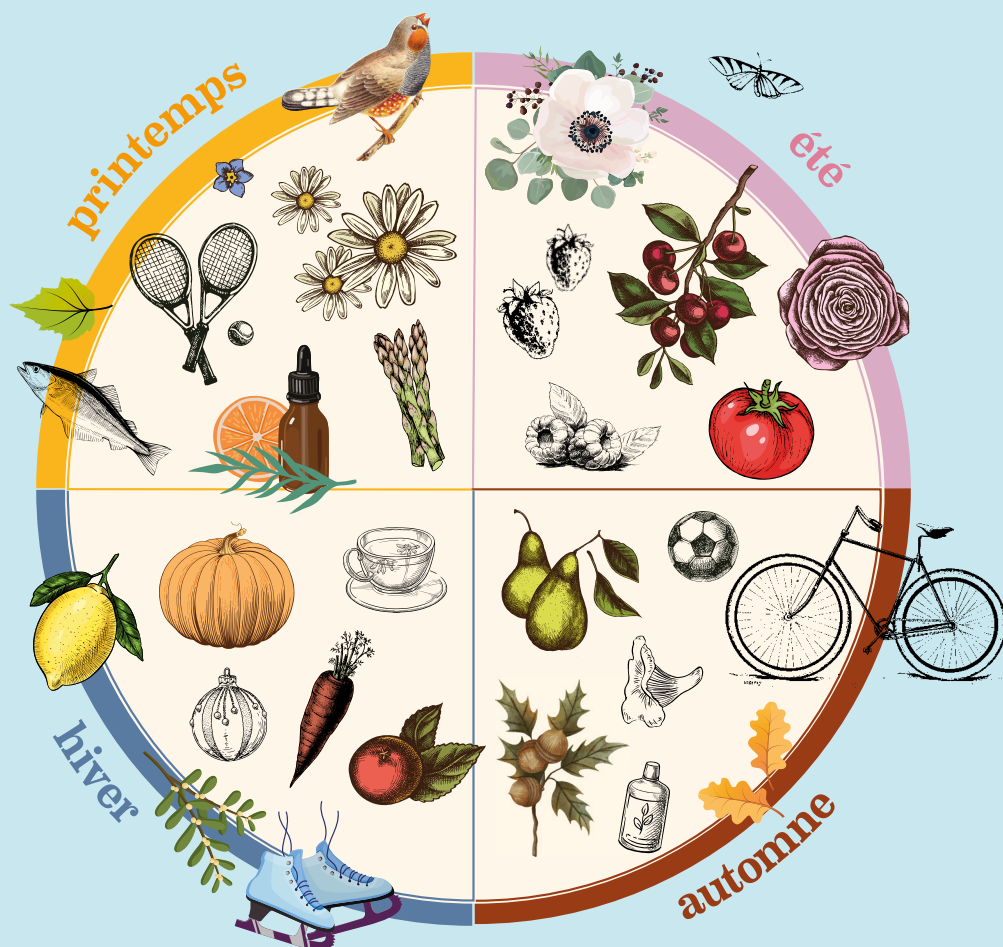


Anne Portier Naturopathe • Philippe Chavanne
Sous la direction de Rodolphe Bacquet

Almanach

de la santé naturelle

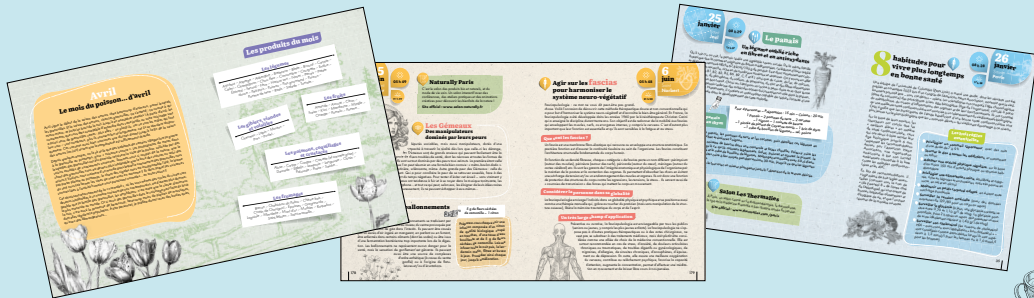


365 jours de conseils et rituels pour
une année en pleine forme



Dans cet almanach dédié à la santé naturelle, retrouvez jour après jour toutes les astuces pour une année en pleine forme :

- Pour **chaque mois**, les événements à ne pas manquer ;
- Une page par jour, avec tous les **conseils** des médecines douces, les **réflexes santé et cures** du moment, les **plantes qui soignent**, les **produits de saison** et les **recettes** pour les préparer, les **signes du zodiaque**, les **conseils jardinage**, des **proverbes** et **citations** inspirantes... ;
- **Des focus** sur les grandes figures ou disciplines de la **santé naturelle**.



Anne Portier s'oriente, après dix ans de pratique infirmière, vers la naturopathie. Avec d'autres thérapeutes (ostéopathes, homéopathes, psychologues...), elle est à l'origine du Dispensaire de soins naturels en France (Crest, Drôme). Elle a enseigné la naturopathie dans différentes écoles et a publié plusieurs livres sur les soins naturels.

Rodolphe Bacquet est l'auteur de la « *Lettre Alternatif Bien-Être* », ainsi que le directeur de trois publications phares de la santé naturelle : *Alternatif Bien-Être*, *Secrets de nutrition* et *Le Bon Choix Santé*. Vous pouvez découvrir son travail sur le site www.alternatif-bien-etre.com

Philippe Chavanne, défenseur de la vie au naturel, est l'auteur de plusieurs livres parus aux éditions Leduc dont *J'identifie les arbres, c'est malin*, et *Je reconnais les plantes sauvages, c'est malin*.



24,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3443-1



9 791028 534431



editionsleduc.com

LEDUC



Rayon :
Santé

Anne Portier ● Philippe Chavanne
Sous la direction de Rodolphe Bacquet

Almanach de la santé naturelle

LEDUC 

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.
Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Le contenu qui suit ne constitue en aucun cas une recommandation médicale.
En cas de question, demandez conseil à vos experts de santé.

Direction éditoriale : Rodolphe Bacquet, Philippe Chavanne, Anne Portier

Édition et relecture : Julie Drouet

Préparation de copie : Marie Piquet

Maquette : Jérôme Wawrzyniak et Ad'Valorem

Couverture : Laurence Maillet

Illustrations de couverture : Adobe Stock

Illustrations intérieures : Adobe Stock et Shutterstock

ISBN : 979-10-285-3443-1

© 2025 Éditions Leduc

76 boulevard Pasteur

75015 Paris

Sommaire

Janvier	8
Février	42
Mars.....	72
Avril.....	106
Mai.....	138
Juin	172
Juillet	204
Août.....	238
Septembre	272
Octobre	304
Novembre	338
Décembre	370



Préface

Un **compagnon perpétuel** pour cultiver votre santé au naturel

Chers amis,

Il existe plusieurs sortes de livres.

Il y a les livres qu'on lit et qu'on oublie. Les livres qu'on achète et qu'on ne lit pas. Les livres dont on se sépare assez vite... Les livres, au contraire, que l'on garde en souvenir, par nostalgie, tels des fétiches...

Et puis il y a les livres – plus rares – que l'on garde toute l'année à portée de main, non pour les lire d'un trait, mais pour les vivre à petites lampées, comme on déguste un thé épicé au cœur de l'hiver, ou une poignée de mûres lors d'une balade estivale.

Le livre que vous tenez entre les mains est de ceux-là.

Je vous écris d'expérience – une expérience à la fois de lecteur, d'auteur, et d'éditeur. Le premier *Almanach de la santé naturelle* que nous avons réalisé, ma petite équipe et moi, a rencontré un immense et inattendu succès : nous en avons écoulé plus de 14 000 exemplaires en deux mois à peine, à la toute fin 2021 ; ce qui, à notre modeste échelle, était considérable. Nous avons embrayé avec les éditions des années 2023, 2024 et 2025.

Au cours de toutes ces années, j'ai remarqué une chose chez beaucoup de mes lecteurs : ils utilisent d'une année sur l'autre une même édition, peu importe qu'elle remonte à un, deux ou trois ans. Ils ont développé un profond attachement à l'*Almanach de la santé naturelle*, accompagné d'un usage quotidien allant au-delà des spécificités de chaque édition. Cela nous a précisément conduits, avec les Éditions Leduc déjà aux commandes de l'édition 2025, à vous proposer, en quelque sorte, une édition perpétuelle, que vous pourrez utiliser d'une année sur l'autre.

Si cet *Almanach de la santé naturelle* n'a pas de millésime, ce n'est donc pas un oubli : c'est un choix qui s'est imposé par l'évidence du succès et l'emploi des éditions précédentes, dont il est en fin de compte l'aboutissement et la « somme définitive ». Raison pour laquelle, également, cette édition est plus riche et plus volumineuse que les précédentes : là où chaque semaine était traitée sur une double page, chaque jour a désormais droit à une page à part entière.

Pour le reste, l'ambition de cet *Almanach de la santé naturelle* reste la même, en mettant simplement encore plus d'informations et de solutions à votre disposition : vous aider à prendre soin de vous, de votre santé et de vos proches au fil d'une année complète, vous guider parmi les nuances du cycle des saisons, au-delà de l'évidence visible des cerisiers en fleur du printemps et des premiers verglas de l'hiver...

Un almanach pour remettre les pendules à l'heure et vous reconnecter à votre horloge intérieure

Ces dernières années, la sidération provoquée par les crises à répétition et leur couverture médiatique passablement anxiogène nous a presque fait oublier que la Terre, littéralement, ne cesse pas de tourner. Chaque année, quoi qu'il puisse se produire d'un point de vue politique, économique ou climatique, commence par un 1^{er} janvier et se termine par un 31 décembre entre lesquels les rythmes de la vie continuent à battre leur propre mesure.

Les étés peuvent être de plus en plus chauds et les hivers de moins en moins froids, les printemps et les automnes inhabituellement secs ou étonnamment pluvieux, ils n'en continuent pas moins à régir les cycles du vivant et, cela va sans dire, nos propres rythmes biologiques.

La réalisation, pour nous, et la lecture, pour vous, de cet *Almanach de la santé naturelle*, consiste ainsi à remettre l'église au centre du village : l'incertitude du moment présent et du proche avenir que vous pouvez éprouver, les dérèglements que vous pouvez observer, les événements parfois choquants sur lesquels vous pouvez avoir les yeux rivés, peuvent vous faire perdre de vue la puissance et la finesse de la vie qui bat en vous et autour de vous.

Car notre époque a beau vénérer le progrès, il est une sagesse plus ancienne, plus stable, plus enracinée, que même l'intelligence artificielle ne saura remplacer : celle du vivant.

Le vivant... Ce mot a presque, aujourd'hui, un parfum de subversion. À l'heure où les données de santé sont devenues des produits commerciaux, où les téléconsultations se multiplient, où les médecins sont souvent contraints d'obéir à des algorithmes plus qu'à leur intuition, où l'on numérise les prescriptions comme on scanne un QR Code... il y a dans l'idée même de santé « naturelle » quelque chose de résistant... et d'apaisant.

Je vous rassure : ce livre ne prône pas une santé passéiste, nostalgique d'un âge d'or qui n'a jamais existé. Mais il propose un recentrage. Une écologie aussi bien pour votre jardin que pour votre flore intestinale. Il remet les pendules à l'heure tout en vous permettant de vous reconnecter à votre horloge intérieure.

On ne prend pas soin de son système immunitaire de la même façon en janvier et en juillet ; on ne prend pas soin de ses intestins avec les mêmes aliments au printemps et en automne ; on ne prend pas soin de sa peau par les mêmes moyens selon que les températures sont chaudes ou froides, l'air sec ou humide ; on ne prend pas soin de ses cheveux avec les mêmes résultats selon que la Lune est croissante ou décroissante.

La liste n'est pas exhaustive. Chacun d'entre nous sait vaguement que la santé s'optimise en fonction de la saison, du temps qu'il fait, voire de la Lune, mais hormis une collection de proverbes et quelques mesures de bon sens, traduire cette conscience par des actions simples, précises et concrètes n'est pas toujours facile.

Nous avons entrepris de vous y aider grâce à cet *Almanach de la santé naturelle*.

Une page par jour, et chaque jour à la page

Les quelque 400 pages de cet Almanach ont donc pour but, mois après mois, jour après jour, de vous permettre d'améliorer votre santé et votre bien-être par une plus grande attention aux grands et petits changements cycliques qui rythment l'année.

Ces changements peuvent être évidents – comme les saisons – ou plus subtils – comme les phases de la Lune –, et nécessitent d'être à leur écoute pour s'y adapter. Surtout, ils doivent parfois être préparés en amont afin d'être parés le moment venu !

Concernant les phases de la Lune, qui changent évidemment d'une année sur l'autre, les précieux conseils de Philippe Chavanne ont été répartis sur l'ensemble du livre de manière à pouvoir y recourir à tout moment, en gardant aussi un œil sur les cycles lunaires de votre côté.

Un immense travail a également été effectué par l'illustre naturopathe Anne Portier dont les recommandations en matière de soins naturels couvrent à la fois les accidents et bobos qui peuvent survenir au cours d'une année, mais aussi les changements métaboliques liés aux saisons – saviez-vous, par exemple, que se préparer aux allergies saisonnières au mois de février est le meilleur moyen de vous en prémunir ? Ou encore que c'est aux équinoxes qu'un déparasitage est le plus efficace ?

Mais, qui dit Almanach, dit également trucs et astuces, et histoires.

Vous y trouverez des recettes – simples, belles, nourrissantes.

Des remèdes de grand-mère – parfois oubliés, souvent efficaces.

Des conseils de naturopathes, d'aromathérapeutes, de jardiniers un peu sorciers.

Mais également des réflexions sur la solitude, l'amour, la colère, le rythme du sommeil ou la beauté du silence.

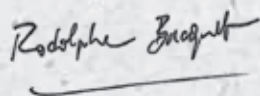
Certaines pages vous parleront aujourd'hui.

D'autres demain.

Et peut-être qu'un jour, au hasard d'un feuilletage, vous tomberez sur une phrase qui vous fera du bien sans que vous sachiez pourquoi.

Nous espérons faire de ce livre votre compagnon pour des années heureuses, plaisantes, instructives, et les plus nombreuses possible.

Portez-vous bien,



www.alternatif-bien-etre.com

J'en profite pour remercier Caroline Ollagnier et Virginie Lancia, chez Leduc, pour leur confiance, ainsi que Julie Drouet, Anne Portier et Philippe Chavanne pour leur investissement en tant respectivement qu'éditrice et co-auteurs de cet *Almanach de la santé naturelle*.

Mode d'emploi

Une double page d'ouverture contenant une introduction et présentant les produits (légumes, fruits, poissons et viandes...) du mois.












- En début de mois, une page jardinage pour adopter les bons gestes mois par mois, à la maison comme au jardin.
- Chaque jour, le saint du jour, les fêtes éventuelles ainsi que les heures de lever et de coucher du Soleil.

Une multitude de sujets abordés :

- la présentation d'un produit de saison et des idées de recettes
- des informations sur les cycles lunaires
- des conseils santé et bien-être
- quelques informations plus ésotériques ou se rapportant aux parasciences
- tous ingrédients naturels incontournables et d'un usage facile
- des articles de fond sur différentes pratiques
- les grandes figures de l'histoire des médecines douces
- des recettes de beauté à faire facilement à la maison
- des citations et dictons.



Des rubriques informatives et pratiques signalées par des pictogrammes dédiés :

-  Santé / bien-être
-  Date ou événement historique
-  Plante
-  Information lunaire
-  Aliment et/ou recette
-  Cosméto / beauté
-  Ésotérisme ou parascience
-  Le saviez-vous ?
-  Jardinage

Janvier

Un moment privilégié pour le repos

Nous ne nous en rendons plus compte, mais aborder l'année par le mois de janvier est une bizarrerie relativement récente. Dans le calendrier julien – instauré par Jules César et auquel nous devons les noms des mois que nous connaissons – l'année débutait en mars, c'est-à-dire au moment du printemps, du retour des beaux jours. De quoi commencer du bon pied ! Ce n'est que depuis l'adoption du calendrier grégorien que chaque année débute le 1^{er} janvier, soit depuis... le XVI^e siècle seulement !

Or janvier est avant tout le premier mois complet d'hiver. C'est-à-dire le moment de l'année où toute la nature est à l'arrêt, en retrait. Le froid a fait rentrer sève et graines. Les animaux ralentissent leur activité, s'engourdissent, voire s'abandonnent à un profond sommeil. La nature est silencieuse. Ce sont les nuits les plus longues de l'année. En somme, janvier est un mois de repos et de concentration sur soi.

Il est important que, du point de vue physique comme psychique, vous soyez attentif à ce ralentissement de votre organisme que le mois de janvier provoque. C'est une pause nécessaire. Nous le voyons bien lorsque nous attrapons plus facilement rhumes, toux et autres gripes, ces infections dites hivernales auxquelles nous sommes plus exposés dès que nous « poussons » un peu trop.

Ce repos peut prendre la forme d'un jeûne ou d'une détox, d'autant plus indiqués en janvier que les fêtes de fin d'année ont été riches en repas abondants : c'est votre système digestif qu'il s'agit de mettre au repos. Quant à l'esprit, la tradition des résolutions doit surtout vous inciter à faire le point sur l'année écoulée et à envisager celle qui commence telle une page blanche... comme neige !

Rodolphe Baequt



Les produits du mois

Les légumes

Carotte – Céleri branche – Céleri-rave – Choux (chou-fleur, chou de Bruxelles, chou frisé, chou blanc, chou chinois, chou rouge) – Courge – Endive – Épinard
– Navet – Oignon – Panais – Poireau – Pomme de terre
– Salsifis – Topinambour...

Les gibiers, viandes et volailles

Canard – Chapon – Oie – Lapin –
Perdrix – Pintade – Viande de bœuf
– Viande de porc...

Les fruits

Banane – Citron – Clémentine – Kaki
– Kiwi – Mandarine – Orange –
Pamplemousse – Poire – Pomme...

Les poissons, coquillages et crustacés

Barbue – Cabillaud – Coquille Saint-Jacques – Crevette
bouquet – Églefin – Grondin rouge – Merlan – Praire...

Les fromages

Beaufort – Brie – Comté – Gruyère – Mont d'or – Morbier –
Ossau-Iraty – Raclette – Tomme (tomme de brebis, tomme de
chèvre, tomme de vache)...



1^{er}
janvier
Nouvel An


08 h 44


17 h 04



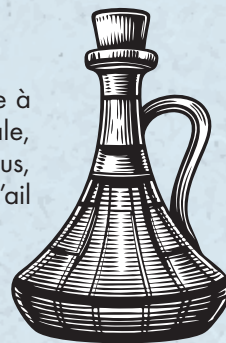
L'ail et le vinaigre **contre la sinusite**

La sinusite est une affection courante caractérisée par une inflammation des sinus paranasaux, qui sont des cavités remplies d'air situées dans les os du crâne autour du nez et des yeux. Normalement, les sinus produisent un mucus qui s'écoule dans les voies nasales, mais lorsqu'ils sont enflammés, cette production de mucus augmente et les voies nasales peuvent se boucher.

Aiguë, elle est souvent causée par une infection bactérienne ou virale, suite à un rhume, par exemple. Ses principaux symptômes sont la congestion nasale, l'écoulement nasal, la douleur faciale ou frontale, la pression au niveau des sinus, les maux de tête, la fièvre et la fatigue. Des inhalations à base de vinaigre et d'ail font merveille.

1 gousse d'ail – 1 c.à.c. de vinaigre blanc – 50 cl d'eau bouillante

- Pelez et hachez l'ail. Ajoutez-le, ainsi que le vinaigre, dans 50 cl d'eau bouillante. Respirez pendant 5 à 10 min avec une serviette ou un torchon sur la tête.
- Répétez cette inhalation 1 à 2 fois par jour, selon les besoins et la gravité des symptômes. N'effectuez pas ces inhalations pendant plus de 5 jours consécutifs, pour éviter d'irriter les voies respiratoires.



La caisse à outils **anti-douleur** **du naturopathe**

Chaque naturopathe dispose de ses produits et ses techniques de prédilection, mais tous partagent une même base, essentielle à la pratique quotidienne. Autant d'indispensables que l'on utilise très souvent en naturopathie, dont voici la liste succincte :

- les cataplasmes
- les bouillottes
- les mélanges de plantes, sous forme de mellites, de tisanes ou d'huiles essentielles
- la réflexologie
- les fleurs de Bach.



Un gris **énigmatique**

Bleus, verts, bruns... Parmi cette grande diversité, une teinte d'yeux se démarque par sa rareté. Moins de 1 % de la population mondiale (surtout en Europe du Nord et de l'Est) présente cette « curiosité » : les yeux gris (gris fumé ou bleu-gris).

Liée au patrimoine génétique, la couleur des yeux résulte de la quantité et de la répartition de mélanine dans l'iris, qui influencent la manière dont la lumière est absorbée et réfléchi. Pour les yeux gris, la concentration en mélanine est très faible, ce qui modifie la diffusion de la lumière à travers l'iris. Ce phénomène optique est responsable de leur aspect translucide et presque irréel.



Les bons gestes jardinage



08 h 44



17 h 06

2

janvier

Saint
Basile



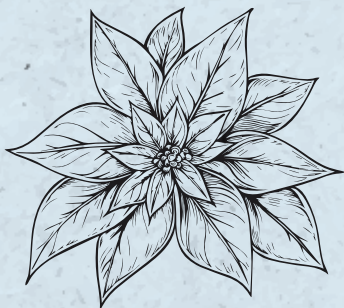
Cette nouvelle année démarre en douceur : janvier n'est pas le mois le plus propice pour s'adonner aux joies du jardinage. Les gelées, le froid, le vent, le brouillard et la neige sont autant d'éléments naturels qui freinent la bonne volonté de n'importe quel jardinier... ainsi que celle des végétaux qui, pour nombre d'entre eux, sont encore en dormance dans l'attente du réveil printanier. Mais si les travaux sont peu nombreux en ce premier mois de l'année, certains restent incontournables...

Dans le jardin

- Effectuez la taille d'hiver de la glycine (hors période de gel). Une taille bien menée permet d'augmenter le volume de cette superbe plante. À cet effet, sur les grosses tiges lignifiées, taillez à 5 cm tous les jeunes rameaux dont vous voulez vous débarrasser.
- Aérez la pelouse avec un scarificateur ou avec les pointes d'une fourche.
- Si la neige est au rendez-vous, soutenez les principales branches des petits arbres pleureurs pour empêcher les bris de ramures.
- Si votre pelouse est enneigée, évitez de la piétiner. En y marchant, vous risquez de casser les tiges des graminées rigidifiées par le froid.
- N'oubliez pas de drainer les sentiers humides et les plates-bandes situées en contrebas : l'humidité permanente du sol fait souffrir les plantes encore plus que le gel.

À l'intérieur

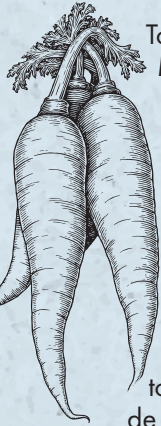
- Si nécessaire, placez des saturateurs d'eau pour augmenter l'humidité ; vaporisez les plantes qui supportent mal le chauffage et la sécheresse qu'il provoque.



- Ne laissez jamais d'eau stagner au fond des soucoupes. Protégez les plantes des courants d'air.
- Surveillez l'apparition de la cochenille sur les cactus. En cas d'attaque, éliminez les amas cotonneux à l'aide d'un coton-tige imbibé d'alcool.
- Raccourcissez les branches fanées de vos poinsettias pour stimuler l'apparition de nouvelles pousses.
- Apportez un peu d'engrais aux plantes fleuries. Les autres sont au régime, avec seulement un arrosage à l'eau.



Du *Dry January* au *Veganuary*



Tout le monde connaît le désormais célèbre *Dry January* qui, après les excès liés aux récentes fêtes de fin d'année, propose de passer un mois sans boire une goutte d'alcool. On connaît moins le *Veganuary* qui, sur un principe similaire, propose de passer un mois en mode végan. Envie de manger plus sainement, de porter plus d'attention à la planète polluée par les élevages industriels, de limiter ou supprimer la consommation d'autres êtres vivants... voire tout simplement le goût du défi : les raisons de tenter le *Veganuary* sont nombreuses. Et s'il vous permettait, en plus, de prendre goût à l'alimentation végane ?



Ils sont nés en janvier...

De nombreuses personnalités sont nées en janvier :

Buzz Aldrin (le 20)
Richard Anconina (le 28)
Isaac Azimov (le 2)
Shirley Bassey (le 8)
Joan Baez (le 9)
Maurice Béjart (le 1^{er})
Jeff Bezos (le 12)
David Bowie (le 8)
Phil Collins (le 30)
Paolo Conte (le 6)
Françoise Hardy (le 17)
Pascal Obispo (le 8)
Michel Sardou (le 26)...



Impatiences et dopamine

Les impatiences constituent un **trouble nerveux** qui produit un besoin constant de bouger vos jambes afin d'éviter la douleur. Ce phénomène se produit surtout le soir et la nuit. Cela peut être contraignant car il est difficile de rester assis sur une longue durée, rendant compliqué d'aller au cinéma, de prendre l'avion ou même d'assister à des réunions. Lorsque vous remuer vos jambes ou que vous vous levez, vous vous sentez mieux. Vous déplacer vous soulage, vous ne ressentez plus ces impatiences.

Picotements, contractions musculaires, fourmillements, décharges électriques et besoin de bouger sont les symptômes des impatiences. Ces sensations désagréables surviennent particulièrement dans des états d'inactivité ou de détente. C'est pourquoi elles peuvent être très présentes durant la nuit. L'insomnie chronique qui peut en résulter entraîne fatigue et somnolence durant le jour, ce qui altère énormément la qualité de vie.

Ce trouble a pour origine un **manque de dopamine**, ce qui provoque des connexions nerveuses déficientes et conduit à ces sensations inconfortables dans les jambes. Pour rappel, la dopamine est un neurotransmetteur qui renforce certains comportements sous forme de récompense : c'est le neurotransmetteur de la motivation. Celui-ci est également important dans l'initiation du mouvement. Par ailleurs, il est en déficience dans la maladie de Parkinson, prouvant que ce manque peut donc devenir très problématique. Le corps humain sécrète normalement de la dopamine toute la journée, avec un pic de production à 7 h du matin. Pour apaiser les impatiences, une complémentation est nécessaire, en prenant en compte cette montée en flèche le matin.



Les propriétés du citron

Le citron est un aliment fondamental pour le foie. D'ailleurs, un dicton en naturopathie dit : « Si le foie pouvait parler, il demanderait du citron. » C'est aussi un fruit qui contient de nombreux nutriments importants pour votre santé.

Il existe plusieurs variétés de citrons.

- Citron **jaune** : le citron traditionnel.
- Citron **vert** : on l'utilise pour les cocktails et l'accompagnement de différents plats.
- Citron **bergamote** : un citron plus petit, plus arrondi et légèrement plus orangé que le citron traditionnel.
- Citron **combava** : beaucoup utilisé dans les pays asiatiques, c'est un citron de couleur verte, à la peau bosselée, dont on consomme surtout l'écorce.

Le citron contient plusieurs éléments intéressants.

- Des sels minéraux.
- Des vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, ainsi que beaucoup de vitamine C (53 mg pour un citron de 100 g).
- Des sels minéraux dont du calcium, du potassium, du fer, du cuivre, du magnésium.
- De la pectine, une substance assez épaisse (utilisée pour les confitures) qui inhiberait la croissance des tumeurs.

Le citron contient aussi beaucoup d'acide citrique qui est anticoagulant, anti-calcul (biliaire et rénal), antiseptique, antibiotique et antiviral.

La partie blanche du citron qui se trouve sous la peau, et qui ne se mange pas en général, est riche en flavonoïdes antioxydants.

Dans les feuilles de citron, vous trouvez du citronellol, un anti-inflammatoire calmant et antirhumatismal. Vous pouvez en prendre en tisane le soir pour bien dormir.

Les pépins sont, eux, souvent utilisés pour épaissir la confiture car ils contiennent de la pectine.

Et c'est du zeste de citron qu'est extraite l'huile essentielle de citron. Attention à toujours choisir des citrons biologiques lorsque vous consommez le zeste.

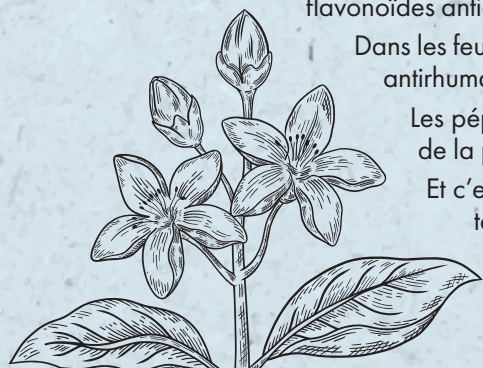


4
janvier
Saint
Odilon



Journée mondiale du braille

Selon les chiffres récents fournis par la Fédération des Aveugles et Amblyopes de France, l'Hexagone compte 207 000 aveugles et plus de 930 000 malvoyants moyens. La fédération estime aussi qu'une personne aveugle ou malvoyante naît toutes les 15 h dans le pays. Le problème est donc d'importance. Pour célébrer la naissance de Louis Braille le 4 janvier 1809, inventeur du système éponyme d'écriture tactile à points saillants, le 4 janvier a été déclaré, dès 2001, Journée mondiale du braille. Cette journée est l'occasion de souligner le handicap dont souffrent les aveugles et les malvoyants, mais aussi de rappeler l'existence de l'alphabet braille.





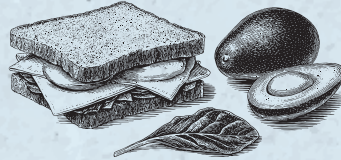
Une journée type pour réguler les envies de sucre

Rares sont ceux qui ne sont pas un peu accro au sucre. Un pain au chocolat le matin, un biscuit avec le café, un carré de chocolat le soir... Mais il est possible de vous aider à vous débarrasser de cette habitude qui vire à la dépendance. Prenons l'exemple d'une journée type.

Le matin à jeun : diluez une **ampoule de chrome** dans un verre d'eau.

C'est l'élément anti-sucre par excellence. Il aide les cellules à l'assimiler plus facilement, ce qui permet de réguler le taux d'insuline dans le sang et de stabiliser la glycémie. Comme il agit sur les glucides du corps, il permet d'atténuer la sensation de faim et l'envie de sucré, et réduit donc naturellement la quantité d'aliments sucrés que vous consommez.

Pour le petit-déjeuner, préférez des **aliments gras** (œufs, avocats, poissons gras) aux aliments sucrés.



Aux alentours de 11 h, prenez un **comprimé de silicium-magnésium**.

Au moment de métaboliser le saccharose, notre organisme brûle d'énormes quantités de magnésium. Pour relancer le métabolisme, sûrement usé par la surconsommation quotidienne de sucre, et éviter les carences, rien de tel qu'une complémentation en magnésium. Par ailleurs, ce dernier joue un grand rôle dans la régulation de l'humeur : il vous évitera de chercher du réconfort dans les produits sucrés. Vous pouvez opter pour le magnésium SiMa, une formulation particulière qui contient aussi du silicium. Concrètement, le silicium aide le magnésium à pénétrer dans nos cellules et facilite donc l'assimilation de celui-ci.

Au déjeuner, saupoudrez un peu de **poudre de piment** sur votre assiette.

Ce n'est pas une expression : vous pouvez littéralement ajouter de la poudre de piment sur vos plats. Cet aliment est à la fois dopaminergique et coupe-faim : vous aurez moins envie d'un dessert si vous en parsemez vos déjeuners et dîners.

Entre 16 h et 17 h, mettez un peu de **poudre de Gymnema Sylvestris** directement sous votre langue.

Utilisée depuis des siècles par la médecine ayurvédique, la poudre de Gymnema Sylvestris contribue à réduire l'envie d'aliments sucrés. Cette plante grimpante que l'on trouve principalement dans les forêts tropicales de l'Inde agit dans le métabolisme du sucre : elle supprime la sensation de goût sucré perçu par les papilles grâce à la grande quantité d'acide gymnémique qu'elle contient. Elle limite aussi l'absorption des glucides par l'intestin, et permet donc de faire baisser le taux de sucre dans le sang.

Après le dîner, reprenez un comprimé de silicium-magnésium.



L'épinard

Un anti-cancer naturel

Originaire d'Asie Mineure, l'épinard a été popularisé par un marin de dessin animé, Popeye. S'il donne toute sa force à ce petit personnage, l'épinard recèle bien d'autres bienfaits pour la santé. Peu calorique (29,1 kcal/100 g de produit), l'épinard est riche en magnésium, manganèse, fer, cuivre, calcium, phosphore, potassium et zinc. Il contient aussi des vitamines : A, B1, B2, B6, B9, C et E. C'est encore une bonne source de bêtaïne capable d'aider à traiter certaines maladies du foie.

Ce légume-feuille est aussi bon pour la santé oculaire et a un fort pouvoir antioxydant : il aide à neutraliser les radicaux libres du corps et, ainsi, à prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires, de diverses maladies chroniques et de certains cancers. À ce sujet, des chercheurs ont démontré que la consommation régulière de ce légume (au moins 1/2 tasse/semaine) est associée à un risque plus faible de cancer du sein, du poumon et de l'œsophage.



Sandwich-club épinard-feta-aneth

Pour 4 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 20 min
250 g d'authentique feta – 150 g de fromage à la crème –
75 g de feuilles d'épinard – 1/2 bouquet d'aneth – 125 g de radis blanc –
8 tranches de pain de seigle – huile d'olive vierge extra – sel

- Mixez la feta et le fromage à la crème avec 1 c.à.c. de sel.
- Rincez les épinards et l'aneth. Essorez-les. Rincez et épluchez les radis. Coupez les épinards en lamelles, émincez l'aneth et détaillez les radis en fines tranches.
- Badigeonnez les tranches de pain d'huile d'olive sur une seule face. Disposez 4 tranches de pain sur une plaque de cuisson, côté huilé sur la plaque. Tartinez-les de la préparation au fromage, garnissez d'épinards, de radis et d'aneth. Fermez les sandwichs avec les autres tranches de pain, côté huilé à l'extérieur. Parsemez légèrement de sel.
- Posez une autre plaque préalablement huilée sur les sandwichs, puis enfournez pour environ 20 min à 180 °C (th. 6). Servez dès la sortie du four, bien chaud.



08 h 43



17 h 10

6
janvier
Sainte
Mélanie



Tirez les rois !

Comme chaque année, ce 6 janvier est le jour de l'Épiphanie qui, selon la tradition chrétienne, marque la visite des Rois mages – Balthazar, Gaspard et Melchior – à Jésus. Si la légende chrétienne se perd chaque année un peu plus, la tradition de la fameuse galette des Rois reste solidement ancrée chez les gourmets et les gourmands. Son origine remonte à une tradition romaine et païenne, le peuple de Rome célébrant les Saturnales en janvier. Au cours de ces fêtes abolissant les barrières sociales, l'usage voulait que se tienne un banquet pendant lequel un esclave tiré au sort dans chaque famille était désigné « Prince des Saturnales » et il pouvait exaucer tous ses désirs. De là vient la coutume de « tirer les rois », non plus durant un banquet, mais en dégustant une savoureuse galette.





7
janvier
Saint
Raymond



08 h 43



Camomille allemande



17 h 11

La plante pour s'apaiser

Le terme « camomille » se rapporte à plusieurs plantes d'aspect semblable : camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), grande camomille (*Tanacetum parthenium*) et camomille allemande (*Matricaria chamomilla*). Toutes sont médicinales, mais la camomille allemande est moins amère que la romaine.

Très ornementale, la camomille allemande s'installe au potager, dans des rocailles ou au jardin des plantes aromatiques, mais aussi en pot, sur un balcon. Si sa beauté, ses utilisations cosmétiques et ses bienfaits santé vous intéressent, pensez à en acquérir pour la planter en terre légère, humifère, bien drainée et un peu sablonneuse, avec une exposition ensoleillée et abritée du vent. La plantation des godets s'effectue au printemps ou en automne ; le semis se fait au début du printemps.

Vingt-six pays et plus de cent composés

La camomille fait partie de la pharmacopée dans 26 pays, surtout en Europe. Elle contient plus de 100 composés, dont des terpénoïdes (propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et antispasmodiques) et des flavonoïdes (vertus antioxydantes). Elle favorise le système digestif en réduisant les diarrhées, en soulageant les brûlures d'estomac, les coliques infantiles et la dyspepsie. Elle préserve aussi la santé de la peau (protection contre l'acné, l'eczéma ou le psoriasis, aide à la cicatrisation), limite les symptômes du diabète de type 2, contribue à la santé buccale... Elle a encore une activité antiparasitaire, anticancéreuse (en prévenant et en ralentissant la progression des cellules cancéreuses du sein et de l'intestin) et anti-inflammatoire.

Une plante pour s'apaiser

La camomille allemande améliore également la qualité du sommeil, combat l'anxiété (c'est un anxiolytique naturel) et l'agitation nerveuse. Elle permet enfin de s'attaquer naturellement au stress et à l'inquiétude constante sans pour autant présenter les effets secondaires parfois dangereux des médicaments allopathiques.





Racine, Feuille, Fruit ou Fleur : à chaque jour ses plantes



08 h 42



17 h 12

8

janvier

Saint
Lucien



Au cours de son orbite, la Lune passe devant une douzaine de constellations. Le jardinage est alors plus bénéfique à certaines parties des plantes. Les constellations du zodiaque, bien connues des passionnés d'astrologie, sont regroupées en quatre catégories, à savoir les constellations de Feu, de Terre, d'Air, et d'Eau. Lorsque la Lune passe devant l'un de ces groupes, c'est une partie bien particulière des plantes qui est influencée : les fruits, les racines, les fleurs ou les feuilles.

Les **jours « Fruits »** correspondent aux constellations de Feu (Bélier, Lion, Sagittaire) et sont propices aux fruits, aux graines (à ressemer ou consommer), ainsi qu'aux légumes cultivés pour leurs fruits (la tomate, le concombre, etc.). Les **jours « Racines »** correspondent aux constellations de Terre (Taureau, Vierge, Capricorne) et sont propices aux racines des plantes d'ornement, aux bulbes et aux légumes cultivés pour leurs racines comme la carotte. Les **jours « Fleurs »** correspondent aux constellations d'Air (Gémeaux, Balance, Verseau) et sont propices aux annuelles, aux vivaces, aux arbres et aux arbustes cultivés pour leurs fleurs, mais aussi aux plantes médicinales et aux légumes dont on récolte les fleurs (l'artichaut, le chou-fleur, etc.). Enfin, les **jours « Feuilles »** correspondent aux constellations d'Eau (Poissons, Cancer, Scorpion) et sont propices au gazon, aux plantes vertes et aux légumes consommés pour leurs feuilles comme le poireau.



Remède antigrippe aux antibiotiques naturels

La grippe est de saison. Cette infection dure généralement une semaine et se caractérise par l'apparition brutale de fièvre, de douleurs musculaires et articulaires, de maux de tête, d'une sensation de profond malaise et de signes respiratoires (toux sèche, gorge irritée, rhinite). Pour lutter contre cette affection de saison, il est intéressant de se détourner des antibiotiques chimiques qui sont surconsommés et de faire confiance à l'efficacité des antibiotiques naturels.



5 g de sommités fleuries de marjolaine
– 8 g de sommités fleuries
de romarin – 15 cl d'eau

Dans 15 cl d'eau frémissante, mélangez les sommités fleuries de marjolaine et celles de romarin. Couvrez et laissez infuser pendant 15 min. Filtrez la préparation et buvez-la aussitôt. Pour une efficacité maximale, effectuez 2 prises quotidiennes, matin et soir, pendant 8 à 10 jours. Ce traitement est réservé à l'adulte et doit être débuté dès l'apparition des premiers signes de grippe. La marjolaine figure parmi les plantes connues pour être des antibiotiques par excellence. Elle a aussi des propriétés antiseptiques, antispasmodiques et anti-infectieuses qui aident à apaiser les voies respiratoires.



9

janvier

Sainte
Alix

08 h 42



17 h 14



En homéopathie, un remède pour chaque type de **rhume**

Comme souvent en homéopathie, à chaque type de rhume son remède précis !

Rhumes à écoulement clair

Il y a 5 remèdes principaux : choisissez le plus adapté à vos symptômes et vos sensations.

- ◆ **Allium cepa** : votre nez coule beaucoup, vous ressentez de légers picotements dans les yeux, mais que ceux-ci restent secs, vous avez la sensation d'avoir les muqueuses à vif et vous éternuez souvent. Il est particulièrement indiqué si vous avez un tempérament abattu.
- ◆ **Euphrasia** : le nez pique moins, mais les symptômes se rapprochent plus de ceux de la conjonctivite où les yeux coulent en permanence.
- ◆ **Sabadilla** : vous éternuez sans cesse et vous avez des démangeaisons dans le palais.
- ◆ **Nux vomica** : il est particulièrement adapté pour ceux qui développent des rhinites à la suite d'un excès de table. Vous éternuez beaucoup le matin, et vous vous réveillez parfois la nuit entre 3 h et 4 h du matin. L'humeur devient irritable, impatiente. Vous vous sentez agressé par le moindre courant d'air et avez tendance à vous couvrir beaucoup.
- ◆ **Kalium iodatum** : vous avez la sensation d'avoir le nez plein, mais il est très irrité, à vif. Les yeux brûlent.

Rhumes à écoulement épais, de couleur jaunâtre à verdâtre

- ◆ **Mercurius solubilis** : c'est un peu la star des traitements homéopathiques en cas d'écoulement épais pendant une rhinopharyngite, une angine ou une sinusite. Les symptômes s'aggravent la nuit, auxquels s'ajoutent des sueurs nocturnes.
- ◆ **Kalium bichromicum** : très utile, surtout chez les enfants, quand leurs rhumes ont tendance à dégénérer régulièrement en sinusites. Les sécrétions sont très épaisses, elles fabriquent comme des bouchons, des croûtes dans le nez.
- ◆ **Pulsatilla** : les sécrétions ne sont pas épaisses, contrairement aux deux cas précédents, mais jaunâtres et liquides. Le nez est bouché la nuit et coule le jour. Les symptômes sont aggravés dans une pièce à la température un peu élevée.
- ◆ **Hydrastis canadensis** : les écoulements sont abondants et ont tendance à couler au fond de la gorge, où ils restent coincés.
- ◆ **Bryonia** : si vous avez beaucoup de courbatures et souvent très soif.
- ◆ **Sambucus nigra** : particulièrement indiqué pour les nourrissons qui ont le nez bouché et, de ce fait, ne peuvent plus téter.

Quand vous vous soignez en homéopathie, optez toujours pour la **dilution 9 CH**, c'est la plus simple à utiliser. Au début, prenez 3 granules toutes les 2 à 3 h, puis espacez les prises à mesure que les symptômes disparaissent. Vous pouvez aussi diluer les granules dans un verre d'eau et en prendre 1 c.à.c. de temps en temps.





Crème nutritive

« spécial peaux sèches »

La peau sèche est inconfortable, mais les crèmes vendues dans le commerce contiennent des substances douteuses en termes de santé. Ce n'est pas le cas de la crème nutritive proposée ci-dessous...



5 g de beurre de karité – 11 ml d'huile végétale d'avocat – 4 g d'émulsifiant (en boutique bio) – 3 cl d'hydrolat de fleur d'oranger – 19 gouttes de fragrance naturelle « sucre vanillé » (en boutique bio) – 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse

- Mettez le beurre de karité, l'huile végétale d'avocat et l'émulsifiant dans un bol. Versez l'hydrolat de fleur d'oranger dans un autre bol. Faites chauffer les deux préparations, séparément, au bain-marie à 70 °C.
- Retirez les deux préparations du feu. Transvasez peu à peu l'hydrolat de fleur d'oranger dans le premier bol, en remuant au fouet pour obtenir une crème homogène, assez épaisse et blanche. Placez le bol dans un fond d'eau froide et continuez à fouetter pour obtenir une émulsion très lisse. Incorporez alors la fragrance naturelle et l'extrait de pépins de pamplemousse. Mélangez. Transvasez la préparation dans un pot.
- Appliquez cette crème chaque jour sur les zones à traiter : visage, mains, pieds, coudes... Elle se conserve jusqu'à 3 mois à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'air.



10
janvier
Saint
Guillaume



L'argile, un trésor millénaire

L'argile est utilisée depuis l'Antiquité pour soulager de nombreux maux du quotidien. Elle est issue de la décomposition des roches-mères, qui représentent la partie superficielle de la couche terrestre. Certaines argiles ont une structure fibreuse (avec des fibres) et d'autres phylliteuses, c'est-à-dire qu'elles forment des feuillets de 2-3 couches. Les argiles phylliteuses sont plus intéressantes car elles ont davantage de propriétés : leur formation en couches leur permet d'adsorber de l'eau et des substances, tout en échangeant des ions. L'argile est une matière naturelle qui contient de la silice et de l'aluminium en grande quantité, et aussi beaucoup d'oligoéléments : calcium, magnésium, fer, potassium, chlore, zinc, cuivre, sélénium, cobalt, manganèse et titane. Les propriétés de l'argile ne sont pas seulement le résultat de la présence de ces oligoéléments, mais plutôt de la manière avec laquelle ils sont organisés.

Les argiles constituent la seule terre stérile, il n'y a rien qui pousse dessus. Auparavant, on disait que c'était cela qui lui donnait le pouvoir de soigner.



11
janvier
Sainte
Pauline



08 h 41



17 h 16



Les quatre étapes du régime lunaire

Voilà une information à conserver précieusement. Surtout pendant ou juste après les périodes au cours desquelles vous commettez peut-être certains excès de table... Il semble en effet établi que la Lune a un impact sur la prise de poids. En lune croissante, l'organisme est en phase de stockage, le foie va plus travailler que les reins. Au cours de cette phase lunaire, il peut être intéressant d'éviter de trop manger, y compris pendant d'éventuels repas festifs. Et de ne pas perdre de vue que le régime lunaire peut se montrer fort efficace. Simple, son principe suit les phases de la Lune, permettant de perdre un peu de poids naturellement et plus facilement qu'en recourant à un régime classique, souvent plus frustrant qu'efficace. Il se divise en quatre étapes : pendant la lune croissante avec un cycle d'assimilation, durant la pleine lune en phase d'élimination, au cours de la lune décroissante en cycle d'amaigrissement et, enfin, en nouvelle lune avec la monodiète. Bien entendu, si votre alimentation n'est ni saine, ni équilibrée, aucun régime ne fonctionnera.



Cataplasme de farine de lin

La laryngite est une inflammation du larynx qui a pour symptômes une toux très rauque, des spasmes et plus ou moins de fièvre. On peut chercher à apaiser la laryngite, et notamment sa toux rauque et grasse, en appliquant un cataplasme de farine de lin sur la gorge. C'est un vieux remède, que nos grands-mères utilisaient déjà. En effet, la farine de lin est adoucissante, c'est-à-dire qu'elle **relâche les tissus** et **atténue l'inflammation**. On l'utilise pour la laryngite aiguë, mais aussi pour toutes les sortes de toux, et pour les otites. Elle se trouve en magasin bio ou en pharmacie.



Dans une casserole, versez environ 100 g de farine de lin et mélangez avec de l'eau. Puis faites chauffer le mélange, celui-ci doit devenir épais et gluant. Versez ensuite sur un tissu fin de la dimension d'un torchon. Repliez les bords et, avant de l'appliquer sur la gorge, vérifiez avec le dos de la main que ce ne soit pas trop chaud. Vous pouvez entourer le cou avec une écharpe pour le tenir en place.

La farine de lin, grâce à la chaleur qu'elle conduit, permettra d'ouvrir les capillaires sanguins en périphérie de la gorge, et décongestionnera ainsi la zone du larynx concernée. Si besoin, vous pouvez refaire un cataplasme 2 h plus tard, mais en général, une seule application suffit !



Pourquoi le magnésium est-il indispensable à l'organisme ?



12

janvier

Sainte
Tatiana



Le magnésium n'est pas un oligoélément, comme on le croit parfois, mais un **macroélément absolument crucial au bon fonctionnement de l'organisme**.

En moyenne, nous avons besoin de 360 mg de magnésium par jour pour les femmes, et 420 mg par jour pour les hommes. Environ 300 réactions enzymatiques dans le corps nécessitent du magnésium, de la même manière que le zinc, ce qui le rend indispensable. Il intervient dans l'énergie de la cellule (ATP), dans l'ADN, dans l'ARN ou encore dans le système nerveux ; c'est un cofacteur, ce qui signifie que très souvent, il est mélangé à d'autres molécules pour agir.

Normalement, nous devrions en avoir suffisamment par le biais de l'alimentation, mais l'agriculture intensive et les engrais chimiques engendrent un appauvrissement des sols en magnésium et donc un manque de magnésium dans les aliments que nous consommons. C'est pourquoi vous devriez faire régulièrement des cures. La forme dépend du besoin. Sachez que le magnésium est utile contre la fatigue, la perte d'appétit, les nausées, les troubles du rythme cardiaque, les infections, les névrites, les douleurs. Il est aussi bénéfique au système nerveux (le magnésium permet d'être plus zen).



Chanter contre la tristesse

La tristesse, liée aux poumons en naturopathie, est essentielle dans la palette d'émotions que vivent les êtres humains. C'est important de la ressentir et de la laisser s'exprimer, notamment par des pleurs, qui nous permettent de l'évacuer.

Si la tristesse est constamment présente, cela signifie qu'il y a un souci, et que la dépression a peut-être pris la place de la tristesse. Comment apaiser cette mélancolie ? Comment retrouver la joie de vivre ?

Le chant est l'un des meilleurs remèdes contre la tristesse. Individuellement ou dans une chorale, il procure beaucoup de bienfaits.

- **L'oxygénation** : quand on chante, on favorise une respiration profonde qui est la meilleure oxygénation pour notre organisme.
- **Les hormones du bonheur** : le chant fait sécréter des endorphines dont la dopamine, la sérotonine et l'oxytocine, ce qui permet de se reconnecter avec la joie de vivre.
- **Le sentiment d'appartenance** : dans une chorale, on partage de l'énergie, on est dans une vibration collective, ce qui procure beaucoup de joie. Cet esprit de communion fait naître un puissant sentiment d'appartenance.

Ne vous censurez pas si vous ne chantez pas juste ou pas en rythme, ce n'est pas important, chantez simplement pour vous faire plaisir !





Que faire en cas d'électrosensibilité ?

L'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques constitue un phénomène récent, apparu en parallèle de l'industrialisation et du développement du monde connecté. Les personnes qui sont touchées se retrouvent à se couper de la société, tant les ondes sont partout. Les maux de têtes constituent un premier symptôme ; ils sont d'abord diffus puis de plus en plus violents. Ensuite, le sommeil est perturbé à cause d'une baisse de mélatonine, le neurotransmetteur qui aide à dormir, et la fatigue chronique s'installe. Vous pouvez aussi ressentir une baisse de concentration, un « brainfog » (brouillard cérébral), ainsi qu'une perte de mémoire. Certaines personnes ont une montée des allergies. Enfin, les oreilles qui chauffent sont fréquentes. Si vous avez tous ces symptômes, vous pouvez soupçonner une hypersensibilité.

Que faire pour vous préserver de ces ondes électromagnétiques ? Vous devez **limiter au maximum le passage de ces ondes** dans votre habitation. Privilégiez une box Internet filaire (avec un fil) et non en Wi-Fi. Si possible éteignez votre réseau Wi-Fi la nuit, même si ce ne sera pas aussi efficace que si les voisins le faisaient aussi. Sachez cependant que les murs en béton protègent un minimum des ondes de vos voisins. Évitez de vous trouver entre un émetteur (par exemple une box Internet) et un récepteur (par exemple l'ordinateur). Éteignez votre téléphone la nuit et sortez-le de la chambre. Attention aux déodorants : bannissez ceux qui contiennent des sels d'aluminium. L'aluminium pénètre dans votre corps, et si votre organisme absorbe des métaux, vous serez plus sensible : les métaux sont conducteurs d'électricité. Évitez les téléphones fixes sans fil, les babyphones et les radios-réveils qui transmettent des ondes.

Certains compléments sont utiles dans le cas d'électrohypersensibilité.

- Les **oméga-3** : ils permettent une bonne transmission entre les cellules, ce qui est utile pour la recondution. Ils sont aussi importants pour le cerveau et les neurones.
- Le **ginkgo biloba** : il travaille sur la microcirculation, il aide à faire circuler le sang dans les capillaires.
- Le **magnésium** : il favorise une bonne transmission nerveuse (vous pouvez en faire des cures). Prenez-le sous la forme de glycérophosphate ou de bisglycinate pour que le magnésium pénètre efficacement dans la cellule.



Les **thérapies manuelles douces** comme l'acupuncture ou l'ostéopathie ont également un impact positif. Allez chez un thérapeute formé au drainage lymphatique, qui consiste à drainer les liquides du corps. L'eau est en effet conductrice d'électricité et nous sommes constitués de 90 % d'eau si on calcule en nombre de molécules. Des naturopathes formés au biomagnétisme médicinal par paire d'aimants pourront vous aider à rééquilibrer votre champ électromagnétique perturbé. Vous pouvez aussi essayer un traitement homéopathique : il existe des dilutions avec des traitements nommés « rayons X », « Wi-Fi », ou encore « mobile phone ».



Une cure **détox**

Comment ? Quand ? Pourquoi ?



08 h 39



17 h 20

14
janvier
Sainte
Nina



Après les excès liés aux repas des fêtes de fin d'année, il est intéressant d'alléger et de détoxifier l'organisme. Les cures détox sont là pour ça. Ces cures se font aussi avant l'arrivée d'une nouvelle saison (surtout l'été et l'hiver) afin de débarrasser l'organisme de toutes les toxines qu'il a accumulées au fil des mois et des repas précédents.

La première chose à faire est d'éliminer les aliments trop chargés en mauvaises graisses, en sel, en sucre raffiné... Stop à la malbouffe industrielle, à la junk food et aux aliments transformés. Il est démontré qu'en supprimant tout ce qui est néfaste – y compris le tabac, l'alcool, les additifs alimentaires (dont les inutiles colorants et conservateurs)... – on devient beaucoup moins sensible aux virus (notamment hivernaux) et à la fatigue...



Il existe toute une panoplie de cures détox fondées sur une alimentation crudivore et frugivore. On peut ainsi évoquer le juicing (uniquement composé de jus, soupes et smoothies pendant 1 à 5 jours), la monodiète (manger un seul même aliment pendant 3 jours) ou la cure fruits-légumes accompagnée de compléments alimentaires à base d'herbes. La durée d'une cure détox est variable : entre 1 et 30 jours en fonction des effets recherchés et du ressenti quotidien. Il est préférable de la débiter avec l'aval d'un praticien de santé.

En cours de cure détox, de nombreux fruits et légumes sont à privilégier pour leurs apports et/ou effets bénéfiques : **artichaut** (vitamine C et K, antioxydants), **asperge** (diurétique, drainage du foie, teneur en folates), **chou** (teneur en soufre, en antioxydants et en oligo-éléments), **céleri** (diurétique, teneur en fibres, en vitamines B9 et C), **épinard** (diurétique, alcalinisant, teneur en micronutriments et en potassium), **pomme** (teneur en fibres et en pectine pour éliminer les métaux lourds), **grenade** (teneur en antioxydants, effets sur la circulation lymphatique et sanguine), **avocat** (soutien du fonctionnement du foie), **ail** (antioxydant, antibactérien, teneur en minéraux)...

À l'opposé, certaines associations sont à éviter absolument. Les aliments contenant du **gluten** sont à limiter le plus possible et les **produits laitiers** sont à bannir. Les viandes blanches et les poissons sont à préférer à la **viande rouge**. Au cours d'un même repas, il faut éviter d'ingérer des **protéines** et des **glucides** qui rendront la digestion difficile.

Une forte consommation d'**eau minérale non pétillante** et la pratique d'un **sport doux** (yoga, marche...) sont idéales en accompagnement de la cure.



15
janvier
Saint
Rémi



08 h 38



17 h 22



La clémentine

Un trésor de minéraux

Agrume-star de l'hiver, la clémentine est originaire d'Algérie et issue du croisement entre l'orange et la mandarine. Elle est peu calorique mais permet de faire le plein de minéraux (potassium, calcium, magnésium et fer). Par sa richesse en caroténoïdes, elle aide à lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Quatre clémentines apporteront 16 % des besoins quotidiens en potassium et 8 % des besoins en magnésium. Enfin, deux clémentines permettent de couvrir environ la moitié des besoins quotidiens en vitamine C qui participe au fonctionnement du système immunitaire.

Mousse à la clémentine

Pour 4 personnes –

Préparation : 15 min

5 clémentines –

2 feuilles de gélatine –

3 petits-suisses –

2 c.à.s. de sucre glace –

1 c.à.s. de lait chaud –

2 blancs d'œufs –

1 pincée de sel

- Pressez les clémentines pour obtenir 12 cl de jus. Mettez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- Mettez les petits-suisses et le sucre glace dans une terrine, fouettez-les. Faites dissoudre les feuilles de gélatine dans le lait chaud. Ajoutez-les aux petits-suisses, mélangez, ajoutez le jus des clémentines et mélangez à nouveau.
- D'autre part, fouettez les blancs d'œufs en une neige bien ferme, avec le sel fin. Incorporez-les à la préparation à la clémentine, sans fouetter.
- Transvasez la mousse obtenue dans des coupes ou des pots. Glissez dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Les cataplasmes, un outil précieux

Les cataplasmes sont l'un des piliers du traitement de la douleur en naturopathie. Ils consistent à appliquer sur la peau une substance active, et à la laisser agir directement sur l'inflammation. Il en existe de nombreux, pour des usages différents. Incontournable, l'argile est particulièrement efficace sur les douleurs liées aux infections et aux œdèmes, et est très simple à préparer. La pomme de terre agit efficacement sur les brûlures légères, tandis que le gingembre est indiqué dans le cas de « douleurs froides » (par exemple sur les articulations), car il produit localement un effet de chaleur. Sa forte concentration en gingérol en fait un anti-douleur reconnu. Le chou, riche en soufre, a de grandes propriétés anti-inflammatoires. On en sélectionne uniquement les feuilles externes dont on retire la nervure centrale à l'aide d'un couteau, et on écrase le tout au rouleau. C'est très simple. Pour maintenir ces éléments en place, on utilise des bandages de toutes sortes : filets, bandelettes en coton, compresses...

Les phases de la Lune : la Lune, le Soleil et la Terre

En astronomie, une phase lunaire correspond à une portion de la Lune illuminée par le Soleil et visible depuis la Terre. Puisque la Lune se déplace en orbite autour de notre planète, les phases lunaires changent d'une journée à l'autre, complétant un cycle au bout d'une lunaison d'une durée d'environ 29,5 jours.

Il existe quatre phases lunaires principales : la **nouvelle lune** (la Lune se trouve précisément entre le Soleil et la Terre ; sa face cachée est la seule à être illuminée ; l'astre de la nuit apparaît en journée, mais pas dans le ciel nocturne), le **premier quartier** (une demi-lune est visible depuis notre hémisphère formant l'ovale d'un « p » comme « premier »), la **pleine lune** (Lune et Soleil sont en opposition par rapport à la Terre ; la face visible de la Lune est pleinement éclairée), et le **dernier quartier** (une demi-lune est visible depuis notre hémisphère formant l'ovale d'un « d » comme « dernier »).

On peut aussi mentionner le premier croissant (la surface éclairée de la Lune augmente peu à peu chaque jour entre la nouvelle lune et le premier quartier) et le dernier croissant (la surface éclairée de la Lune diminue progressivement chaque jour jusqu'à la nouvelle lune suivante).



Accompagner la grippe en naturopathie

La grippe est une maladie qui revient chaque hiver et touche particulièrement les personnes fragiles. Si elle n'est pas trop forte, la grippe n'est pas négative en soi car elle permet au corps d'éliminer des toxines. En naturopathie, on utilisera principalement les produits suivants pour accompagner un état grippal.

- **L'huile essentielle de ravintsara** : c'est un antiviral puissant. Prenez-la en 3D (diluée, dynamisée et dispersée), de façon à pouvoir aussi l'utiliser chez les enfants. Si vous l'employez pure, diluez-la dans un peu de miel ou d'huile. Appliquez-la sur le plexus, dans le dos, sous les aisselles ; elle passe très bien la barrière cutanée, et agit dans tout le corps. Globalement, sachez que la voie cutanée constitue la voie royale pour les huiles essentielles, c'est ainsi qu'elles entrent le plus efficacement dans l'organisme.
- **EPS de cyprès et d'échinacée** : ces deux plantes, sous formes d'extraits de plantes fraîches standardisés, sont utiles en prévention, mais aussi en curatif pour la grippe. L'échinacée constitue un anti-infectieux général et le cyprès est antiviral.
- **Arnica et huile essentielle d'eucalyptus** : mélangez de l'huile d'arnica avec de l'huile essentielle d'eucalyptus globulus (pour l'adulte) ou d'eucalyptus radiata (pour l'enfant). Appliquez ce mélange sur les articulations douloureuses et la poitrine.

