

**Stéphane Tétart Vanessa Lopez**

# **Guide de poche de naturopathie**

**De A à Z,  
des fiches pratiques  
pour soigner toute la famille  
au quotidien**



**POCHE**  
**L E D U C . S**

# Guide de poche de naturopathie

La naturopathie connaît un engouement sans précédent. Grâce à ce guide de poche, écrit par deux experts, adoptez les bons réflexes pour vous protéger, vous et votre famille, contre la maladie et vous maintenir dans un état de bien-être global.

Dans ce livre, vous trouverez :

- Le B.A-BA de la naturopathie ;
- La naturopathie en 14 questions réponses : bien s'alimenter, en quoi ça consiste ? Quels sont les bons réflexes au quotidien ? Super aliments, super forme ? Vaincre le stress, c'est possible ? Cures et régimes, pour quoi faire ?
- 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 et fatigue chronique.

**LES RÉPONSES SIMPLES DE DEUX EXPERTS  
À VOS QUESTIONS DE SANTÉ !**

**Stéphane Tétart** est naturopathe, spécialiste de la détox, de la fatigue chronique et des intolérances. Il est également journaliste et formateur, et organise régulièrement des conférences. **Vanessa Lopez** est naturopathe et énergéticienne. Elle est experte en alimentation saine, spécialisée dans les problèmes de digestion, d'intolérances et de comportements alimentaires, et propose des solutions pour mieux gérer son stress. Ils travaillent tous les deux à Paris et en région parisienne. Ensemble, ils ont déjà écrit *Secrets de naturopathes* et *Stop à la fatigue avec la naturopathie, c'est malin* (Éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0346-8



9 791028 503468

6 euros  
Prix TTC France

design : bernard amiard  
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

**POCHE**  
**L E D U C . S**



DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Stop à la fatigue avec la naturopathie, c'est malin*, 2017.  
*Secrets de naturopathes*, 2016.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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

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

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

**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.



### **Avertissement :**

**Cet ouvrage ne remplace pas une consultation médicale.**

Maquette : Emilie Guillemain

© 2017 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail – 75007 Paris  
ISBN : 979-10-285-0346-8  
ISSN : 2427-7150

VANESSA LOPEZ

STÉPHANE TÉTART

# GUIDE DE POCHE DE NATUROPATHIE

POCHE  
L E D U C . S



## SOMMAIRE

Introduction .....	7
Le B.A.-BA de la naturopathie en 14 questions.....	9
La boîte santé de la famille de A à Z.....	67
Glossaire.....	133
À propos des auteurs.....	145
Table des matières .....	147



# INTRODUCTION

## **Prévenir plutôt que guérir.**

La naturopathie est une médecine traditionnelle qui trouve ses fondements dans la Grèce antique. En prévenant la maladie, elle est un complément indispensable à la médecine conventionnelle curative.

Vous trouverez dans ce livre le B.A.-B-A de la naturopathie, qui vous permettra de prendre votre santé en main, plutôt que de tenter de la récupérer, une fois qu'elle est perdue... Et même si la maladie est déjà là, ces principes vous permettront de retrouver plus rapidement bien-être et santé.

Nous n'avons pas la même génétique donc pas les mêmes besoins pour être en bonne santé. Un petit questionnaire vous aidera à connaître votre tempérament afin de mieux cerner vos besoins (et ceux de vos proches) et d'adapter votre alimentation en fonction.

Vous apprendrez ainsi à entretenir votre « terrain » pour qu'il donne avec générosité les fruits de la bonne santé

pour longtemps et ne laisse pas les mauvaises herbes de la maladie s'installer. Prévenir, plutôt que guérir...

Vous saurez aussi quelles habitudes simples, efficaces et gourmandes, mettre en œuvre au quotidien et tout au long de votre vie, quels que soient vos contraintes, votre tempérament et votre situation de santé personnelle.

Vous ajouterez ainsi de la vie à la vie et des années aux années... Avec plaisir et gourmandises.

**LE B.A.-BA  
DE LA NATUROPATHIE  
EN 14 QUESTIONS**



# 1 Quel est votre tempérament ?

Il y a 2 400 ans, Hippocrate a déterminé quatre constitutions (ou tempéraments). Connaître le vôtre vous aidera à adopter les habitudes de vie qui vous renforcent et à éviter celles qui vous fragilisent.

## 1. Le lymphatique

Bien en chair et paisible, c'est la bonne pâte qui aime la bonne chère... et finit trop en chair.

### **Physiquement : massif, mais un peu mou**

Sa peau a tendance à être humide et froide. Il correspond à l'élément eau, à la lymphe, au système digestif et à l'âge de l'enfance. Il a tendance à prendre du poids sans faire d'écarts et doit surveiller son alimentation, ce qui n'est pas sa nature.

### **Son caractère : tranquillité et convivialité**

Il est plutôt fidèle, sensuel, sensible, bon vivant, rêveur. A tendance à être passif, du moins pour faire plaisir. 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 soigner son système cardio-vasculaire. Sa thyroïde est particulièrement sensible aux régimes successifs.

### **Son alimentation idéale : légèreté**

Ce gourmand devrait :

- préférer les légumes et les fruits cuits en grande quantité (cuisson douce) (voir « Crus ou cuits » dans la Boîte Santé)
- limiter les aliments acides (voir question 11 « L'acidose, qu'est-ce que c'est ? »)
- éviter laitages et malbouffe (sel, aliments raffinés, sucre, gras saturés...)
- faire attention au froid qui ralentit sa digestion
- limiter, voire arrêter les céréales (voir « Céréales » dans la Boîte Santé)

## **2. Le sanguin**

Il sort en chemisette en plein hiver, digérerait des pierres, travaille facilement 12 heures par jour et ne tombe jamais malade (ou presque)...

### **Physiquement : le gros costaud**

Robuste et plein de vie, il est plutôt trapu avec un grand thorax, et naturellement humide et chaud, sa peau surtout. Si c'est une femme, elle sera bien charpentée. Il a une préférence pour les sports très physiques, une forte résistance à la maladie et aux abus et une excellente capacité de récupération... jusqu'au jour où son corps n'en peut plus.

### **Son caractère : énergie et enthousiasme**

Il a le sens de l'initiative, de la compétition et de la propriété. Il peut parfois paraître superficiel, peu fiable, infidèle... et jaloux. Il a tendance aux excès. Bien qu'assez colérique, il n'est pas rancunier. Il peut être généreux avec son argent... parfois même celui des autres. Il aime

les sensations fortes et les challenges (chasse, sports de vitesse, paris).

### **Sa santé : attention au cœur**

Il a tendance à consommer trop peu de fruits et de légumes et à souffrir d'une trop grande acidité (voir question 11 « L'acidose, qu'est-ce que c'est ? ») et donc de pathologies liées (inflammations cutanées et articulaires). Il peut avoir de la goutte et des problèmes immunitaires type allergies mais surtout, il est prédisposé aux maladies cardio-vasculaires et au cancer. Il a du mal à comprendre la nécessité de changer ses habitudes, car quels que soient ses abus, il est rarement malade...

### **Son alimentation idéale : rafraîchissante**

Ce gourmet adore manger accompagné. Il peut s'imposer un régime strict, mais pas sur une longue période.

En résumé, il devrait :

- consommer suffisamment de protéines (de qualité) sans en abuser
- ingérer assez de glucides pour son activité, mais pas trop pour limiter le stockage
- manger beaucoup de fruits et légumes, crus de préférence
- équilibrer abus et aliments santé
- bien s'hydrater
- éviter les aliments acidifiants (sauf les agrumes) et échauffants (épices).

## **3. Le bilieux**

Musclé, dynamique, indépendant, il ne doit pas surestimer sa capacité digestive et ses articulations dans sa quête de l'exploit.

### **Physiquement : athlétique**

Carrure sportive, regard laser, poignée de main étou. Il préfère les sports individuels, les arts martiaux, les sports extrêmes. Contracté et chaud, c'est un sanguin en plus fin, qui se muscle au moindre effort mais s'empâte facilement s'il reste inactif.

### **Son caractère : actif et individualiste**

Attiré par les responsabilités et le pouvoir, il préfère commencer que finir. Il a confiance en lui, une certaine ambition, une envie de se dépasser. Il a tendance à être rancunier. Il investit son argent... dans ses propres projets. Pas trop romantique, il est fidèle en fonction de sa moralité 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 et peut souffrir d'acidose, avec une forte tendance aux problèmes ostéo-articulaires.

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

Il doit ménager son foie car il a tendance aux excès. Manger seul ne le dérange pas.

En résumé, il devrait :

- éviter l'acidité, les excitants (épices, chocolat, café, graisses, œufs et fritures)
- se cantonner à des quantités raisonnables
- être généreux en légumes et en fruits chauds ou froids (les agrumes lui conviennent de façon raisonnable)
- préférer le frais, qui le rafraîchit.

## **4. Le nerveux**

Léger, fin, indépendant, il aura tendance à oublier ses limites physiques s'il n'apprend pas à s'écouter et à se respecter.

### **Physiquement : fin et délicat**

Sa peau est froide et sèche, son regard vif et mobile. Il préfère les sports doux comme le tai-chi et le yoga et aime ce qui nourrit son mental et/ou sa créativité. Si ses capacités physiques et sa résistance sont limitées, il n'est pas forcément inactif.

### **Son caractère : mental, prudent et solitaire**

Il compense souvent son endurance limitée par une volonté de fer. Pour lui, c'est soit noir, soit blanc. Il aime les plaisirs solitaires, le virtuel, les collections, le contrôle, pas les surprises. Discret, il peut paraître froid et perfectionniste et peut atteindre un haut niveau de sagesse et de spiritualité. C'est un écureuil qui a toujours des réserves, et un bourreau de travail.

### **Sa santé : attention au surmenage et au stress**

Les sports doux (marche, randonnée, escalade) lui permettent de calmer son mental souvent suractif. Il a une tendance aux pathologies d'acidose\*, au stress, aux insomnies, aux maladies du système nerveux et aux problèmes digestifs.

### **Son alimentation idéale : ultra digeste**

Sa digestion est délicate, mais il sait ce qui lui convient ou pas. Le régime végétarien lui convient bien en général. Il doit éviter les excès et les excitants, mais aussi les aliments froids, acidifiants et acides (même les agrumes), et doit boire beaucoup pour éliminer son acidité naturelle.

En résumé, il devrait :

- consommer plutôt 4 ou 5 petits repas par jour que 3 gros et bien mâcher
- préférer les légumes, plutôt cuits, et les aliments antiacides comme les compotes, fruits secs et fruits doux crus (voir question 11, « L'acidose, qu'est-ce que c'est ? »)
- avoir assez de magnésium et de vitamines B (cacao, noix, céréales complètes, légumes verts) et de vitamines B (germe de blé, légumes et fruits) pour nourrir ses neurones.
- veiller à son apport d'acides gras, notamment des oméga-3 de poisson
- préférer les cuissons douces (voir « Crus ou cuits » dans la Boîte Santé en cas de problème avec le cru).

## Un petit jeu

À chaque question, entourez la réponse qui vous correspond le mieux. Si aucune ne vous convient vraiment, n'entourez rien.

NB : Il s'agit de « tendances » et non de « cases fermées ». Vous pouvez vous situer entre deux tempéraments – ou n'en avoir aucun qui domine.

1. Êtes-vous frileux ?

Oui : N-L

Non : S-B

2. Êtes-vous plutôt fin ?

Oui : N-B

Non : L-S

3. Êtes-vous plutôt musclé ?

Oui : S-B

Non : L-N

4. Votre digestion est-elle bonne ?

Oui : S

Non : N

5. Avez-vous souvent des troubles de digestion ?

Oui : N-L                      Non : S-B

6. Êtes-vous plutôt mental ?

Oui : N-B                      Non : S-L

7. Aimez-vous planifier ?

Oui : N-B                      Non : L-S

8. Êtes-vous stressé de nature ?

Oui : B-N                      Non : L-S

9. Seul, avez-vous tendance à vous agiter ?

Oui : N                      Non : L

10. Êtes-vous indépendant ?

Oui : B-N                      Non : L-S

11. Êtes-vous plutôt conservateur ?

Oui : L-N                      Non : S-B

12. Êtes-vous naturellement meneur ?

Oui : S-B                      Non : L-N

13. Pardonnez vous facilement ?

Oui : L-S                      Non : B-N

14. Votre visage est-il plutôt :

Rond : L                      En « V » : N

Massif : S                      Carré : B

15. Votre teint est-il :

Rouge : S                      Bronzé, coloré : B

Pâle : N-L

16. Avez-vous les mains plutôt :

Sèches : N-B                      Humides : S-L

Chaudes : S-B                      Froides : L-N

17. Êtes-vous plutôt :

Discret : N-L                      Extraverti : S-B

18. Pouvez vous digérer presque tout ?

Oui : S

Non : L-B-N

19. Avez-vous un bon appétit ?

Oui : S-B-L

Non : N

Puis comptez le nombre de lettres. Laquelle revient le plus souvent ?

- L, vous êtes plutôt lymphatique
- S, plutôt sanguin
- B, plutôt bilieux
- N, plutôt nerveux
- 2 lettres sont à égalité... Vous êtes un mélange des deux !

## **2 Connaissez-vous les 4 lois de la santé ?**

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, « 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 ». Pour la conserver ou la retrouver, il faut respecter 4 règles d'hygiène :

### **1. L'hygiène alimentaire : « Que l'alimentation soit ta première médecine »**

Il est indispensable d'apporter au corps ce qu'il lui faut pour fonctionner et se régénérer, tout en veillant à la quantité, la qualité et la vitalité de ces apports. Il faut également améliorer la digestion car les aliments les plus nourrissants sont inutiles s'ils sont mal assimilés, ce qui peut arriver lorsqu'on adopte une alimentation qui nuit à nos capacités digestives, nous fragilise, ou, pire, favorise diverses pathologies.

### **2. L'hygiène émonctorielle : se débarrasser des toxines**

Le corps dispose de 5 organes d'élimination : le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons. Ces émonctoires doivent fonctionner parfaitement. Des émonctoires pathologiques (ulcères variqueux, saignements, plaies, boutons et kystes) peuvent apparaître, dont la fonction est de débarrasser le corps des déchets que celui-ci ne peut traiter de façon classique. Ces déchets sont au nombre de 6 :

- **L'eau**, éliminée via l'urine, la sueur, la vapeur d'eau et les selles. Préférer les eaux peu minéralisées.

- **Les gaz.** Si le gaz carbonique et les autres substances toxiques (alcool, produits d'une fermentation intestinale) ressortent normalement par le bas du corps, une partie est absorbée par le sang avant d'être rejetée par les poumons.
- **Les fibres et les déchets alimentaires,** éliminés par les intestins. La constipation cause l'accumulation de toxines. De nombreux troubles disparaissent avec le retour d'un transit quotidien favorisé par la consommation de fibres et une bonne mastication.
- **Les « colles »** (substances grasses), éliminées par le foie, l'intestin, la peau (adolescents en particulier) ou l'ensemble poumon et voies ORL (jeunes enfants). Les principales sources de colles sont les glucides (surtout raffinés\*), les lipides (surtout saturés) et les produits laitiers. Écoulements, dermatose suintante, acné, kystes ou lipomes indiquent une mauvaise élimination.
- **Les substances acides,** éliminées par les reins, les poumons, la peau et les glandes sudoripares. Elles peuvent provenir de l'excès de protéines animales, de levure alimentaire, d'aliments acides, de légumineuses, de la mauvaise digestion du gluten et des laitages et provoquer des pathologies inflammatoires, cardio-vasculaires, ainsi que des cancers.
- **Les cristaux,** résultant selon la naturopathie de l'acidose chronique, provoquent goutte, sclérose, arthrose, dermatose, mais aussi calculs rénaux et hypertension. On combat l'acidose en ingérant des aliments et minéraux basifiants.

### **3. L'hygiène physique et nerveuse : respirer, bouger, se relaxer et se reposer**

Un niveau d'activité suffisant est nécessaire pour stimuler les processus de reconstruction naturels du corps et

permettre au système nerveux de se reposer. Indispensables, les fameuses trente minutes d'activité physique quotidienne favorisent l'extériorisation des stress et améliorent les performances cognitives.

Privilégier les activités comme la méditation, qui aident le système nerveux à se régénérer, ainsi que le sport qui, en augmentant notre résistance aux stress, permet de maintenir une masse musculaire et osseuse et de prévenir les fractures et l'ostéoporose.

Respecter le rythme jour/nuit et pratiquer la sieste (20 minutes dans l'idéal). Respecter aussi le rythme été/hiver en termes d'intensité d'activité, et donc dormir davantage l'hiver.

#### **4. L'hygiène émotionnelle et mentale : bien dans sa tête et dans son cœur**

L'équilibre émotionnel est essentiel, car une bonne condition physique ne suffit pas pour garder une bonne santé en cas de stress psychologique intense. Les somatisations sont des souffrances psychiques non exprimées qui se manifestent par les maux du corps : problèmes digestifs, allergiques, intolérance au stress. Psychothérapies brèves et comportementales, sophrologie, EMDR et EFT peuvent nous aider à transmuter traumatismes ou conflits. Certains préféreront la méditation, le développement personnel ou la spiritualité mais dans tous les cas, il est primordial de se réserver du temps pour pratiquer des activités intellectuelles, sociales et physiques qui nous font plaisir et nous ressourcent mentalement.

### 3 Bien s'alimenter, en quoi ça consiste ?

Des apports inférieurs aux apports nutritionnels conseillés (ANC) et insuffisants en vitamines et minéraux peuvent engendrer de graves conséquences :

- baisse de vitalité
- baisse immunitaire
- vieillissement accéléré et fragilisation générale
- dégradation du cerveau
- détérioration de l'humeur
- compulsions alimentaires
- prise de poids

Aussi est-il indispensable, pour vivre en bonne santé, de respecter au quotidien quelques principes simples... avec régularité.

#### **Mangez des aliments « vivants », riches en vitamines et minéraux**

- **Les fruits, légumes, aliments crus, graines germées, algues, pollen frais, jus de légumes** (mais pas les jus de fruits naturellement trop sucrés) : riches en nutriments, ils constituent la base d'une alimentation saine et devraient représenter la moitié de chaque repas.
- **Des protéines de qualité** : consommez deux ou trois fois par semaine des petits poissons de mer, riches en oméga-3 et évitez les gros (thon et saumon), trop chargés en métaux lourds. Viennent ensuite les œufs, bio de préférence, les volailles, puis les viandes maigres (cheval, lapin) et enfin les viandes rouges les plus grasses (veau et porc). Une seule protéine

animale dans la journée est amplement suffisante, si l'autre repas apporte des protéines végétales.

- **Céréales et légumineuses au quotidien** : préférez les céréales complètes ou semi-complètes, si vous les digérez bien. De plus en plus de personnes ont des problèmes avec le gluten et surtout le blé (voir « Céréales » dans la Boîte Santé). Si ce n'est pas votre cas, évitez la surconsommation qui favorise les problèmes d'intolérance. Un repas quotidien à base de légumineuses – riches en fibres, vitamines, minéraux et protéines, rassasiantes et d'un apport calorique limité – remplace avantageusement céréales et protéines animales.

## **Équilibrez repas plaisir et santé**

Frustration et culpabilité sont mauvaises pour la santé. En vous nourrissant sainement au quotidien, vous verrez que petit à petit vous trouverez des plats à la fois délicieux et rassasiants. Si vous en ressentez le besoin, gardez 1 ou 2 repas « plaisir » par semaine, que votre corps saura parfaitement gérer et qui vous donneront une grande souplesse relationnelle et sociale.

## **Mâchez pour mieux digérer**

La digestion commence dans la bouche. Une mastication incomplète complique le processus digestif et gêne l'assimilation des nutriments. En mâchant convenablement, au point d'avaler de la purée sans morceaux, vous :

- éliminez les coups de pompe après le repas, les ballonnements et autres problèmes digestifs
- réduisez les aliments et permettez aux enzymes de les digérer plus facilement.

- facilitez le travail de l'intestin en imbibant les aliments de salive, dont les enzymes ont pour fonction de fragmenter les glucides.
- aidez le cerveau à analyser ce que vous avalez et donc à initier la production d'enzymes digestives spécifiques au lieu d'enzymes « standard », moins efficaces.

Un dernier conseil : évitez de manger devant un écran de crainte de perdre conscience de ce que vous avalez et de continuer de manger, même rassasié. Faites un test : après chaque bouchée, posez la fourchette et mastiquez jusqu'à liquéfaction des aliments. Si au bout de ces deux jours vous vous sentez plus léger et plein d'énergie après vos repas, continuez !

### **Quelques questions-réponses utiles**

#### **Les gras font-ils grossir ?**

Non, si ce sont des bons gras que votre corps utilise pour entretenir le cerveau et nourrir les cellules, notamment de la peau. Ce n'est pas le cas des gras trans et saturés industriels ou des margarines hydrogénées que votre corps aura tendance à stocker.

**À noter :** la consommation d'oléagineux riches en substances antioxydantes lipophiles (noix, amandes), d'olives et de poissons gras améliore les indicateurs sanguins, notamment le cholestérol\* et les triglycérides\*.

#### **Quelles huiles utiliser ?**

Préférez les huiles végétales, idéalement extraites à froid (de première pression), extra-vierges et bio, riches en oméga-3 (colza, chanvre, lin et cameline). Évitez l'huile de noix, trop riche en oméga-6, dont la surconsommation favorise maladies inflammatoires, problèmes cardio-vasculaires et cellulite. Pour la cuisson, préférez l'huile d'olive ou la



graisse de coco, qui semble avoir des effets protecteurs sur le cerveau tout en supportant les fortes températures.

### **Fruits pendant les repas, bonne ou mauvaise idée ?**

Cela dépend de vous et du fruit ! Observez votre digestion. Certains fruits (très sucrés et acides) fermentent plus que d'autres et ont tendance à provoquer des problèmes digestifs. Testez-les un par un, avant et après le repas.

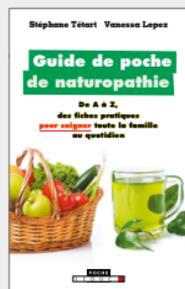
### **Par quoi terminer un repas ?**

Les desserts apportent du gras et du sucre qui « mangent » nos vitamines, obligeant notre corps à aller puiser dans les ongles, les dents et les os pour gérer ces excès. Même si le sucre nous donne un coup de fouet à la sortie de table, il est souvent suivi d'un coup de pompe favorisant fatigue et prise de poids. Consommez de préférence les aliments sucrés en fin d'après-midi.

### **Que faire si vous ne pouvez vous passer de dessert ?**

Choisissez dans ce cas des fruits cuits (compote, pommes au four), 2 carrés de chocolat à 70 % de cacao ou des oléagineux (noix, amandes), et conservez les autres types de dessert (glace, gâteau) pour vos repas plaisir. Les fruits crus et les sorbets sont possibles pour les personnes qui arrivent à les digérer.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Guide de poche de naturopathie**  
Stéphane Tétart et Vanessa Lopez



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S