



Charlotte Jacquet

NATUROPATHE

Préface du D^r Maurice Bessoudo

Naturo' enfants

Le guide pour prendre soin
des 0-12 ans au naturel

INCLUS
65
PATHOLOGIES



Poussées dentaires, gastro,
allergies... tous les conseils
d'une maman naturopathe

LEDUC 



Vous souhaitez prévenir naturellement les troubles quotidiens de votre enfant et l'aider à grandir et à s'épanouir de manière naturelle ?

La naturopathie est particulièrement indiquée chez les enfants, car elle stimule leurs mécanismes d'autoguérison.

Dans ce livre :

- » **La rencontre avec votre bébé, le post-partum et les premiers soins :** le bain, le cordon, les yeux, le nez, les oreilles, les ongles...
- » **Les 3 piliers de croissance en naturopathie :** l'alimentation, la première médecine ; le sommeil, là où tout commence ; la sphère psycho-émotionnelle, grandir et s'épanouir.
- » **65 pathologies à la loupe et leurs solutions naturelles :** les petits bobos courants (cutanés, digestifs, poussées dentaires, traumatismes...), les maladies infantiles et hivernales (varicelle, otite, bronchiolite, rhume...), les maladies chroniques (allergie, eczéma, asthme...).
- » **Des annexes pour vous repérer facilement :** les grandes étapes de développement (motricité, vue, langage), le calendrier des fruits et légumes de saison, la trousse à pharmacie naturelle...

Les meilleurs conseils d'une maman naturopathe pour accompagner 65 pathologies infantiles naturellement.

Charlotte Jacquet est naturopathe, créatrice de la méthode « La naturopathie au fil des saisons », du « Sommet Naturopathie et Médecine Intégrative » et de l'organisme de formation PrépaNaturopathie. Suivez-la sur Instagram : @charlotte_jacquet, @lanaturopathieaufildessaisons, @prepanaturopathie. Elle est déjà l'auteure de *Naturopathie : mon année healthy* (Eyrolles) et coauteure de *Ma santé au naturel* (Leduc).

Avec l'intervention de **Caroline Ferriol**, consultante spécialiste du sommeil créatrice de « Fée Dodo » ; **Caroline Gayet**, phytothérapeute, diététicienne-nutritionniste et auteure ; **Arnaud Géa**, auteur, aromatologue scientifique et formateur ; **Sabrina Lerch**, auteure, diététicienne pédiatrique et conseillère en lactation ; **Julie Carillon**, docteure en nutrition et créatrice de « Hamstouille ».



23,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2796-9



9 791028 527969

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : Santé

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC
Ma santé au naturel (avec Caroline Gayet), 2021.

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

Retrouvez-nous sur notre site 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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design couverture : Caroline Gioux
Création graphique : Caroline Gioux
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock, Delétraz, Kevin Épée

© 2023 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2796-9

Charlotte Jacquet

NATUROPATHE

Préface du Dr Maurice Bessoudo

Naturo' enfants

Le guide pour prendre soin
des 0-12 ans au naturel

LEDUC 

*À mes parents, vous êtes mon phare dans la nuit, ma lumière
dans les jours sombres, mon soleil sous la pluie...
Merci de m'avoir guidée et de m'accompagner
chaque jour dans ma vie !*

*À mon fils Sacha qui m'a permis de « n'être mère »
et me réaliser pleinement chaque jour.*

Sommaire

Préface du Dr Maurice Bessoudo	9
--------------------------------------	---

AVANT-PROPOS

Je défends une santé intégrative et plurielle !	14
Mon parcours	17
Petit traité de déculpabilisation parentale.....	20
Introduction à la naturopathie.....	24
Précautions d'utilisation et bon usage des remèdes naturels	34
Notion d'épigénétique et préconception	36

PREMIÈRE PARTIE

La rencontre avec votre bébé 41

Poussez Madame !.....	42
Guide de survie du post-partum	44
Les premiers soins.....	49

DEUXIÈME PARTIE

Les 3 piliers de croissance en naturopathie.....77

L'alimentation, la première médecine !	78
Le sommeil, là où tout commence !.....	146
La sphère psycho-émotionnelle : grandir et s'épanouir	197

TROISIÈME PARTIE

65 pathologies à la loupe ! Courantes, infantiles et chroniques 223

Les petits bobos courants	224
Les maladies infantiles	364
Les maladies chroniques	414
Conclusion.....	431

Annexes 435

Remerciements	473
Bibliographie.....	475
Index.....	479
Table des matières.....	489

Préface du Dr Maurice Bessoudo

*« La rencontre est dialogue, sous toutes formes,
et le dialogue est la vie. »*

Ma rencontre avec Charlotte est de celles qui intensifient la clarté d'une perspective.

C'est une amie commune qui nous avait communiqué nos coordonnées respectives et ce fut donc dans le cadre d'une consultation de Médecine fonctionnelle que j'ai fait sa connaissance, celle de son mari et de son tout juste né fils. Une fois l'acte médical conclu la discussion a naturellement évolué, et ce, finalement, après chacune des consultations ultérieures, vers le sens d'une réflexion holistique, le bon sens du respect de la physiologie, le meilleur des sens d'une prise en charge médicale la plus douce possible ; en effet respect et douceur prennent toute leur place en particulier à ce moment de la vie du nouveau-né, débuté par la filière génitale et perpétué pendant au moins deux années.

« Le nouveau-né et sa première rencontre » et pourquoi tant d'importance à ce moment de la vie ?

Parce que c'est celui de la première rencontre, peut-être la plus importante de la vie humaine. Puis-je être plus précis ? C'est à la fois la plus cruciale et la plus dangereuse des rencontres.

La plus dangereuse car mettant face à face deux populations définitivement allogènes, les micro-organismes (bactéries, virus, champignons et parasites) et le système immunitaire humain. Ces deux populations cellulaires étant séparées par un espace évalué à l'épaisseur d'un papier à cigarette surmonté d'un petit filet de protéines sucrées.

Et pourtant, l'affrontement n'aura pas lieu par le fait de l'acquisition de la tolérance ; vaste sujet sociétal de tout temps humain que la biologie a résolu bien avant l'émergence des hominidés.

La plus cruciale car elle va déterminer le développement d'une part de notre système nerveux central, en particulier en charge de l'émotion, mais aussi notre gestion de l'énergie, notre système immunitaire et bien d'autres voies physiologiques.

« Les nécessaires voies du dialogue d'une rencontre »

La médecine occidentale actuelle n'a pas à son actif suffisamment de connaissances sur la nature quantique de ce dialogue, en revanche, nombre de recherches ont permis de détailler la nature biochimique de cette communication mettant en jeu le mode alimentaire de l'être humain, la nature chimique du mucus digestif et le traitement par le microbiote des éléments lipidiques, protéiques et sucrés du bol alimentaire. La finalité de ces éléments de communication résulte en cette tolérance immunitaire et en toute l'influence du microbiote sur la structure humaine.

« Le respect de l'écosystème intestinal »

Apparaît ainsi le caractère crucial de toute intervention sur le milieu intestinal, l'intérêt de la recherche systématique de la prise en charge thérapeutique la plus douce possible, et ce, d'autant plus chez le nouveau-né en cours de structuration, mais aussi d'une réflexion sur les voies de la prévention.

« Le caractère exceptionnel de la démarche de Charlotte »

Il apparaît fondamental de prêter toute notre attention à la prévention et aux choix thérapeutiques chez le nouveau-né et l'enfant, et ce, dans le sens du respect de la Vie. L'orientation de partage et de conseils de Charlotte prend dans cet ouvrage une dimension philosophique.

D^r Maurice Bessoudo
Docteur en médecine



Avant- propos



Je défends une santé intégrative et plurielle !

« Tu sais peut-être que les bons thérapeutes, lorsqu'on vient les chercher pour un mal d'yeux, déclarent qu'on ne saurait traiter les yeux isolément, mais qu'il faut soigner la tête pour guérir les yeux, et que, de même, vouloir guérir la tête seule indépendamment de tout le corps est une absurdité : partant de ce principe, ils donnent un régime au corps entier, et c'est en soignant le tout qu'ils s'appliquent à guérir la partie. »

Platon, Charmide.

Nous vivons dans un monde complexe et assistons ces dernières années à un véritable changement sociétal tant dans les modalités de soins que dans l'approche des différents praticiens de santé : collaboration entre praticiens, télémédecine, automédication, accroissement de l'intérêt pour la médecine naturelle, évolution technologique... Les publics peuvent être amenés à voguer de spécialiste en spécialiste, cloisonnant ainsi l'individu à un simple « malade ».

Il est temps de changer notre façon de penser sur ce que la médecine fait et doit faire, et sur le type de société dans laquelle nous voulons vivre. Être en forme, c'est avant tout cultiver un

état d'esprit et pratiquer des activités qui favorisent la santé, renforcer ses ressources personnelles et s'aider pour faire face aux périodes difficiles qui peuvent survenir dans la vie.

Avant tout centrée sur l'humain, je promeus une vision de la santé plus intégrative qui combine les soins et les approches dans une perspective de santé globale et holistique. Aujourd'hui mon objectif est de partager avec le plus grand nombre ces connaissances et savoir-faire ; en créant des événements et en faisant appel à l'intervention des meilleurs experts dans leur domaine.

C'est pourquoi, deux fois par an, à travers le Sommet de la naturopathie et médecine intégrative, je souhaite rassembler une équipe d'experts (médecins, praticiens de santé au naturel, professionnels paramédicaux...) qui ont envie, ensemble, de réaffirmer l'importance d'une approche intégrative et holistique de la santé en remettant de l'humain au cœur de la pratique.

Cet ouvrage est clairement celui que j'aurais rêvé d'avoir avant d'accoucher ! J'y ai fait intervenir les meilleurs experts dans chaque domaine pour vous guider et vous donner toutes les pistes intégratives à envisager pour accompagner vos enfants dans leur développement.

La médecine intégrative crée une synergie entre ces pratiques, qui renforce leur efficacité et vous implique davantage, désormais acteur de VOTRE santé. Elle est construite sur plusieurs piliers.

- ▶ *Le partenariat entre le consultant et le praticien, tous deux engagés dans le processus de guérison.*
- ▶ *Le choix, quand c'est possible, d'interventions naturelles et peu invasives.*

- ▶ *La recherche scientifique*, qui guide le choix des thérapies, qu'elles soient conventionnelles ou non conventionnelles, et assure la sécurité des personnes.
- ▶ *Un point de vue global*, qui prend en compte la santé, la guérison, la maladie, le traitement et la prévention.

La naturopathie n'a pas pour vocation de remplacer la médecine traditionnelle mais de l'accompagner sur des axes de prévention tout en permettant à chacun de travailler sur son environnement, son mode et son hygiène de vie. Il est très important que vous compreniez que nous ne posons pas de diagnostic et nous n'interprétons pas de résultats d'analyses, il faudra donc toujours veiller à consulter en amont votre médecin avant d'envisager une piste proposée dans cet ouvrage.

En travaillant ensemble, la médecine traditionnelle et la naturopathie peuvent offrir une prise en charge globale et personnalisée qui permet de prévenir les maladies, de maintenir un bon état de santé et de traiter les problèmes lorsqu'ils surviennent. En adoptant une approche intégrative, nous pouvons améliorer notre qualité de vie et vivre en bonne santé à tout âge.

Mon parcours

En 2015, à l'âge de 29 ans, dans la fleur de l'âge, j'étais une personne qui vivait à 100 à l'heure. Je ne comptais jamais mes heures au travail, j'étais une employée dévouée, celle qui travaillait le week-end en espérant désespérément une reconnaissance de tout le boulot accompli. Terrassée par des douleurs pelviennes et des pertes inhabituelles, je me décide à consulter mon gynécologue. J'apprends alors que j'ai un cancer du col de l'utérus.

Ce jour-là, mon monde s'effondre. Je savais que j'avais des lésions dues au papillomavirus depuis presque 5 ans mais je pensais bêtement être à l'abri. Je venais de passer les 5 dernières années à être malmenée dans un travail avec des épisodes de harcèlement sexuel, en manque de reconnaissance dans le job suivant et une séparation avec mon compagnon de l'époque.

De quoi accumuler du stress et des émotions multiples refou-
lées. Il a fallu m'opérer en urgence afin d'essayer de sauver ce qu'il pouvait rester de mon col. Malheureusement, l'ablation a été importante et à la sortie du bloc, alors que j'étais encore
sonnée de l'anesthésie, on m'apprend que je ne pourrai jamais avoir d'enfant. La douche froide, la fin d'un parcours pour moi qui avait toujours rêvé secrètement d'être mère. Depuis l'âge de 20 ans, je me sentais prête intérieurement et je rêvais de rencontrer l'homme avec qui je pourrais fonder une famille et transmettre à mon tour. Suite à l'opération, j'ai refusé toute autre stratégie thérapeutique, j'ai envoyé valser le corps médical et j'ai décidé qu'il était temps de la vivre cette vie, et pleinement. J'ai alors quitté mon emploi pour entamer une reconversion

professionnelle que je visais depuis 3 ans : la naturopathie. En effet, je bossais dans un laboratoire qui façonnait des produits utilisés par les naturopathes et médecins fonctionnels.

J'avais donc, en 4 ans, énormément appris sur le sujet et j'avais suivi quelques formations pour enrichir mes connaissances et m'aider dans mon travail. Je me suis donc formée pendant 2 ans et j'ai voyagé au Sri Lanka où j'ai découvert la méditation et la médecine ayurvédique. J'ai réalisé un panchakarma d'une extrême puissance après avoir rencontré un médecin capable de m'expliquer ce qu'il m'arrivait réellement. Quelques mois après mon retour en France, au moment de refaire des analyses de contrôle pour voir l'évolution de la maladie, je n'avais plus rien. Il est vrai qu'à mon retour, j'avais entamé une psychanalyse et j'avais commencé à mettre des mots sur mes maux. Ressortie plus forte de cette expérience et convaincue du bien-être apporté par la naturopathie et toutes autres médecines ancestrales, j'ai décidé, à mon tour, avec ma certification en poche, d'accompagner.

Je me suis lancée sur les réseaux sociaux puis en cabinet pour mon plus grand bonheur. Depuis plus de 6 ans, j'ai vu des consultants éclore enfin et retrouver un état de santé qu'ils pensaient à jamais perdu. J'ai voyagé en Inde pour continuer à me former et en apprendre davantage sur les médecines ancestrales. Et, surtout, j'ai eu un petit garçon, Sacha, qui va bientôt avoir 2 ans. Alors que les plus grands spécialistes parisiens de la fertilité me disaient qu'il me serait impossible de tomber enceinte naturellement et surtout de garder un enfant, j'y suis parvenue.

Au travers de cet ouvrage, je vous raconterai des anecdotes de vie avec Sacha. Vous pourrez voir à quel point chaque enfant et chaque parent sont uniques. Et surtout, que la perfection

n'existe pas, nous faisons tous ce que nous pouvons avec les moyens du bord.

Je vous souhaite une belle lecture de cet ouvrage en espérant de tout cœur qu'il vous apporte réconfort et solutions dans votre quotidien.

Affectueusement,

Charlotte



Petit traité de déculpabilisation parentale

*« Le plus difficile et le plus passionnant à faire
en tant que parent est d'accomplir notre propre
plongée dans l'inconscient à la rencontre
de nous-même et de nos enfants. »*

Isabelle Filliozat

Depuis ma plus tendre enfance, j'entendais ma grand-mère maternelle dire à ma mère : « La mouche qui m'a piquée te piquera aussi. » Elle le tenait de sa propre mère qui le tenait de la sienne, donc chez nous, on peut le dire, c'est une histoire qui se transmet de génération en génération ! Et puis, lorsque j'ai atteint la vingtaine, c'est ma mère qui a commencé à me le dire, sous l'air amusé de ma grand-mère. J'avoue qu'à l'époque, j'en rigolais beaucoup, ne sachant pas vraiment ce qui m'attendait. Je me pensais invincible, moi et ma tendance à tout planifier et contrôler dans ma vie. Et sans déconner, vous avez déjà vu une mouche piquer, vous ? (rire !)

Et puis je suis devenue maman et quelques jours après mon accouchement seulement, j'ai commencé à comprendre cette phrase et à me transformer en ma mère et ma grand-mère et mon arrière-grand-mère (rire !). Aujourd'hui, un simple

regard vers ma mère suffit pour nous faire éclater de rire quand elle nous rend visite, car elle sait que je sais et surtout que j'ai compris. Et, c'est vrai, j'ai compris tellement de passages de ma vie lorsque je suis devenue maman, et c'est loin d'être fini.

Tous ces moments d'incompréhension envers les réactions de mes parents parfois... Je comprends aujourd'hui qu'il n'y avait là qu'une tentative remplie d'amour et de désespoir face à certaines de mes décisions/actions. Je n'ai jamais été aussi proche de mes parents d'ailleurs que depuis que je le suis devenue moi-même et ça, c'est un très joli cadeau de la vie que je chéris chaque jour.

Je m'étais fait tout un monde de la maternité et de la parentalité avec un décor tout rose, une grossesse idéalisée, une arrivée de Bébé dans nos vies idylliques avec un mois d'or extraordinaire, de l'apprentissage, et, vous allez rire, des petits pots bio cuisinés par maman avec des jolis jouets en bois dans toute la maison.

Mais d'où ça vient ? Certainement de l'image martelée au travers des réseaux sociaux et du cadre donné par notre société. Et sans doute de certains ouvrages qui nous poussent à être parfaits sous toutes les coutures, car après tout nous recherchons le meilleur pour notre progéniture, mais parfois au mauvais endroit malheureusement.

Dans tous les cas, il s'agissait d'un vrai conte de fées digne d'une grande production cinématographique ! Autant vous dire que la claque fut rude et qu'encore aujourd'hui, deux ans après, j'ai le sentiment d'avoir vécu le passage de multiples camions à rouleau compresseur sur mon corps et dans ma tête (rire !).

Et je m'en suis voulu de ne pas être cette mère parfaite que j'avais idéalisée, moi et ma fichue tendance à tout vouloir contrôler.

J'ai lutté pendant des mois à contre-courant jusqu'à ce jour où j'ai pleinement accepté de devenir cette mère « parfoite », préférant favoriser des moments de qualité à la quantité avec mon enfant. Ce moment en question ? Le jour où j'ai assis mon fils sur le petit escalier à côté de notre porte. Chargée comme une mule car j'avais dû gérer ma journée de boulot, emmener et récupérer mon fils à la crèche et faire les courses, j'étais fatiguée et je n'arrivais pas à tout porter pour ouvrir la porte. Je l'ai posé l'espace d'une demi-seconde et il est tombé la tête la première sur le carrelage.

J'ai cru que j'avais tué mon enfant, il ne respirait plus et il était devenu tout bleu. J'ai réussi à lui faire reprendre sa respiration et une bosse magistrale est apparue sur son front.

Ce jour-là, c'était la dose de trop, j'ai dit stop à toute cette vague de pseudo-perfection, cette image idyllique et surtout à tout le monde, et j'ai clairement mis fin au règne des parents parfaits !

C'est à partir de ce jour-là, que je me suis enfin foutu la paix et à tous les niveaux et d'ailleurs c'est à ce moment précis que j'ai observé une décroissance de l'asthme de mon fils.

Il m'était donc impossible de débiter cet ouvrage que j'aurais rêvé avoir dans mes mains avant d'accoucher sans vous dire tout cela, vous êtes à votre place, vous n'avez pas besoin d'être parfait, soyez-vous « m'aime » !

10 bonnes résolutions pour déculpabiliser en tant que parent

- 1* Fixez-vous des objectifs réalistes et acceptez le fait que vous ne pourrez pas être parfait.
- 2* Ne vous comparez pas aux autres parents et rappelez-vous que chacun a sa propre approche de l'éducation.
- 3* Faites de votre mieux pour être présent pour votre enfant, mais acceptez le fait que vous avez également des obligations professionnelles et personnelles.
- 4* Faites preuve de bienveillance envers vous-même et rappelez-vous que vous faites de votre mieux en tant que parent.
- 5* Soyez ouvert aux conseils et aux idées de vos amis et de votre famille, mais n'oubliez pas que vous êtes le parent de votre enfant et que vous savez ce qui est le mieux pour lui.
- 6* Prenez du temps pour vous et votre propre bien-être, car cela vous aidera à être un parent plus heureux et plus équilibré.
- 7* Faites confiance à votre instinct et rappelez-vous que vous connaissez votre enfant mieux que quiconque.
- 8* Soyez flexible et acceptez le fait que les choses ne se passeront pas toujours comme prévu.
- 9* Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin et n'hésitez pas à rechercher des ressources ou du soutien.
- 10* Rappelez-vous que vous êtes un bon parent et que vous faites de votre mieux pour votre enfant.

Introduction à la naturopathie

Il est fort probable que vous ne connaissiez pas la naturopathie, je vous propose donc, dans ce chapitre, de découvrir ses fondements et applications.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la naturopathie est la troisième médecine traditionnelle derrière la médecine chinoise et ayurvédique. Elle la reconnaît comme « un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».

Dans les fondements de la naturopathie, l'énergie vitale vise, entre autres, à préserver et optimiser la santé globale de l'individu.

UN PEU D'HISTOIRE

La naturopathie s'est fondée sur les principes du courant « hygiéniste » développé aux États-Unis, qui se basait avant toute chose sur la théorie hippocratique de l'altération des humeurs et des tempéraments.

Le terme *Nature's path* fut créé aux États-Unis en 1895 par John H. Tilden et John H. Scheel sur les bases des travaux de Kneipp et des hygiénistes allemands (Rausse, Hahn, Just, Felke...).

Nature's path signifie que chacun peut préserver sa santé en respectant le chemin (*path*) que nous indique la nature.

Les travaux de l'allemand Kneipp portent notamment sur l'observation des animaux malades qui jeûnaient, se baignaient dans l'eau des rivières, se purgeaient ou se roulaient dans l'argile. Il appliqua cette méthode à lui-même et parvint à guérir de la tuberculose.

Le concept de *Nature's path* fut ensuite repris par l'Allemand Benedict Lust, médecin, ostéopathe et chiropraticien ayant lui-même suivi une cure en Allemagne avec Kneipp.

Il rachète le nom à John H. Scheel, le protège et crée en 1902 à New York, l'*American School of Naturopathy* puis *The American Naturopathic Association*. L'école enseigne notamment l'hydrothérapie, l'hypnose, l'herboristerie, la nutrition, la physiologie, la psychologie et bien d'autres techniques thérapeutiques.

En France, Pierre-Valentin Marches seau, biologiste et diplômé de philosophie, proposa dans les années 1930, une synthèse entre les différents courants hygiénistes américains (Tilden, Macfadden, Shelton...), européens (Kneipp, Kuhne, Salmanoff, Carton, les frères Durville) et les techniques ancestrales enseignées en Inde, Chine et Tibet.

Dans les années 1960, il crée une école de naturopathie, la Faculté Libre de France. Son enseignement se fonde ainsi sur la notion de responsabilisation de chacun dans la prise en charge de sa santé qu'il appelle « la prévention primaire active ». Depuis, on dénombre de nombreux naturopathes qui ont permis de faire avancer la pratique tels qu'Alain Rousseaux, André Roux, André Passebecq, Daniel Kieffer, Désiré Merien, eux-mêmes formés ou influencés par Pierre-Valentin Marches seau. Les autres

pays européens ont aussi leurs propres naturopathes de renom comme le D^r Katherine Kousmine en Suisse, le D^r Salmanoff en Russie, Johanna Budwig ou Louis Kuhne en Allemagne.

Selon Daniel Kieffer : « C'est une discipline de bon sens vécue dans la satisfaction de se voir réconcilié avec des lois de biologie et psychologie qui président à nos vies, un retour à l'évidence et surtout à l'autonomie et à la responsabilité, des axes de vie majeurs de plus en plus oubliés, car nous avons perdu le lien intrinsèque aux plantes, aux animaux et aux autres membres de la communauté dont dépendait directement notre survie. Le cerveau droit, plus intuitif et créatif, a laissé place au cerveau gauche, plus mental et calculateur, nous disposons de moins de temps pour nous tourner vers notre vie intérieure. La naturopathie invite en tout premier lieu à puiser dans ses propres ressources, plutôt que d'accepter la situation infantilissante d'une déresponsabilisation menant à l'impuissance et à la privation de notre liberté intime. Vive le retour à l'expérience, aux rebondissements, aux épreuves, vive la difficulté ! Aujourd'hui, la société, si on l'écoute, nous maintient en périphérie du centre ; devenir autonome, c'est considéré comme subversif, même vouloir consommer moins est suspect. Il est urgent de sortir de l'assistanat et de la dépendance. Pour commencer, il faut prendre le temps de se poser, de faire des pauses, au quotidien, et de réfléchir à ce que nous voulons vraiment, déterminer nos priorités, celles qui sont bonnes pour nous, pour notre entourage, arrêter d'anticiper pour ne pas donner de prétexte à la peur, s'écouter et agir en conséquence, convaincu que ce qui est positif pour nous l'est aussi pour notre planète. »

Un naturopathe est un éducateur de santé, son objectif est de déterminer la cause de la maladie et non pas de découvrir le type de maladie. Il établit un bilan de vitalité et non pas un diagnostic, c'est d'ailleurs ce qui le différencie du corps médical.