui est au cœur des préoccupations du thérapeute. C'est une médecine personnalisée, basée sur l'écoute (et non sur les preuves...), sur l'histoire du malade, avec une approche globale et bienveillante.

---

1. Big data et algorithmes ont engendré de profondes mutations, particulièrement dans le champ de la médecine et de la recherche. Ces dernières années, les progrès technologiques ont fait exploser la quantité d'informations recueillies à chaque instant dans les bases de données des organismes médicaux, via les objets de santé connectés ou au cours d'études cliniques. Il s'agit de mettre les patients dans un protocole standardisé en fonction de l'analyse de données informatiques. L'humain est remplacé par la machine...

Avons-nous besoin de « preuves » pour savoir, si l'écoute, la bienveillance, le bon sens, une alimentation équilibrée, une bonne hygiène de vie, sont bénéfiques pour notre santé ? « Fais de ton aliment ton premier médicament », nous a appris Hippocrate.

Beaucoup de mes patients ont souvent consulté des naturopathes avant de venir me voir, et tous, à l'unanimité, m'ont vanté les qualités humaines et bienveillantes de leur thérapeute, et regrettent le temps où les vieux médecins ou mandarins prenaient le temps d'examiner, interroger et surtout écouter leurs patients.

En parcourant le livre de Charlotte Jacquet et Caroline Gayet, j'ai pu constater la dose de travail effectué pour rassembler autant d'informations, et je suis sûr que tous les lecteurs trouveront une réponse à leur problème de santé.

Je connais personnellement les deux auteures, et je sais l'investissement qu'elles ont mis dans l'écriture de cet ouvrage. Je les remercie sincèrement de vous donner l'occasion de découvrir ce formidable univers qu'est la naturopathie.

Pour conclure, je reprendrai la célèbre phrase de Platon : « L'ignorant affirme, le savant doute et le sage réfléchit. » Soyons donc tous des « sages » avant d'affirmer des choses que nous ne connaissons pas. Je vous souhaite une très bonne lecture.

D<sup>R</sup> VINCENT RENAUD

Médecin-nutritionniste, praticien et enseignant en médecine fonctionnelle et micronutritionnelle à l'Institut Européen de Physionutrition et de Phytothérapie, et auteur de plusieurs ouvrages sur la candidose. Il est également diplômé en phyto-aromathérapie et physionutrition, qu'il enseigne à la faculté de pharmacie de Grenoble.

## PRINCIPALES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI, CONTRE-INDICATIONS ET INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

**Naturel ne veut pas dire anodin !** Les produits naturels, qu'il s'agisse de plantes médicinales, d'huiles essentielles, de micronutriments, d'eaux florales, de produits de la ruche ou de la mer, de champignons... contiennent des principes actifs. Ceux-ci concourent à leur intérêt thérapeutique mais aussi à de potentielles mises en garde en termes d'interactions médicamenteuses ou de précautions selon les publics (femmes enceintes, allaitantes, jeunes enfants, seniors polymédiqués...).

**Un livre ne remplace jamais une consultation chez un professionnel de santé.** Seul un médecin est habilité à poser un diagnostic et prescrire des examens d'imagerie ou d'analyses. Nous prêchons pour une médecine intégrative au sein de laquelle le patient consulte à la fois son médecin et un professionnel de santé naturelle. Le médecin traite l'aigu, les conséquences, les symptômes alors que le professionnel de santé naturelle travaille en traitement de fond, sur les causes, l'hygiène de vie et rend le patient acteur dans son processus de soin. Ce travail de concert permet :

- un soutien des organes ou fonctions fragilisés ;
- un accompagnement des traitements pour une meilleure tolérance ;
- une diminution des effets secondaires ;
- une prévention des récidives ;
- un ralentissement de la progression des maladies chroniques.

L'automédication peut être dangereuse sans le bon diagnostic et sans la maîtrise correcte des produits utilisés en termes de dosage, mode de prise, public spécifique. Ce livre a pour objectif de vous faire gagner en connaissance et de vous donner des propositions de protocoles, mais ne remplace nullement la première étape médicale indispensable de diagnostic.

On ne remplace pas le corps médical, on le complète et nous souhaitons qu'à l'avenir cette approche holistique devienne une norme, pour le bénéfice des malades.

# INTRODUCTION

Littéralement coupés de la nature, mère nourricière, qui est pourtant notre principale source d'énergie, nous assistons impuissants à une césure franche, responsable du développement des maladies dites de « civilisation » ces dernières années.

C'est terrible à dire et pour autant c'est bel et bien la maladie ou « mal a dit » qui finit par nous pousser à nous préoccuper davantage de notre santé. Ce capital santé est constamment dégradé par la chronicité d'agents perturbateurs tels que la malbouffe, le stress, la pollution atmosphérique et tant d'autres.

*« La vie humaine ne se déroule pas au hasard aveugle des circonstances extérieures. Un ensemble de lois générales et particulières conduit l'existence de chacun de nous. Connaître ces lois d'une façon précise et les appliquer aussi exactement qu'il est possible, tel est le seul secret de la santé et du bonheur. »*

D<sup>R</sup> PAUL CARTON

Ce sont ainsi nos rythmes de vie effrénés (métro-boulot-dodo) couplés à une constante évolution de notre société qui nous éloignent peu à peu des lois naturelles de la vie qui nous ont pourtant, à l'origine de tout, permis de nous développer.

Cet ouvrage est une invitation à la découverte de ces lois très largement synthétisées au travers de différents courants et utilisées à ce jour en naturopathie pour vous aider à agir de manière plus préventive et dans le respect de votre corps-cœur-esprit.

La naturopathie nous permet ainsi de rechercher l'harmonie entre notre corps et notre esprit en nous responsabilisant. Comme disait Pierre-Valentin Marchesseau, père de la naturopathie en France : « Le bon sens fait le bon sang. »

Avec ce manuel, la naturopathie n'aura clairement plus de secrets pour vous et vous serez en mesure d'agir concrètement pour cultiver votre santé en toute autonomie.

*« La véritable mission du thérapeute est le service. Il n'impose rien, mais il se contente de proposer : par sa connaissance des lois naturelles fondée sur l'observation et confirmée par l'intuition, il montre à la personne qui sollicite son aide, comment suivre son propre chemin en adaptant les besoins physiques, biologiques et mentaux à ses capacités et à son projet. C'est dans l'amour que cette mission s'effectue, l'amour véritable et noble dont le but est de faire ce qui est utile à l'autre : utile à son corps qui doit être respecté, utile à son mental qui doit être libre, utile à son esprit qui doit être inspiré. »*

D<sup>r</sup> GÉRARD GUÉNIOT, *De la médecine naturelle à la médecine de l'individu*, éditions Amyris 2010.

Ces dernières années, ma pratique de naturopathe a évolué, et en cocréant le Sommet de la naturopathie et médecine intégrative, j'ai pour objectif de partager mon engagement et ma vision, aux côtés de professionnels de santé pour une médecine plurielle, humaine et au sein de laquelle toutes les disciplines seraient complémentaires les unes des autres. Cette approche intégrative permet de mettre en œuvre, une nouvelle vision de la santé.

## **VERS UNE SANTÉ HOLISTIQUE ET INTÉGRATIVE**

Il s'agit d'un modèle qui propose des accompagnements multidisciplinaires à l'aide d'outils diagnostiques et thérapeutiques multiples dans le respect des choix du patient et de ses particularités. Il intègre donc la médecine scientifique conventionnelle mais aussi les médecines plus naturelles ou complémentaires, les thérapies de style de vie comme le sport, les thérapies de gestion du stress, la nutrition et le coaching de vie. Ces approches, par leurs synergies, permettent une efficacité décuplée et une implication accrue des patients, devenant ainsi acteurs de leur santé. Cette approche intégrative permet de mettre en œuvre, une nouvelle vision de la santé, une santé préventive et holistique appréhendant l'être humain dans sa globalité physiologique, psychologique et émotionnelle.

*« Toute vérité passe à travers trois étapes : elle est tout d'abord ridiculisée, ensuite elle est violemment contestée et finalement elle est acceptée comme évidente. »*

ARTHUR SCHOPENHAUEUR

**Charlotte**

Ce livre est mon dixième en huit ans. Pourquoi autant écrire ? Pour occuper l'espace médiatique, « faire ma part » et œuvrer à démocratiser la médecine intégrative, cette médecine dans laquelle viennent se greffer aux traitements conventionnels, des traitements complémentaires et/ou alternatifs, de façon préventive ou curative.

La médecine intégrative reste un concept peu connu du grand public comme des professionnels de santé et c'est donc pour cela que j'écris encore, c'est une mission de vie pour moi. Car je sais que ça marche ! Depuis dix ans je reçois des patients, j'écoute et conseille au comptoir, je me forme auprès de confrères. J'ai vu les réels bienfaits de ces pratiques, je les ai objectivés avec des analyses de sang, je les ai corroborés dans la littérature scientifique, je les ai apprises et j'ai reçu des témoignages de professeurs médecins et pharmaciens passionnés en nutrition, phytothérapie et aromathérapie médicales. La médecine intégrative c'est l'avenir vers lequel il faut tendre : une médecine qui alliera l'intelligence du médicament à l'intelligence de la nature.

Je milite profondément pour que notre système de santé s'améliore, car malgré de beaux potentiels, celui-ci se délite. Il perd en humanité (patients et professionnels le disent), éprouve les limites du tout-chimique, n'accorde plus assez de temps de consultation aux patients, ne met pas suffisamment l'accent sur la prévention et balaye encore bien souvent d'un revers de main les pratiques de santé naturelles dont Charlotte et moi allons vous parler. Les professionnels de santé, médecins, pharmaciens et autres paramédicaux et thérapeutes qui font cela, le font surtout par ignorance, malgré une ouverture d'esprit grandissante chez certains qui s'éveillent à élargir le champ de leur pratique. Je salue ici tous les formidables pharmaciens et médecins avec qui j'ai la chance de collaborer. S'ouvrir à la santé naturelle n'est pas chose aisée car cela suppose généralement une remise en question, des changements complets de paradigme de compréhension des maladies et des symptômes, et de la relation avec le patient davantage tournée vers l'alliance thérapeutique.

Preuve en est avec la diététique et la naturopathie. Dans mes études de BTS, jamais nous ne parlons d'associations alimentaires, de quand boire de l'eau et de tout un tas d'éléments qui apparaissent fondamentaux en naturopathie. J'ai dû réapprendre les choses, différemment, et surtout les expérimenter. Cette écriture en binôme avec Charlotte étoffe encore plus cette façon holistique de considérer l'humain et son corps. J'ai beaucoup appris en l'écrivant et j'espère que vous apprendrez aussi en le lisant, et plus encore, que vous saurez mettre en pratique ces enseignements vulgarisés pour devenir acteur et actrice de votre santé.

La santé est notre capital le plus précieux ! De nombreux moyens existent pour la préserver, la maintenir dans un état de vitalité optimale ou l'aider à retrouver cette situation. Ce sont ces clés de santé que Charlotte et moi vous livrons humblement, en l'état actuel de nos connaissances et de nos pratiques.

Bonne lecture et prenez soin de vous au naturel.

**Caroline**

# PREMIÈRE PARTIE.





# ABÉCÉ- DAIRE

DE LA SANTÉ  
AU NATUREL





# ACIDO-BASIQUE

« *L'acide est la plus nuisible des humeurs.* »

HIPPOCRATE, médecin grec et philosophe  
du siècle de Périclès (495-429 av. J.-C.).

Véritable pilier de notre santé, l'équilibre acido-basique correspond à la balance entre notre taux d'acidité et d'alcalinité.

Notre corps recherche donc en permanence à maintenir cet équilibre au travers de systèmes de régulation.


- *Les poumons* : élimination des acides volatils au moyen de phénomènes de ventilation.
- *Les reins* : élimination des acides fixes et régénération du bicarbonate plasmatique.
- *Les systèmes dits « tampons »* qui permettent de moduler rapidement les variations de pH. Le principe est d'équilibrer un acide avec une base afin d'obtenir un sel dit « neutre », relativement stable, que l'on appelle « tampon » et qui sera éliminé par la suite par les poumons ou les reins.

« *Des emprunts minéraux se font ainsi aux os, aux dents, aux cellules de tous les tissus, non pas par corrosion passive pure et simple, mais par dégradation défensive et active, opérée par l'organisme pour offrir des matériaux alcalins qui se combineront aux acides prêts à entrer en circulation, de façon à les neutraliser.* »

D<sup>r</sup> PAUL CARTON, *Traité de médecine d'alimentation et d'hygiène naturiste*, éditions Maloine 1924.

L'élimination des acides s'effectue de la manière suivante.

- **Le jour pendant la phase dite « d'assimilation »**. Notre métabolisme produit des acides forts (acides uriques, phosphoriques) qui sont lentement éliminés par les reins, et des acides faibles (acides carboniques, citriques et pyruviques) qui sont rapidement évacués par les poumons.
- **La nuit pendant la phase dite « d'élimination »**. Notre métabolisme, s'il est au repos et que notre système digestif n'est pas sursollicité pour la phase de digestion, éliminera plus en profondeur les acides



forts au travers du foie et des reins. D'où la particularité d'une urine plus acide le matin au réveil. Si, pour X raisons, l'élimination ne s'effectue pas durant la nuit, alors les acides dits « forts » iront se stocker au niveau tissulaire avec comme répercussion une dégénérescence et une oxydation tissulaires.

## LES FACTEURS

### QUI FAVORISENT UNE ACIDOSE

- *Protéines animales* : riches en purines, soufre, phosphore qui sont des minéraux acides.
- *Sucres et céréales raffinées* : dégradation rapide et partielle qui va générer des acides mobilisant de manière massive les réserves alcalines.
- *Alcool*.
- *Graisses saturées en hydrogène (AGS)* : principalement beurre, crème, graisse de porc, d'oie, de bœuf ou de canard, mais on les trouve également dans certains produits végétaux tels que les huiles de coco et de palme, par exemple.
- *Café, thé fermenté et cacao*.
- *Surmenage physique* : besoins de glucose augmenté, donc acides lactiques et pyruviques découplés.
- *Surmenage mental* induit par le stress.
- *Tabac*.
- *Sédentarité* : acides stockés dans les tissus, moins d'échanges gazeux et d'oxygénation du sang.
- *Manque d'hydratation en eau pure* qui ralentit la dissolution.
- *Excès de consommation d'eau trop minéralisée* qui surcharge le sang et affaiblit les reins.

## COMMENT REPÉRER

### UNE ACIDOSE CHRONIQUE ?

- Rhumatismes, arthrite, arthrose, ostéoporose.
- Douleurs sciatiques, tendance au lumbago, entorses, tendinites, torticolis, crampes musculaires, sensation de brûlure dans les trapèzes.
- Aptes, salive acide, gencives enflammées.





# LES ACTIONS ANTI-ACIDITÉ

## CÔTÉ ALIMENTATION

### Limitez les aliments acides

- *Fruits* : agrumes, kiwi, ananas, pomme verte, tomate (surtout cuite), fraise, framboise, cassis, groseille, mûre, prune, abricot séché, fruit pas mûr.
- *Légumes* : cresson, épinard cuit, blette, asperge, champignons.
- *Laitages* : petit lait, lait de vache, yaourt, kéfir de lait, fromage blanc, petit-suisse, fromage de chèvre frais.
- *Condiments* : vinaigre d'alcool, moutarde, câpres, sauce tomate, cornichon.

Les aliments acides peuvent générer un état d'acidose tissulaire chez des personnes qui sont déjà déminéralisées ou affaiblies, dont les réserves basiques sont déjà bien entamées. On les déconseille alors en grande quantité, surtout si la personne présente une frilosité excessive, une fatigue chronique et présente des symptômes reliés à un déséquilibre acido-basique. Il est donc souhaitable de consulter un naturopathe pour affiner et individualiser l'approche.

À noter que certains aliments sont acidifiants car leur métabolisme conduit à des acides forts.

- *Protéines animales fortes* : abats, triperie, gibier, crustacés, bouillon cube, viande rouge, charcuterie, fruits de mer, fromages de lait de vache.
- *Corps gras animaux* : graisses animales cuites, huile végétale raffinée, graisse hydrogénée, mayonnaise.
- *Protéines végétales* : légumineuses, levure de bière, soja.
- *Sucres* : sucre blanc raffiné, sucre roux, miel, confiseries, chocolat, confiture, pâtisserie.
- *Céréales* : farine blanche, pâtes blanches, pain blanc, riz blanc.
- *Boissons* : café, cola, thé noir, vin, alcool, cacao, soda, limonade.

### Favorisez les aliments alcalinisants

- Légumes à feuilles : chou, salade...
- Légumes racines : carotte, céleri, betterave, navet, radis...
- Légumes à tiges : haricot vert, fenouil, courgette, aubergine, brocoli, endive, concombre, ail, oignon.

- Avocat.
- Jus de légumes.
- Pomme de terre, patate douce.
- Châtaigne.
- Potimarron, potiron.
- Poissons gras : sardine, saumon, maquereau, hareng.
- Algues marines : nori, wakamé, isiki, algues du pêcheur.
- Oléagineux : amandes trempées, noix du Brésil, graines de tournesol, pignons de pin.
- Graines germées.
- Céréales : maïs quinoa.
- Huiles végétales : lin, colza, noix, germe de blé.
- Fruits doux : banane, poire, figue, melon, pastèque, pêche, compote de pommes, raisin, cerise.
- Fruits secs : raisin, datte.

## CÔTÉ HYGIÈNE DE VIE

- Apprenez à réguler votre stress au moyen de techniques de respirations telles que la respiration abdominale et carrée mais aussi la sophrologie et la méditation.
- Envisagez une supplémentation en minéraux : magnésium, eau de Quinton, citrates de minéraux (magnésium, zinc, calcium, potassium), cocktail de Jarvis.
- Faites cuire les aliments à la vapeur douce.
- Consommez des tisanes alcalinisantes et antiacide : verveine officinale, sauge officinale, camomille romaine, mélisse officinale, menthe poivrée, ortie, angélique...
- Pratiquez une activité sportive (30 minutes par jour) accompagnée d'une bonne hydratation (1,5 litre par jour minimum).





# ACTIVITÉ PHYSIQUE

À l'instar de l'alimentation, la pratique sportive est l'un des piliers de la naturopathie.

Il existe plusieurs types de pratiques.

- **L'endurance** : marche, randonnée, jogging, danse...
- **La résistance** : exercices réalisés à l'aide de machines en musculation par exemple.
- **Le maintien, la souplesse et l'équilibre** : yoga, stretching, Pilates...

Le mieux est d'y aller progressivement en respectant votre corps, il est donc important d'adapter votre pratique en fonction de votre rythme de vie, du niveau de votre force vitale et de vos objectifs.

Ainsi il est préférable, de commencer par des séances de 30 minutes, l'objectif n'est pas de vous malmener, surtout si vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps ou que vous n'êtes pas fan du sport.

Attention à ne pas tomber dans l'excès, il faut noter qu'au-delà de 60 minutes, les hormones libérées pendant l'effort s'amenuisent. Les fonctions de combustion des graisses et de contractions musculaires ne sont ainsi plus assurées.

La pratique d'une activité physique va ainsi permettre de procurer une impulsion de mouvement au sein de votre organisme. Plus vous allez bouger, plus vous allez lui permettre de fonctionner correctement.

## LES BÉNÉFICES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

- Stimulation de vos émonctoires ou organes filtres en charge de l'évacuation des toxines et toxiques.
- Augmentation de vos dépenses énergétiques qui favorisent la fonte des excédents de graisses et de sucre stockés dans le corps.
- Bonne oxygénation cellulaire.
- Meilleure circulation sanguine et lymphatique.
- Sécrétion et régulation des hormones. En effet, l'endorphine est l'une des premières hormones à se libérer lors d'une activité physique. C'est elle qui vous permet de vous surpasser et de réaliser vos objectifs. Il y a également la dopamine (hormone du bien-être), l'adrénaline (hormone moteur) et la noradrénaline (hormone de stockage).
- Évacuation du stress, des tensions associées et des émotions qui nous sont désagréables.
- Renforcement de la masse musculaire.
- Effets favorables sur la régulation de la glycémie et du taux de cholestérol.
- Dilatation des cavités cardiaques et hypertrophie du myocarde qui permet d'augmenter le volume d'éjection systolique et d'économiser votre cœur.
- Perte de poids grâce à l'élévation globale du métabolisme durant l'effort.
- Renforcement des muscles qui entourent les articulations, nourrissant ainsi le cartilage.
- Ralentissement du processus de vieillissement.
- Amélioration des capacités respiratoires.
- Meilleure oxygénation du cerveau.

Favorisez toujours une bonne hydratation et la consommation d'aliments alcalins et antioxydants. Si vous le pouvez, terminez votre session sportive par une séance de sauna ou hammam, cela permettra de consolider une bonne évacuation des toxines via la peau.







# ALIMENTATION

Savoir bien manger reste encore aujourd'hui loin d'être une évidence pour beaucoup. Pas facile de se retrouver dans la jungle des différents régimes proposés selon les effets de mode, les publicités à la télé qui vont quasi toutes à l'encontre du « bien-manger », les injonctions médicales de mieux manger ou de perdre du poids pour raison de santé et le « green-washing » qui vante le bio ou le côté sain de produits pourtant ultra-transformés qui n'ont plus grand-chose à voir avec l'aliment brut de départ.

Plusieurs règles de base de l'alimentation saine peuvent toutefois être énoncées.

1. **Que ton alimentation soit la plus brute possible**, c'est-à-dire la moins transformée par l'industrie agroalimentaire, la moins additivée en colorants, exhausteurs de goût, conservateurs, la moins surcuite avec des graisses souvent hydrogénées.
2. **Que tes aliments soient le plus souvent régionaux** pour soutenir une économie locale et reterritorialiser notre alimentation tout en minimisant son empreinte carbone pour la planète.
3. **Que ton alimentation respecte le cycle des saisons** quand ils sont consommés frais, sinon aller vers le surgelé (cas des fruits rouges notamment) afin qu'ils soient les plus riches nutritionnellement.
4. **Que ton alimentation soit diversifiée** – plusieurs groupes d'aliments : fruits, légumes, produits laitiers, légumineuses, protéines animales, corps gras – **et variée** – plusieurs types d'aliments au sein de la catégorie ; par exemple pour les légumes, ne pas manger que des haricots verts mais aussi des brocolis, des champignons, des carottes, des concombres... ; pour les fruits : ne pas manger que des bananes et des pommes toute l'année mais aussi des fraises, des poires, des abricots, des clémentines... Qu'elle apporte du cru et du cuit en mangeant préférentiellement le cru en début de repas.
5. **Que ton aliment soit cuisiné et cuit respectueusement** à la vapeur douce, au four à moins de 160 °C, à l'eau, mijoté à feu doux, rapidement au wok. Éviter les cuissons et réchauffages au micro-ondes, au four à plus de 180 °C, au barbecue.

6. **Que l'esprit critique soit avec toi** : consommer du bio s'il est sureballé et vient du bout du monde quand on a chez nous l'aliment est ridicule vu l'empreinte carbone. Vouloir consommer bio pour sa santé si cela nuit à la planète est une ineptie. De même, ne pas prendre pour vérité absolue le Nutriscore et les applications de notation des aliments qui ne prennent pas en compte tous les paramètres, notamment le degré de transformation d'un aliment (exemple : des céréales de petit-déjeuner mieux notées qu'une tartine de pain avec du beurre, pourtant bien plus équilibrée). Regarder plutôt l'indice Siga.


<p>1 2 3 4 5 6 <b>7</b></p> <p>Siga</p> <p>Ultra-transformé, à limiter</p>	<p>1 2 <b>3</b> 4 5 6 7</p> <p>Siga</p> <p>Transformé équilibré</p>
<p><b>LISTE DES INGRÉDIENTS</b></p> <p>Haricots blancs précuits, eau, graisse d'oie, concentré de tomates, arômes, ail, persil, E415, sel, viande de porc, gras de porc, eau, sel, épices, E450, E452</p>	<p><b>LISTE DES INGRÉDIENTS</b></p> <p>Haricots lingots, eau, viande et gras de porc, eau, boyau naturel de porc, sel, poivre, viande de porc, concentré de tomates, sel, graisse de canard, ail, poivre</p>

Comparaison entre deux cassoulets cuisinés évalués selon l'indice Siga<sup>2</sup>

7. **Que ton alimentation nourrisse ton corps et ton âme**, que ton repas soit un moment savoureux, convivial, qu'il régale tes sens. Jouer sur les couleurs, les textures, les assaisonnements.
8. **Que ton rapport à l'alimentation soit sain et serein**, ni obsessionnel, ni négligent, sinon se faire accompagner par un professionnel de santé pour apaiser la relation à la nourriture. Aucun aliment ne fait ni grossir, ni maigrir. L'équilibre alimentaire se considère sur une semaine et non sur un repas. Il n'y a pas à diaboliser certains plats tels qu'un burger, une pizza, ou gaufre au chocolat, il faut simplement les intégrer avec une fréquence de consommation plus limitée, mais rien ne sert de se frustrer en s'interdisant des aliments qui, par ailleurs, nous procurent du plaisir.

2. Siga recherche les marqueurs d'ultra-transformation parmi la liste des ingrédients. Cet indice permet d'identifier le degré de transformation d'un produit en fonction des ingrédients qui le composent.



- 
9. **Que dans le calme, tu manges ton repas.** Prendre le temps de s'asseoir pour manger, ne faire que cela est essentiel. Manger n'est pas une tâche parmi d'autres, c'est un moment en soi et pour soi. De plus, deux aspects qualitatifs sont à prendre en compte :
- *la mastication* : prendre le temps de mâcher correctement permet une bonne insalivation des aliments.
  - *la temporisation* : manger sans précipiter les bouchées les unes à la suite des autres afin de mieux ressentir les sensations de rassasiement et satiété.
10. **Que tes sensations alimentaires soient respectées.** Manger si et quand on a faim le plus possible. Que la faim soit physiologique (de l'ordre du besoin) ou émotionnelle (de l'ordre de l'envie), il convient qu'elle soit respectée. Sauter un repas si on n'a pas faim n'est pas gênant pour la santé. Le petit-déjeuner n'est pas obligatoire si on n'a pas faim et qu'on sait tenir sans hypoglycémie tout en sachant se concentrer. Sauter un repas pour s'affamer et chercher à perdre du poids est en revanche inutile et inducteur de trouble du comportement alimentaire.
11. **Que ta capacité digestive soit préservée.** De nombreuses personnes souffrent aujourd'hui de troubles ou maladies pour lesquelles on reconnaît l'impact négatif de certains aliments. L'idée de les ôter définitivement de sa vie alimentaire est une décision qui devrait toujours être envisagée avec l'avis d'un professionnel de santé. En effet, une éviction transitoire ou une réduction des fréquences et quantités peuvent parfois suffire car la notion de seuil de tolérance existe et reste propre à chacun. Beaucoup de personnes s'interdisent de manger de trop nombreux aliments et perdent alors la capacité de les digérer lorsqu'ils les réintroduisent ensuite. C'est dommage car cela coupe socialement et familialement des repas. Il n'y a que dans l'allergie à un aliment et la maladie coéliqua que l'éviction à vie est de mise. Plusieurs intolérances peuvent être améliorées grâce à une refonte de l'hygiène de vie globale et à des produits de santé naturels. N'hésitez pas à consulter.

Une journée idéale apporte tous les groupes d'aliments : fruits et légumes, protéines, corps gras, produits laitiers, féculents.

Les visions diététique et naturopathique divergent quant à la fréquence de présentation de certains groupes d'aliments et quant aux associations alimentaires.