



VANESSA LOPEZ  
STÉPHANE TÉTART  
*Naturopathes*



GUIDE  
VISUEL

*Je m'initie à la*  
**NATUROPATHIE**

*29 fiches pratiques  
pour soigner toute  
la famille*

*Tous les principes  
d'une alimentation  
santé*

*Digestion,  
tonus,  
peau saine,  
etc.*

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

# *Je m'initie à la* **NATUROPATHIE**

La naturopathie est une approche efficace et naturelle pour prévenir les maladies, contribuer à leur guérison, ou simplement entretenir votre capital santé !

Dans ce guide tout en couleurs et 100 % illustré, vous trouverez l'essentiel pour découvrir la naturopathie et l'appliquer au quotidien :

- Le b.a.-ba de la naturopathie.
- Déterminez votre « tempérament » naturopathique – lymphatique, sanguin, bilieux, nerveux – pour découvrir l'alimentation et l'hygiène de vie qui vous conviennent.
- Tout sur l'alimentation santé : cuisson des aliments, les « bons » gras, les compléments alimentaires, le jeûne, les toxiques à éliminer, etc.
- Un index des pathologies avec les solutions les plus efficaces en naturopathie pour soigner toute la famille : de A comme Articulations, à V comme Voies respiratoires, en passant par Digestion, Fatigue chronique, Surpoids ou Sommeil.

*Le guide de référence 100 % visuel pour retrouver forme et bien-être avec la naturopathie !*

ISBN : 979-10-285-0970-5



**19 euros**  
Prix TTC France

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

SUPERNOVA 

Photos de couverture : Shutterstock  
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

*Je m'initie à la*  
NATUROPATHIE

## 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.



Édition et maquette : Élisabeth Boyer  
Images : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail  
75008 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0970-5

VANESSA LOPEZ  
STÉPHANE TÉTART

*Je m'initie à la*  
**NATUROPATHIE**  
**GUIDE VISUEL**

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

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Guide de poche de la naturopathie, 2017.*

*Stop à la fatigue avec la naturopathie, 2017.*

*Secrets de naturopathes, 2016.*

# SOMMAIRE

Introduction .....	8
<b>1. LES BASES DE LA NATUROPATHIE.....</b>	<b>9</b>
Les 4 tempéraments.....	12
Le lymphatique: costaud et paisible .....	14
Le sanguin: costaud et plein de vie .....	15
Le bilieux: musclé et dynamique .....	16
Le nerveux: léger et mental.....	17
➔ <b>Test.</b> Quel est votre tempérament? .....	18
Les 4 lois de la santé .....	20
L'hygiène alimentaire .....	22
L'hygiène émonctorielle .....	24
L'hygiène physique et nerveuse .....	26
L'hygiène émotionnelle et mentale .....	28
<b>2. L'ALIMENTATION SANTÉ .....</b>	<b>31</b>
Bien s'alimenter .....	32
Des aliments « vivants », riches en vitamines et minéraux .....	34
➔ <b>Fiche nutrition.</b> Préparation des aliments: crus ou cuits? .....	38
Des bons gras .....	42
Équilibrer plaisir et santé .....	43
➔ <b>Fiche nutrition.</b> Bien choisir les graisses.....	44
Mâcher pour mieux digérer .....	48
Bien s'hydrater .....	50
L'eau, la meilleure boisson pour l'homme.....	50
Les tisanes pour s'hydrater en santé .....	52
Le petit-déjeuner .....	54
Aménagez vos habitudes .....	56
Révolutionnez vos habitudes.....	58
Le déjeuner et le dîner.....	60
L'équilibre dans l'assiette .....	62
Si vous êtes végétarien .....	65

→ <b>Fiche nutrition.</b> Végétarisme ou omnivorisme? .....	66
Pour la note sucrée .....	70
Les collations .....	72
Un jus de légume par jour .....	73
Le smoothie vert : gourmand, détoxifiant, revitalisant .....	75
→ <b>Fiche nutrition.</b> Les fringales de fin de journée .....	78
Les super-aliments .....	80
Au fil des saisons .....	84
Privilégier les produits de saison .....	85
Saisons et tempéraments .....	87
La détoxification .....	90
Une à deux fois par an .....	91
Les différentes cures .....	92
Les plantes détoxifiantes .....	93
→ <b>Fiche nutrition.</b> Pratiquer un jeûne .....	96
→ <b>Fiche nutrition.</b> Le lavement, pour accompagner le jeûne .....	100
→ <b>Fiche nutrition.</b> Pratiquer une mono-diète .....	102

### 3. PETITES CAUSES, GRANDES MALADIES ..... 105

La suralimentation .....	106
Addicts au gras-sucré-salé .....	107
Comment le sucre nous fait grossir .....	108
→ <b>Fiche nutrition.</b> Sucre : quelles alternatives santé? .....	110
Les carences alimentaires .....	114
Comment prévenir les carences? .....	115
Les principales carences .....	116
→ <b>Fiche nutrition.</b> Les compléments alimentaires .....	118
L'excès d'acidité .....	120
D'où vient l'acidité? .....	120
Mesurer son niveau d'acidité .....	122
Les intolérances alimentaires .....	124
Comment on devient intolérant .....	125
Les intolérances aux produits laitiers et au gluten .....	126
Identifier les intolérances alimentaires .....	128
→ <b>Fiche nutrition.</b> Que faire en cas d'intolérance? .....	130
→ <b>Fiche nutrition.</b> Gérer les « intolérances » aux céréales .....	132

Le stress .....	134
Les conséquences du stress chronique .....	135
Les signes qui doivent vous alerter .....	136
Les métaux lourds.....	138
Où se cachent-ils? .....	140
Le danger dans l'assiette! .....	142
➔ <b>Fiche nutrition.</b> Pour éviter les pesticides .....	146

## 4. VOTRE SANTÉ DE A À Z ..... 149

Les questions à vous poser.....	150
➔ <b>Fiche santé.</b> Andropause.....	152
➔ <b>Fiche santé.</b> Articulations et os .....	154
➔ <b>Fiche santé.</b> Circulation.....	156
➔ <b>Fiche santé.</b> Digestion.....	158
➔ <b>Fiche santé.</b> Enfants .....	160
➔ <b>Fiche santé.</b> Fatigue chronique .....	162
➔ <b>Fiche santé.</b> Femmes enceintes.....	164
➔ <b>Fiche santé.</b> Féminité (cycles, ménopause).....	168
➔ <b>Fiche santé.</b> Les maux de l'hiver .....	170
➔ <b>Fiche santé.</b> Longévité .....	172
➔ <b>Fiche santé.</b> Mémoire .....	174
➔ <b>Fiche santé.</b> Peau.....	176
➔ <b>Fiche santé.</b> Sommeil .....	180
➔ <b>Fiche santé.</b> Stress.....	182
➔ <b>Fiche santé.</b> Surpoids .....	184
➔ <b>Fiche santé.</b> Voies respiratoires.....	188
Index.....	190

# INTRODUCTION

La médecine conventionnelle est avant tout dirigée contre la maladie. Une approche indispensable mais qui a ses limites. Car ne pas être malade ne signifie pas que l'on est au mieux de sa forme. Loin de là.

Les médecines traditionnelles se préoccupent de maintenir l'individu dans un état de bien-être physique et mental en se focalisant sur la prévention, c'est-à-dire sur les gestes à faire pour que le corps se protège de la maladie. Elles s'intéressent plus au **terrain** (l'état du corps en général, qui détermine la santé de nos cellules et l'équilibre de l'organisme) qu'au virus ou à la bactérie, selon le principe qu'un corps en bonne santé résistera à la maladie. Elles font aussi référence à la notion de **tempérament** (les caractéristiques morphologiques mais aussi psychiques, et la manière dont elles fonctionnent ensemble), car nous ne sommes pas tous identiques : les règles de santé sont forcément différentes d'un tempérament à l'autre.

## PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

La naturopathie trouve ses fondements dans la Grèce antique, en faisant référence à Esculape et Hippocrate. En empêchant la maladie de s'installer, par la **prévention**, elle est un complément indispensable à la médecine conventionnelle.

## LES TEMPÉRMENTS : PAS TOUS ÉGAUX DEVANT LA MALADIE

Nous connaissons tous deux copines (ce sont toujours des filles), qui ont le même âge et qui font le même poids... Si vous leur donnez un éclair au chocolat, l'une prendra 250 g et l'autre pas un seul. L'une portera juste un pull en hiver, l'autre sera toujours couverte même en été...

Comment penser qu'un même traitement aura le même effet chez l'une et l'autre ? Le sexe, la taille, le poids et l'âge ne sont pas suffisants pour déterminer comment le corps va réagir à un remède. Toutes les médecines traditionnelles le savent.

Vous apprendrez à **reconnaître les différents tempéraments**, leurs points forts, leurs points faibles et leurs besoins, pour profiter du meilleur de votre corps, plutôt que de lui infliger un comportement qui ne lui convient pas.

## ENTRETENIR SON TERRAIN

En fonction de la situation, le **système immunitaire** a la force de se défendre ou au contraire se laisse déborder, entraînant la maladie. Si votre terrain est en bon état, bien entretenu, les graines de la maladie ne peuvent y germer.

Vous découvrirez dans ce guide comment **avoir un terrain fort**, qui résiste à la maladie et qui permet d'avoir de l'énergie tout au long de votre vie. Vous apprendrez à vous nourrir correctement et à nettoyer régulièrement votre organisme pour que les mauvaises graines ne germent pas. Car la santé commence dans l'assiette, comme l'a dit Hippocrate: «Que ton aliment soit ta première médecine.»

## DES CONSEILS POUR TOUTE LA FAMILLE

Enfin, à chaque âge, à chaque situation, il y a des besoins spécifiques pour garder la santé. Nous avons rassemblé, en dernière partie de ce guide, des **fiches santé** qui vous présenteront les moyens de prévenir et de réduire les problèmes féminins, les problèmes digestifs, les intolérances alimentaires (au blé, au gluten et aux produits laitiers), de répondre aux besoins des différents âges de l'homme et de la femme, et bien d'autres choses encore.

“

*On ne peut guérir la partie sans soigner le tout. Car c'est une erreur fondamentale des médecins d'aujourd'hui: séparer dès l'abord l'âme et le corps. (Platon)*

”



# 1

---

## Les bases de la naturopathie

Les 4 tempéraments • Les 4 lois de la santé

# LES 4 TEMPÉRUMENTS

Il y a 2400 ans, Hippocrate a déterminé quatre tempéraments: le lymphatique, le sanguin, le bilieux et le nerveux. Avec cette classification, il ne s'agit pas de mettre les gens dans des cases, mais de cerner leurs besoins spécifiques. Dans un monde où l'alimentation est limitée, le petit économe survivra: pensez aux hommes du désert. Le gros stockeur survit aux longs hivers de famine. Enfin le musclé s'épanouit dans un monde où il a de la nourriture en abondance. Notre époque, du moins en Occident, est fantastique: chaque tempérament peut trouver son équilibre... à condition de connaître ses caractéristiques et besoins de base.

Même si les choses sont un peu plus complexes dans les faits, cette classification tourne autour de deux questions:

- Est-ce que je suis chaud ou froid/frileux ?
- Est-ce que je suis dilaté (imposant) ou contracté (fin) ?

## Peut-on changer de tempérament ?

Difficilement. Certes, vous pouvez tendre vers les tempéraments voisins du vôtre. Par exemple, si vous êtes bilieux, en fonction de vos habitudes de vie, vous pouvez aller plus vers le nerveux, assez mental, ou au contraire vers le sanguin, plus physique. Mais changer de tempérament est rarement possible. À moins d'être à cheval entre deux profils. Respectez-vous. En connaissant votre tempérament (voir le test p. 18), vous pouvez adopter les habitudes de vie qui vous renforcent et éviter celles qui vous fragilisent.

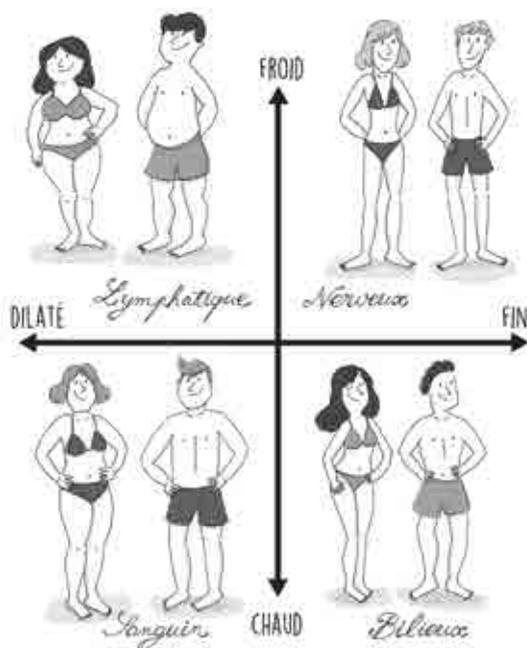
## D'UN SEUL COUP D'ŒIL

### Le tempérament lymphatique

Plutôt dilaté et frileux. Paisible et convivial, c'est la bonne pâte qui aime la bonne chère... et qui finit trop en chair. C'est le tempérament le plus sujet au surpoids.

### Le tempérament nerveux

Plutôt contracté et frileux. Fin, sec et froid, doté d'un fort mental, mais qui peut lui faire oublier ses limites physiques. Il doit apprendre à s'écouter et à se respecter.



### Le tempérament sanguin

Plutôt dilaté et chaud. C'est le bon vivant costaud et dynamique, qui n'a jamais froid. Il travaille 12 heures par jour et n'est jamais malade... jusqu'au jour où le ciel lui tombe sur la tête.

### Le tempérament bilieux

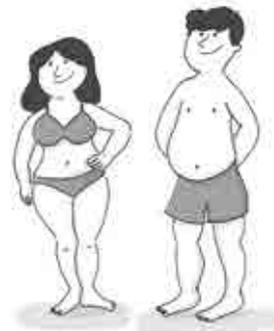
Plutôt contracté et chaud. Musclé, bien dessiné, actif, autonome, voir indépendant. Il doit pourtant ne pas surestimer sa capacité digestive et ses articulations dans sa quête de l'exploit.

# LE LYMPHATIQUE : COSTAUD ET PAISIBLE

---

## PHYSIQUEMENT : MASSIF, MAIS UN PEU MOU

Plutôt imposant, dilaté, mais pas trop ferme, sa peau a tendance à être humide et froide, pouvant parfois « coller ». Génétiquement très fort pour stocker, il a tendance à prendre du poids sans faire vraiment d'écart et doit surveiller son alimentation, ce qui n'est pas dans sa nature conviviale et gourmande.



## SON CARACTÈRE : TRANQUILLITÉ ET CONVIVIALITÉ

Il est plutôt convivial mais discret, gourmand, paisible, passif, fidèle, sensuel, sensible, bon vivant, un peu rêveur. Il peut avoir tendance à se laisser vivre et à suivre le mouvement. Le sport n'est pas sa grande passion.

## SA SANTÉ : ATTENTION À L'ESTOMAC

Il est disposé aux troubles digestifs, à la rétention d'eau, aux œdèmes, aux problèmes de circulation et doit surveiller son système cardio-vasculaire. Sa thyroïde est sensible aux régimes successifs, avec une tendance à l'hypothyroïdie.

### Son alimentation idéale : toute en légèreté

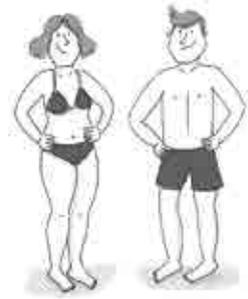
- Légumes et fruits cuits en quantité, en privilégiant une cuisson douce (voir p. 40).
- Limiter les aliments acidifiants (voir p. 123).
- Éviter laitages, sel, aliments raffinés, sucre, gras saturés...).
- Faire attention au cru qui ralentit sa digestion.
- Limiter, voire arrêter les céréales (voir p. 132).

# LE SANGUIN : COSTAUD ET PLEIN DE VIE

---

## PHYSIQUEMENT : LE GROS COSTAUD

Plutôt trapu et massif, il est naturellement dynamique. Sa peau est chaude et humide. Préférant les sports très physiques, il a une excellente capacité de récupération et une résistance incroyable à la maladie et aux abus... jusqu'au jour où son corps n'en peut plus.



## SON CARACTÈRE: L'ÉNERGIE ET L'ENTHOUSIASME

Il a le sens de l'initiative, de la compétition, de la propriété. Il peut parfois paraître superficiel, changeant, infidèle... et jaloux. Assez colérique, il n'est pas rancunier et se montre souvent généreux. Il aime les sensations fortes, les sports de vitesse, les paris. Toutefois, il a un fort esprit de groupe.

## SA SANTÉ: ATTENTION AU CŒUR

Peu attiré par les fruits et les légumes, il a tendance à souffrir d'acidité (voir p. 120), donc de problèmes d'inflammations (peau et articulations). Surtout, il sera prédisposé aux maladies cardio-vasculaires et au cancer.

### Son alimentation idéale : rafraîchissante

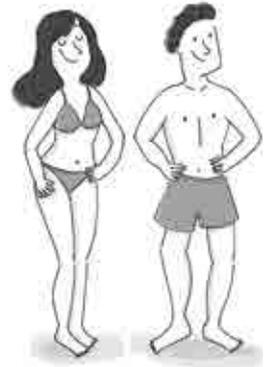
- Consommer assez de protéines.
- Ingérer assez de glucides pour son activité, mais pas trop pour limiter le stockage.
- Manger beaucoup de légumes et de fruits, crus de préférence.
- Équilibrer abus et aliments santé.
- Bien s'hydrater.
- Éviter les aliments acidifiants (voir p. 123).

# LE BILIEUX : MUSCLÉ ET DYNAMIQUE

---

## PHYSIQUEMENT : ATHLÉTIQUE

Fin, musclé et dynamique, il respire l'énergie, avec une carrure sportive, un regard laser et une poignée de main étau. Actif, il préfère les sports individuels, les arts martiaux, les sports extrêmes. Contracté et chaud, il se rapproche du sanguin en plus fin. Son liquide, c'est la bile.



## SON CARACTÈRE : ACTIF ET INDIVIDUALISTE

Plus individualiste que le sanguin, il est attiré par les responsabilités et le pouvoir. Entreprenant, il préfère commencer que finir. Il a plutôt confiance en lui, a une certaine ambition, une envie de se dépasser. Il est assez rancunier. Il investit son argent... sur ses propres projets. Rarement romantique, mais créatif, il aime le changement.

## SA SANTÉ : ATTENTION AU SYSTÈME DIGESTIF

Ses fragilités se situent au niveau du foie et de la vésicule biliaire. Il a facilement des problèmes digestifs, d'autant plus qu'il abuse et ne s'écoute pas toujours. Il peut souffrir des mêmes problèmes d'acidité que le sanguin, mais avec une forte tendance aux problèmes ostéo-articulaires.

### Son alimentation idéale : de tout mais pas trop

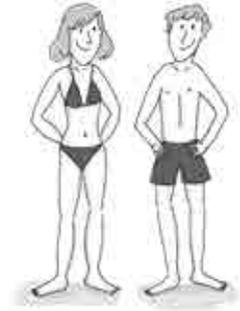
- Faire attention à l'acidité et aux excitants.
- Éviter de consommer trop d'épices.
- Se cantonner à des quantités raisonnables et limiter les aliments trop riches (fritures, graisses).
- Être généreux en légumes et en fruits (même les agrumes).
- Préférer le frais, qui le rafraîchit.

# LE NERVEUX : LÉGER ET MENTAL

---

## PHYSIQUEMENT : FIN ET DÉLICAT

Plutôt fin et sec, sa peau est froide, son regard vif. Il est plus ou moins frileux. Il préfère les activités douces comme le tai-chi et le yoga. Il aime ce qui nourrit son mental et/ou sa créativité.



## SON CARACTÈRE : MENTAL, PRUDENT ET SOLITAIRE

Il compense une endurance mesurée par une volonté de fer. Très dans le mental, il ne cesse de cogiter et peut évoluer vers un haut niveau de sagesse et de spiritualité. Avec lui, c'est noir ou blanc, rarement gris. Il aime les plaisirs solitaires, le virtuel, collectionner... Les surprises le dés-stabilisent. Plutôt discret en groupe, il peut paraître froid dans sa relation aux autres. Il n'aime pas se tromper. C'est un bourreau de travail.

## SA SANTÉ : ATTENTION AU SURMENAGE ET AU STRESS

Il a une tendance à l'acidose, au stress, aux insomnies, aux maladies du système nerveux et aux problèmes digestifs. En effet, les personnes fri-leuses ont très souvent une capacité à entretenir le feu digestif moindre : le foie et l'estomac ont besoin de chaud pour bien fonctionner.

### Son alimentation idéale : ultra-digeste

- Faire 4 ou 5 petits repas par jour, en mâchant bien.
- Préférer les légumes vapeur et les aliments antiacides (voir p. 123).
- Veiller aux apports en magnésium (cacao, noix, céréales complètes, banane), vitamines B (germe de blé, légumes et fruits) et acides gras (oméga-3 de poisson, très digestes).
- Préférer les cuissons douces (voir p. 40).

# TEST

## QUEL EST VOTRE TEMPÉRAMENT ?

Voici un petit jeu pour déterminer votre tempérament. À chaque question, notez dans la case verte la lettre qui vous convient le plus. Il ne peut pas y avoir deux réponses à la fois. Si aucune réponse ne vous convient vraiment, n'entourez rien.

<b>1</b> Êtes-vous frileux ?	Oui : N-L Non : S-B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2</b> Êtes-vous plutôt fin ?	Oui : N-B Non : L-S	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b> Êtes-vous plutôt musclé ?	Oui : S-B Non : L-N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4</b> Avez-vous souvent des troubles de digestion ?	Oui : N-L Non : S-B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5</b> Aimez-vous pratiquer un sport physique ?	Oui : S-B Non : L-N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6</b> Êtes-vous très mental ?	Oui : N-B Non : S-L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7</b> Aimez-vous planifier ?	Oui : N-B Non : L-S	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8</b> Êtes-vous stressé de nature ?	Oui : B-N Non : L-S	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>9</b> Êtes-vous souvent dans les premiers à agir ?	Oui : B-S Non : L-N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10</b> Préférez vous être seul ?	Oui : B-N Non : L-S	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>11</b> Êtes-vous plutôt conservateur ?	Oui : L-N Non : S-B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>12</b> Êtes-vous naturellement meneur ?	Oui : S-B Non : L-N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>13</b> Êtes-vous rancunier ?	Oui : B Non : L-N-S	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>14</b> Votre visage est-il plutôt :	Rond : L En « V » : N Massif : S Carré : B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>15</b> Votre peau est-elle très pâle ?	Oui : L-N Non : S-B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>16</b> Votre teint est-il :	Rouge : S Bronzé : B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>17</b> Avez-vous les mains plutôt :	Sèches : N-B Humides : S-L Chaudes : S-B Froides : L-N	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>18</b> Êtes-vous plutôt :	Introverti : N Extraverti : B Entre les deux : B-L	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>19</b> Votre digestion est-elle à toutes épreuves ?	Oui : B-S Non : L-B-N	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>20</b> Avez-vous un bon appétit ?	Oui : S-B-L Non : L-S	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## INTERPRÉTER LE TEST

Comptez les lettres. Si vous avez une majorité de...

- ▶ L, vous êtes plutôt lymphatique ;    ▶ B, vous êtes plutôt bilieux ;
- ▶ S, vous êtes plutôt sanguin ;        ▶ N, vous êtes plutôt nerveux.

Il s'agit de « tendances » et non de « cases fermées ». Vous pouvez aussi être à cheval sur deux tempéraments, voire n'en avoir aucun qui domine. Tout au long de ce livre, écoutez votre ressenti pour valider les affirmations qui correspondent à votre (ou vos) tempérament(s). L'être humain est trop complexe pour être réparti en seulement 4 familles. Les exceptions sont naturelles. En cas de doute, expérimentez et faites confiance à vos sensations. Il n'y a pas meilleur médecin que votre corps. Écoutez-le. Cependant, la plupart du temps, vous verrez sans doute une forte cohérence avec le (ou les) tempérament(s) que vous avez identifié(s).

# LES 4 LOIS DE LA SANTÉ

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 ». Une approche globale, donc, qui rappelle que la santé n'est pas seulement l'absence de maladie, loin de là. Pour conserver une santé optimale, ou la retrouver, il faut veiller à garder de bonnes habitudes de vie sur quatre plans.



## L'hygiène alimentaire

Il est indispensable d'apporter au corps ce qu'il lui faut pour fonctionner et se réparer, tout en veillant à la quantité, la qualité et la vitalité de ce que nous mangeons. Ensuite, la qualité de la digestion est importante pour garantir une bonne assimilation des nutriments. C'est pourquoi il faut privilégier les aliments qui conviennent à ses capacités digestives et éviter les mélanges incompatibles.



## L'hygiène émonctorielle

Les émonctoires sont les voies d'élimination qui permettent au corps de chasser les déchets qui l'encombrent. Par exemple, si le foie est saturé, le corps utilisera la peau pour éliminer les toxines, avec apparition de problèmes dermatologiques (boutons, eczéma, psoriasis...), une transpiration malodorante, etc.

“

veillez à la fois à ce que vous apportez  
à votre corps, à vous détoxifier  
régulièrement, à bouger suffisamment  
et prenez soin de votre bien-être mental.

”



### L'hygiène physique et nerveuse

Respirer, bouger, se reposer et se relaxer permet de maintenir un corps et un système nerveux en bon état. Les deux sont liés. En effet, l'activité physique va permettre de reposer le système nerveux. La relaxation permet à la fois le rééquilibrage du système nerveux et la récupération physique.

### L'hygiène émotionnelle et mentale

Une fois les circuits de notre super-ordinateur (le cerveau et le système nerveux), entretenus par l'hygiène nerveuse, il faut s'assurer d'avoir les bons programmes. Pour être en bonne santé, une bonne condition physique ne suffit pas : le corps a aussi besoin que le mental suive. Le bien-être est à ce prix.

# L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

---

En huit points, voici les principales caractéristiques de l'alimentation idéale.

- 1 Vous la digérez bien.** Si vous ne digérez pas un aliment, même si c'est « le meilleur du monde » (pomme, brocoli...), c'est qu'il est mauvais pour vous.
- 2 Elle correspond à votre tempérament.** Les **frileux, nerveux et lymphatiques** éviteront les aliments trop froids, peu digestes ou trop acidifiants. Pour eux les agrumes sont acidifiants. Les **sanguins et bilieux** penseront à consommer suffisamment de légumes rafraîchissants et anti-acides. Pour eux les agrumes sont minéralisants.
- 3 Une bonne part de légumes et de fruits (frais et de qualité).** Notre époque exige énormément de vitamines et de minéraux pour faire face à la pollution, au stress et à la suractivité intellectuelle. Les légumes doivent être digestes pour la personne, consommés crus ou cuits, mais pas trop vivement ni trop longtemps (voir p. 40). Ils devraient constituer la moitié de nos apports alimentaires. La part des glucides dans notre alimentation est moins importante désormais (voir « L'équilibre dans l'assiette », p. 62).
- 4 Assez, mais pas trop.** Un des pièges de notre époque est que notre tendance à chasser le stress en mangeant un peu trop... Hélas, quand l'estomac est plein, il ne peut plus faire correctement son travail (un peu comme la machine à laver). Avec à la clef un coup de pompe, indicateur d'un repas qui sera mal digéré : cela signifie toutes les vitamines que nous avons ingérées ne seront pas assimilées et qu'il se créera des gaz participant à l'empoisonnement quotidien. L'idéal est de sortir de table avec la sensation que l'on aurait pu manger un tout petit peu plus. Si vous vous sentez « léger » après avoir terminé votre repas, la digestion sera bonne.



- 5 Un peu de tout, mais attention aux associations incompatibles.**  
Les plats qui contiennent différentes protéines et différents glucides sont souvent indigestes, car l'estomac a une façon différente de les assimiler. Résultat : tous deux seront mal digérés. L'idéal est de choisir une seule source de protéine (légumineuse, ou viande, ou poisson, ou produit laitier) et de glucide (patate douce, courge ou une céréale de type quinoa, sarrasin, pâtes, etc.) par repas. Il est bien aussi de faire un repas où les protéines sont plus présentes le midi (elles sont dynamisantes) et un repas où les glucides sont plus présents le soir... Et toujours avec au moins 50 % de légumes.
- 6 Assez de fibres.** C'est la condition pour permettre au moins un transit quotidien.
- 7 Les aliments doivent être bien mâchés...** Sinon leur digestion devient difficile.
- 8 Enfin, l'alimentation idéale doit nous apporter du plaisir.**

## Les compléments alimentaires

Certaines personnes qui ont un niveau d'activité et/ou de stress très élevé peuvent avoir recours aux compléments alimentaires. La base reste tout de même l'alimentation. Il est impossible de remplacer une alimentation équilibrée par des gélules, quoi qu'en disent les marchands. En revanche, des compléments judicieusement choisis peuvent encore améliorer votre niveau de protection et d'énergie, mais il est recommandé de se faire accompagner par un professionnel maîtrisant ce type de supplémentation. (Voir aussi fiche p. 118.)

# L'HYGIÈNE ÉMONCTORIELLE

---

C'est par le biais des émonctoires que le corps va éliminer les déchets qui l'encombrent. Il est indispensable de les nettoyer régulièrement pour qu'ils puissent nous protéger de l'accumulation des toxines au fil des ans.

## 3 TYPES D'ÉMONCTOIRES

- 1 **Les 5 principaux organes d'élimination :** l'ensemble foie/intestins, les reins, la peau et les poumons. La femme possède un sixième émonctoire : l'utérus.
- 2 **Les émonctoires secondaires :** glandes salivaires, glandes lacrymales et muqueuses ORL.
- 3 **Les émonctoires pathologiques :** ce sont des ouvertures (ulcères variqueux, saignements, plaies, boutons et kystes) que le corps crée pour éliminer les toxines.

## 6 TYPES DE DÉCHETS

- 1 **L'eau.** Elle peut être éliminée par l'urine, la sueur, la vapeur d'eau et les selles. Ce n'est pas un déchet en soi, mais le support d'élimination de substances hydrophiles (voir aussi p. 50).
- 2 **Les gaz.** Éliminés par les poumons, ils peuvent donner mauvaise haleine. Une partie est éliminée par le bas, mais l'autre, absorbée par le sang, empoisonne le corps de l'intérieur avant de ressortir par les poumons.
- 3 **Les déchets alimentaires.** Ils sont éliminés par les intestins. Consommez assez de fibres et mastiquez bien pour éviter la constipation, donc l'accumulation de toxines.

“ La femme possède un sixième émonctoire : l'utérus. ”

- 4 **Les « colles ».** Ces substances grasses, collantes, sont éliminées par le foie et l'intestin, la peau (glandes sébacées) et souvent l'ensemble poumons/voies ORL. Les principales sources de colles sont les glucides (surtout raffinés), les lipides (surtout saturés) et les produits laitiers. Un problème d'élimination des colles peut générer dermatose suintante, acné, kystes, lipomes, etc.
- 5 **Les substances acides.** Elles sont éliminées par les reins, les poumons et la peau (transpiration). Elles peuvent provenir de l'excès de protéines animales, d'aliments acides, de légumineuses, de céréales raffinées, d'une mauvaise digestion du gluten et des laitages (encore !). L'inflammation qu'elles provoquent peut faire le lit des pathologies cardio-vasculaires et des cancers.
- 6 **Les cristaux.** Ils résultent de l'acidose chronique (voir p. 120). Généralement solubles dans l'eau, ils seront excrétés par les reins et la peau. S'ils s'accumulent, ils peuvent occasionner scléroses, arthroses, dermatoses, calculs rénaux et rigidification des artères, provoquant l'hypertension.

## Nettoyer les émonctoires

Pour le bon fonctionnement des émonctoires, il faut les nettoyer régulièrement par des cures de détoxification (voir p. 90), afin d'éviter l'accumulation de toxines. Au fur et à mesure des cures « détox », on constate une meilleure résistance aux maladies et une énergie plus stable.

Toutes les médecines traditionnelles recommandent de faire une cure régulièrement, une à deux fois par an en général.

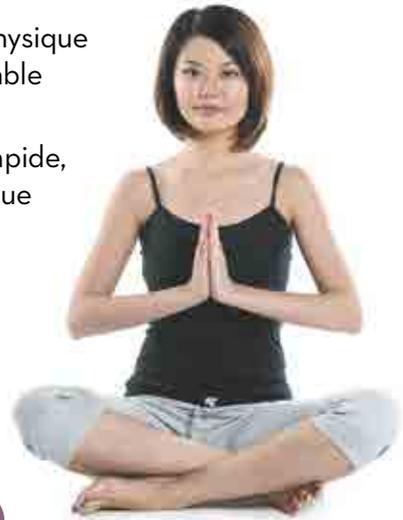
# L'HYGIÈNE PHYSIQUE ET NERVEUSE

---

## BOUGER ET RESPIRER

- ▶ Pour rester en bonne santé et plein d'énergie, il est indispensable de bouger tout au long de l'année. L'objectif premier n'est pas de gagner en force et en endurance, mais de permettre au corps de se dérouiller et de mieux éliminer.
- ▶ Choisissez une activité adaptée à votre niveau physique et qui vous donne du plaisir, condition indispensable pour le pratiquer régulièrement et durablement.
- ▶ Des activités douces comme le yoga, la marche rapide, le tai-chi sont parfaitement adaptées, de même que la natation, le vélo ou le jogging.
- ▶ Faites attention au piège des périodes de repos hivernales qui durent trop longtemps.

“  
Le corps ne s'use  
que si on ne s'en sert pas !”



## SE REPOSER ET SE RELAXER

- ▶ **Soignez votre sommeil.** Pourtant indispensable, le sommeil est souvent insuffisant de nos jours. Chaque nuit, notre corps se répare, nos pensées se réorganisent. Il est donc capital d'avoir un temps de sommeil suffisant (voir p. 180).
- ▶ **Prenez aussi le temps de déstresser et de vous détendre.** Vous devriez avoir chaque journée, chaque semaine, chaque mois et chaque année, un espace de temps à vous, que vous ne consacrez qu'à des activités que vous aimez. C'est simplement indispensable pour vous ressourcer (voir « Stress » p. 182).

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Je m'initie à la naturopathie**  
Vanessa Lopez & Stéphane Tétart



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 !

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