

SARAH JUHASZ

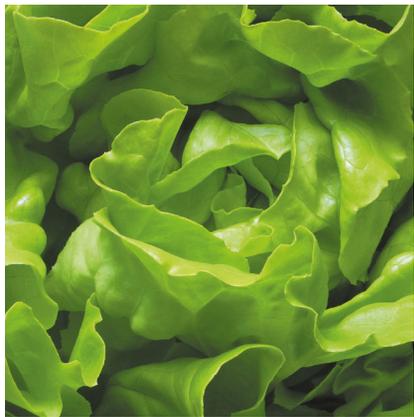
Naturopathe

Préface du Dr Jérôme Bernard-Pellet

Postface du Dr Lionel Coudron

MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE

SPÉCIALE ALIMENTATION VÉGÉTALE CRUE



Le livre
de référence
sur la
raw food

- Profitez des meilleurs nutriments avec l'alimentation vivante
- Préparez 90 recettes crues saines et délicieuses
- Équilibrez votre poids et gagnez de l'énergie

LE D U C S
P R A T I Q U E

MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE

SPÉCIALE ALIMENTATION VÉGÉTALE CRUE

La raw food, passeport pour une vie saine

Baisse d'énergie, troubles du sommeil, problèmes de peau, prise de poids, stress... adoptez une nouvelle hygiène de vie (respiration, sommeil, activité physique...), en mettant l'accent sur l'alimentation. Pourquoi est-ce important d'avoir une grande part de cru dans son alimentation ? Quelles sont les catégories d'aliments à consommer crus et pourquoi ? Comment faire des graines germées, des légumes lactofermentés, des préparations déshydratées... ? Bien d'autres questions encore trouveront réponse dans ces pages. Ce nouvel univers n'aura alors plus de secret pour vous !

Oubliez casseroles et temps de cuisson, préparez des repas pleins d'énergie et de saveurs originelles.



Sarah Juhasz est praticienne de santé naturopathe (ISUPNAT). Ingénieure en Génie Biologique de formation, elle a travaillé 6 ans

dans l'industrie cosmétique avant de se former à la cuisine végétale à l'international, puis à la naturopathie. Elle organise des stages de cuisine végétale et crue partout en France. Son site : www.sarahjhz.com et son blog : www.pimpmegreen.com.

Au menu :

- **Les bienfaits de la raw food** : bien digérer, réduire l'inflammation, augmenter sa vitalité...
- **L'alimentation vivante en cuisine** : comment faire pour manger cru au quotidien ? Quelles techniques acquérir ? Quels ustensiles avoir en cuisine ? Quels ingrédients avoir dans ses placards ?...
- **3 programmes** d'une semaine pour vous aider dans votre transition : antistress, détox, spécial enfants.
- **90 recettes crues pour toutes les occasions** : tartare d'algues, crumble provençal, makis, crackers au nori, jus de légumes, laits végétaux, pâtés végétaux...
- **Les techniques naturelles de la naturopathie** : alimentation, psychologie, hydrologie, phytothérapie, aromathérapie...

*Bénéficiez des bienfaits des aliments
et retrouvez leur vraie saveur.*

ISBN : 979-10-285-1550-8



24 euros
Prix TTC France

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

RAYON : SANTÉ

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**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Design de couverture : Antartik

Images : Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève

© 2019 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1550-8

SARAH JUHASZ
Naturopathe
Préface du Dr Jérôme Bernard-Pellet
Postface du Dr Lionel Coudron

MA **BIBLE** DE
LA **NATUROPATHIE**
SPÉCIALE ALIMENTATION
VÉGÉTALE CRUE

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

*« Toute vérité passe par trois étapes :
Elle est tout d'abord ridiculisée.
Ensuite elle est violemment contestée.
Finalement, elle est acceptée comme évidente. »*

ARTHUR SCHOPENHAUER

SOMMAIRE

Préface du D ^r Jérôme Bernard-Pellet	9
Introduction	11
PREMIÈRE PARTIE	
L'ALIMENTATION VITALISANTE : POINT CLÉ DE NOTRE SANTÉ	15
Chapitre 1. Posons les bases	17
Chapitre 2. Retour aux origines	31
Chapitre 3. Alimentation et digestion : faisons le tri dans tout ce que nous entendons	43
Chapitre 4. L'alimentation vivante en cuisine	115
DEUXIÈME PARTIE	
L'ALIMENTATION CRUE EN PRATIQUE	181
Chapitre 5. Vos programmes	183
Chapitre 6. Les recettes	347
Annexes	435
Lexique	467
Lexique culinaire	476
Postface du D ^r Lionel Coudron	479
Table des matières	482

PRÉFACE

DU D^R JÉRÔME BERNARD-PELLET

Tout un champ de la médecine n'est que peu occupé par les médecins eux-mêmes. Il s'agit de la médecine préventive au sens large, ce qui inclut la nutrition, véritable pilier de la médecine préventive. En 2019, la médecine préventive n'existant pas en tant que diplôme d'études spécialisées (DES) pour les médecins, il n'a pas de reconnaissance réellement officielle en France. Aussi, heureusement que les naturopathes existent pour occuper cette très vaste et trop méconnue discipline.

Bien qu'on entende souvent qu'il vaut mieux prévenir que guérir, cette stratégie n'est que très peu souvent mise en pratique en Occident. Des dizaines d'années de recherches tous azimuts ont tenté d'éradiquer les principaux fléaux de santé publique en optant pour une stratégie curative. On nous annonce régulièrement dans les médias que, bientôt, tel et tel problème de santé chronique vont probablement bénéficier d'une solution radicale. Pourtant, jamais des maladies comme le diabète de type 2, l'hypertension, l'hypercholestérolémie, les cancers et d'autres maux n'ont été aussi présents. Aussi, la médecine préventive, la nutrition et la naturopathie sont plus que jamais d'actualité et méritent d'être étudiées et développées. La thérapeutique moderne se doit d'être centrée avant tout sur l'intérêt des patients et non plus sur des intérêts commerciaux. Le chemin risque d'être long, très long, mais tenter de trouver et traiter la cause des maladies avant ou après qu'elles ne surviennent doit rester la préoccupation majeure du thérapeute.

Dans ce cadre, la nutrition doit être vue non seulement comme un outil de médecine préventive mais aussi de médecine curative. Que de cas d'hypertension, d'hypercholestérolémie et de diabète de type 2 pourrait-on guérir définitivement chez les patients (mais pas chez tous les patients bien sûr) si on investissait et si on s'investissait dans ces domaines. D'où l'importance de se motiver mais également de se cultiver dans ces disciplines de la science et de la médecine.

Il convient donc à tout un chacun de trouver en lui les ressources non seulement pour se motiver mais aussi pour s'informer. Le temps où les patients ou futurs patients que nous sommes pouvaients complètement se reposer sur leur médecin, se déchargeant ainsi de leurs responsabilités, est révolu. En effet, la forte prévalence des grands fléaux de santé publique cités ci-dessus est une démonstration cinglante de l'échec de la stratégie consistant à tout miser sur la médecine occidentale pharmacologique. Il est donc temps de prendre ses responsabilités, sans sentiment de culpabilité mais avec, au contraire, un sentiment libérateur de force et de joie. En effet, qu'il est doux d'échapper à la maladie et de pouvoir jouir de la vie sans les entraves d'un corps qui nous envoie des messages pour nous dire qu'il n'en peut plus !

Voici ce que nous proposons. Éviter ce qui est toxique pour le corps et l'esprit. Privilégier ce qui est sain en mettant un accent particulier sur la qualité de la nourriture que nous consommons, mise à mal par la dégradation générale des produits de l'agriculture moderne. C'est un effort, certes, mais un effort qui en vaut la chandelle. Végétaliser l'alimentation et manger plus cru est devenu un impératif pour répondre à ces nobles objectifs de bonne santé.

Espérons que ce livre saura vous aider dans cette quête du bien-être et du bonheur passant par la mobilisation de notre propre énergie pour nous aider nous-mêmes.

D^R JÉRÔME BERNARD-PELLET
Médecin généraliste et nutritionniste
Cofondateur de l'Association des professionnels
de santé pour une alimentation responsable (Apsares)
Diplômé en biostatistiques et recherche clinique

INTRODUCTION

L'alimentation est au cœur de notre quotidien, de notre vie, de la société, et nous ne pouvons survivre sans elle. D'après le *Larousse*, l'alimentation est l'action de s'alimenter, c'est-à-dire de « *procurer à quelqu'un, à un animal, les aliments nécessaires à leur subsistance* ». C'est donner à notre corps les aliments nécessaires à sa vie et à son développement. Depuis la nuit des temps, se nourrir est un acte vital, avec une dimension sacrée ou non, qui peut conduire à la vie comme à la mort. En effet, cette alimentation peut nous fournir tout ce dont nous avons besoin pour une bonne santé, mais elle peut aussi conduire à la destruction prématurée de l'organisme si elle est dévitalisée, transformée, raffinée. La grande majorité de la population mondiale est de plus en plus malade (surpoids, diabète, cholestérol, cancers, etc.) et de nombreuses organisations, dont l'Organisation mondiale de la santé (OMS), commencent à tirer la sonnette d'alarme.

Dans les années 400 av. J.-C, Hippocrate, de son vrai nom Hippocrate de Cos, médecin grec père de la médecine moderne occidentale, soulignait déjà le rôle de l'alimentation dans la santé. Dans son œuvre *Corpus Hippocraticum*, il remettait en question les croyances anciennes selon lesquelles les maladies avaient forcément une origine surnaturelle (vous savez... les démons qui viennent nous habiter !). Hippocrate considérait que la maladie découlait simplement d'un déséquilibre entre les différents liquides du corps, appelés **humeurs**¹ chez les naturopathes, et préconisait des réformes d'hygiène de vie avec un focus sur l'alimentation.

N'avez-vous jamais entendu cette phrase : « Que ton aliment soit ton seul médicament » ? Elle vient de ce cher Hippocrate ! Il ne devait pas avoir bien tort car, de nos jours, après plus de 2 000 ans, le serment d'Hippocrate, le code d'éthique médicale qui porte son nom, est toujours en application.

1. Tous les mots surlignés figurent dans le lexique situé à la fin de l'ouvrage (p. 467).

Et pourtant, la médecine **allopathique** occidentale néglige souvent l'influence de l'alimentation dans la prévention des maladies, et lorsque ces dernières sont déjà présentes. Jérôme Bernard-Pellet, médecin nutritionniste, diplômé en biostatistiques et féru d'épidémiologie, indique dans la préface de *L'enquête Campbell*² que la « formation initiale en nutrition est très rudimentaire, pour ne pas dire inexistante. Cette lacune se retrouve dans notre pratique médicale où nous omettons bien souvent d'utiliser ce formidable outil qu'est une alimentation saine pour prévenir et guérir les maladies ».

La naturopathie s'inspire fortement de la médecine hippocratique originelle, et utilise l'alimentation (incluant la **nutrition et la diététique**) comme une technique à part entière pour influencer la santé.

En tant que naturopathe, ma mission est d'accompagner et d'éduquer. Nous avons la chance d'avoir accès facilement à l'éducation dans notre pays. Elle nous permet de nous responsabiliser sur notre état de santé, sans culpabiliser, en comprenant le fonctionnement physiologique de notre organisme et les impacts de nos choix de vie sur ce dernier.

Cependant, aucun naturopathe, aucun médecin, aucun médicament ne peut guérir quelqu'un. Ce ne sont que des facilitateurs : vous êtes votre propre médecin. Vous seul avez la capacité de changer les choses, et de révéler cette lumière qui est en vous et qui vous amènera vers la santé. Quand on se trouve dans un trou duquel on souhaite s'échapper, la première chose à faire, c'est arrêter de creuser. La seconde : grimper. Et personne ne pourra grimper à votre place. Chaque jour, vous avez le choix d'agir pour l'autoconstruction de votre bien-être, ou pour l'autodestruction. La santé s'entretient, comme une plante qu'on arrose régulièrement si l'on veut qu'elle fasse de jolies fleurs. Des objectifs sans un engagement actif de votre part, par étapes, resteront de simples souhaits. Mettez-y de l'intention, je vous garantis que cela en vaut la peine !

2. *L'enquête Campbell*, dont le titre original est *The China Study*, est un ouvrage publié en 2005 et rédigé par T. Colin Campbell, professeur américain de biochimie nutritionnelle à l'université Cornell, et son fils, Thomas M. Campbell. Le livre présente les recherches effectuées, en s'appuyant notamment sur les données du China Project, une étude comparative des taux de mortalité de douze types de cancers différents en Chine rurale et aux États-Unis sur une période de vingt ans. On y découvre la relation entre la consommation de produits animaux et des maladies, telles que les cancers du sein, de la prostate, et du gros intestin, le diabète, les maladies coronariennes, l'obésité, les maladies auto-immunes, l'ostéoporose, les maladies dégénératives du cerveau et le syndrome maculaire. Les auteurs concluent que les régimes alimentaires riches en protéines, tout particulièrement en protéines animales (notamment la caséine du lait de vache), sont fortement liés à ces maladies.

À chaque début d'année, nous prenons des résolutions que nous souhaitons tenir. Mais celles-ci sont souvent reportées dans le temps voire oubliées. Pensez chaque jour comme si c'était un 1^{er} janvier ! Après une bonne nuit de sommeil, chaque matin est une nouvelle journée, une nouvelle opportunité de changer son regard sur le monde et de commencer à suivre un chemin différent, vers la naissance d'un nouveau « vous », en pleine vitalité pour aborder la vie au quotidien sans la subir. Incorporez de l'enthousiasme, de la curiosité, de la joie, de l'amour et de la bienveillance pour vous et votre entourage, de la gratitude et une pensée positive dans votre vie de tous les jours. Reconnectez-vous à vous, à votre corps. Des milliers de réactions se produisent chaque seconde dans votre organisme dans l'optique de maintenir l'homéostasie. Détachez-vous de vos peurs : le seul objectif du corps est d'être à l'équilibre, en bonne santé. Faites-vous confiance ! Face à une hygiène de vie naturelle, face à une alimentation naturelle, le corps sait ce qu'il a à faire.

*« On ne peut pas être en bonne santé, si on n'a pas pardonné
à l'univers entier, à commencer par soi-même. »*

BERNARD CLAVIÈRE

Cet ouvrage est là pour vous inciter à réfléchir en vous servant de votre bon sens. En lisant ce livre, vous obtiendrez des informations que tout individu devrait connaître. Mais vous ne pourrez transformer ces informations et créer de la connaissance qu'en expérimentant. C'est ce que je vous invite à faire : testez, expérimentez et apprenez dans la bienveillance, le non-jugement, la patience et la pensée positive. Faites-vous confiance, augmentez votre niveau de bien-être, souriez à la vie et révélez votre meilleur potentiel, c'est tout ce que je vous souhaite !

« The bad news is time flies... the good news is you are the pilot³. »

MICHAEL ALTSHULER

3. Traduction : « La mauvaise nouvelle c'est que le temps passe à une vitesse folle... la bonne nouvelle c'est que c'est vous qui êtes le pilote. »

Première partie

L'alimentation vitalisante : point clé de notre santé

CHAPITRE 1

POSONS LES BASES

LA NATUROPATHIE

On entend de plus en plus parler de naturopathie dans les médias mais peu de personnes savent réellement de quoi il s'agit. J'ai constaté que pour la plupart d'entre elles (que ce soit notre famille, nos amis ou nos collègues), la naturopathie c'est « un truc qui permet de soigner avec les plantes ». Même s'il y a une partie de vrai dans cette réponse, c'est bien plus complexe que cela !



La naturopathie est une médecine traditionnelle reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS ou WHO en Anglais, *World Health Organization*) au même titre que la médecine chinoise et ayurvédique. Ces trois techniques sont basées sur le même principe : il existe une énergie immatérielle et intelligente qui anime tout être vivant. Cette énergie de la vie est celle qui permet de faire la différence entre la matière animée, comme un être humain ou une plante, et la matière inanimée, comme une table en bois. On parle de *Prana* pour la médecine ayurvédique, de *Qi* (prononcé « chi ») pour la médecine chinoise, et simplement d'*énergie vitale* en naturopathie.

THÉRAPIES ET TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES DE MTR/MCP COMMUNÉMENT UTILISÉES					
	Médicaments à base de plantes	Acupuncture/ acupression	Thérapies manuelles	Thérapies spirituelles	Exercices
Médecine chinoise	●	●	Tuina	●	Qi gong
Ayurvéda	●		●	●	Yoga
Unani	●		●	●	
Naturopathie	●		◆	●	Relaxation

THÉRAPIES ET TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES DE MTR/MCP COMMUNÉMENT UTILISÉES					
	Médicaments à base de plantes	Acupuncture/acupression	Thérapies manuelles	Thérapies spirituelles	Exercices
Ostéopathie	■	■	●		
Homéopathie	●				
Chiropraxie			●		
Autres	●	■	Shiatsu	Hypnose, guérisseur, méditation	

● : utilise couramment cette thérapie/technique thérapeutique

■ : utilise parfois cette thérapie/technique thérapeutique

◆ : utilise le toucher thérapeutique

Tableau 1. Extrait du rapport de l'OMS publié en 2002 sur « Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle 2002 – 2005 »

En effet, dans son rapport publié en 2013 et intitulé « Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle pour 2014-2023 », l'OMS recommande l'intégration des médecines dites traditionnelles ou complémentaires dans le système de santé de tous les pays (incluant la chiropraxie, l'acupuncture, la naturopathie, etc.).

La naturopathie est une science, un art, qui « **vise à préserver et à optimiser la santé globale de l'individu, sa qualité de vie, ainsi qu'à permettre à l'organisme de s'autorégénérer par des moyens naturels** » selon la Féna, Fédération des Écoles de Naturopathie.

La boîte à outils du naturopathe contient 10 techniques naturelles de santé issues de la tradition occidentale en lien avec les lois de la nature :

1	L'alimentation et la diététique (hygiène nutritionnelle)	Nutrition, diététique, cures saisonnières, etc.
2	La psychologie (hygiène comportementale)	Gestion du stress et des émotions, relaxation, relation d'aide, sophrologie, etc.
3	Les exercices physiques (hygiène musculaire et émonctorielle)	Culture physique ou <i>gym des organes</i> , gymnastique douce, stretching, marche, course à pied, renforcement musculaire, etc.
4	L'hydrologie	Utilisation de l'eau (chaude, tiède ou froide) en application locale ou générale, interne ou externe : sauna, hammam, bains chauds, bains froids, lavements, etc.
5	Techniques manuelles	Massages non médicaux et automassages.
6	Techniques respiratoires	Pratiquées dans le cadre du yoga, Qi gong, Bol d'air Jacquier, etc.

7	Phytothérapie et aromathérapie	Plantes et huiles essentielles.
8	Réflexologie	Mains, dos, pieds, etc.
9	Techniques énergétiques	Recours aux différentes formes de magnétisme.
10	Techniques vibratoires	Rayonnement solaire, des couleurs, d'élixirs floraux, etc.

Tableau 2. Les 10 techniques du naturopathe

« Nous ne saurions faillir à suivre la nature ;

Le souverain précepte est de se conformer à elle ; il y a là tout un art de vivre. »

MONTAIGNE, écrivain, philosophe, moraliste et homme politique de la Renaissance

REMARQUE

Il est important de noter que la naturopathie est une médecine à part entière et qu'elle ne remplace en aucun cas la médecine allopathique ou homéopathique. Ces 3 médecines ont chacune leur place et interviennent à des moments différents en fonction de l'état de l'individu. La médecine naturopathique devrait être utilisée en prévention lorsque l'individu a assez d'énergie vitale. Si cette énergie vitale n'est pas suffisante, il est recommandé de travailler avec l'homéopathie pour retrouver de l'énergie vitale qui nous permettra d'appliquer ensuite les cures naturopathiques. L'allopathie quant à elle, est une médecine d'urgence qui permet la survie lorsque la qualité de vie est compromise. Dans ce cas, la naturopathie permet le soutien de l'organisme, mais ne se substitue pas au traitement médical en cours.

LA SANTÉ



« La tête froide, bien haute dans le cosmos, les pieds chauds bien posés sur terre, le ventre propre et le cœur généreux envers tout le monde. »

Définition de la santé par CHRISTIAN CHAUCHARD dans Guide pratique de l'iridologie

Nous entendons souvent les personnes dire : *« Je ne suis pas malade, donc je suis en bonne santé. »* Cela n'est pas tout à fait juste. En effet, l'OMS a adopté, lors de la conférence internationale sur la santé le 22 juin 1946 en préambule à la constitution de

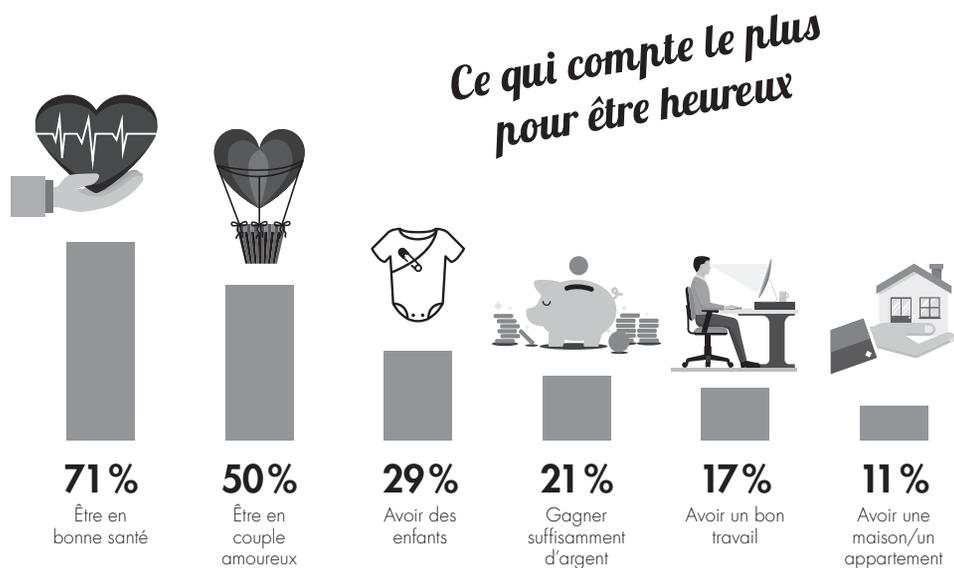
l'Organisation mondiale de la santé, la définition de la santé suivante : « **Un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas uniquement en l'absence de maladie ou d'infirmité.** » Cette définition est, 74 ans plus tard, toujours d'actualité. Mais alors concrètement, qu'est-ce qu'être en bonne santé ?

Être en bonne santé, c'est être joyeux, jouir des plaisirs de la vie, interagir avec son environnement, créer des liens sociaux riches et bienveillants, donner du sens à sa vie, etc. tout en respectant les **5 principes vitaux d'Hippocrate**.

<p>1. SE NOURRIR</p>	<p>Privilégier une alimentation vivante majoritairement, sous 3 formes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Solide</i> (grâce aux aliments via le système digestif, qui apportent glucides, lipides, et protides, ainsi que vitamines, minéraux, enzymes, etc.) ; • <i>Liquide</i> (grâce à l'eau, qui ne nécessite pas de digestion. Elle est absorbée directement par toutes les muqueuses, particulièrement au niveau de l'intestin grêle et du côlon, et passe du sang aux cellules). La meilleure eau est celle que l'on trouve dans les fruits et les légumes, chargée en énergie vitale, en minéraux et autres éléments nutritifs. • <i>Gazeux</i> (grâce à l'oxygène, indispensable à la vie et à toute activité cellulaire). Il est transporté par les globules rouges jusqu'aux alvéoles. Les poumons ont une action essentielle d'où l'importance de l'exercice physique.
<p>2. SE RECHARGER</p>	<p>Grâce à la peau, les poumons, le tube digestif, les yeux, les oreilles, les chakras et le plexus.</p>
<p>3. BIEN ÉLIMINER</p>	<p>Les déchets endogènes sont de deux origines essentiellement : les résidus alimentaires issus de la digestion et les résidus intrinsèques issus du métabolisme cellulaire.</p> <p>Cinq émonctoires (organes permettant l'élimination) contribuent à l'élimination de ces déchets en fonction de leur nature chimique.</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Intestins</i> : résidus alimentaires. – <i>Foie</i> : résidus colloïdaux (muco-polysaccharides, insolubles dans l'eau). – <i>Rein</i> : eau usée, résidus cristalloïdaux (sels et minéraux solubles dans l'eau). – <i>Poumon</i> : gaz, résidus colloïdaux. – <i>Peau</i> : eau usée, résidus cristalloïdaux (glandes sudoripares) et colloïdaux (glandes sébacées). <p>Chez la femme, on considère l'utérus comme un émonctoire supplémentaire avec une élimination tous les mois.</p> <p>L'élimination est plus intense la nuit (période de désassimilation) que le jour (période d'assimilation).</p> <p>Concernant les éliminations physiques, l'idéal est d'avoir une selle par repas, ou d'y aller au minimum une fois par jour.</p>
<p>4. SE REPOSER</p>	<p>Indispensable à tous les organes (permet un temps de récupération cellulaire), même le système nerveux !</p> <p>Le sommeil est indispensable pour l'équilibre de l'organisme (doit durer entre 7 et 10 heures selon les tempéraments).</p>
<p>5. MAINTENIR UN ÉQUILIBRE ENTRE LE CORPS MENTAL ET PHYSIQUE</p>	<p>Par la pratique du yoga, des bains chauds et froids, de la pleine conscience, etc.</p>

Tableau 3. Les 5 principes d'Hippocrate

Selon une enquête Ifop/Capital image⁴, 1 Français sur 4 (71 %) considère que pour être en bonne santé, être heureux est indispensable, devant notamment être en couple ou amoureux (50 %) et avoir des enfants (29 %).



LA MALADIE

La maladie, c'est « LE-MAL-A-DIT ». La maladie est la résultante d'un état intérieur et le reflet d'un mode de vie inadéquat. C'est « le voyant rouge » de la voiture qui clignote pour nous avertir que quelque chose ne va pas et qu'il est temps d'agir et de jouer au mécanicien, c'est-à-dire trouver la cause et prendre soin de son corps. Hippocrate disait « *Le corps fait la maladie pour se guérir* » ; Alain Rousseaux, célèbre naturopathe ayant contribué à la mise en lumière de la naturopathie en France, parle de « maladie guérissante ».

Les maladies peuvent être aiguës, chroniques ou lésionnelles.

4. « Les Français et la bonne année », enquête réalisée auprès d'un échantillon de 1 003 personnes âgées de 18 ans et plus par questionnaire autoadministré – Du 3 au 4 décembre 2014.

	MALADIES	VITALITÉ DE LA PERSONNE	EXPLICATIONS
Maladies aiguës	Maladies infantiles, diarrhée, vomissement, fièvre, éruptions cutanées, douleurs musculaires, etc.	+++	Synonyme d'une bonne vitalité, la naturopathie peut alors s'appliquer.
Maladies chroniques	Sinusite, bronchite, gastrite chronique, psoriasis, zona, rhumatisme, etc.	++	Indiquent une vitalité plus faible, des organes moins résistants, et un taux de déchets élevés. Pour « guérir », le sujet doit retrouver la forme des maladies aiguës. L'homéopathie s'applique en parallèle d'une hygiène de vie pour solliciter la force vitale du corps.
Maladies lésionnelles	Maladies auto-immunes, diabète grave, Parkinson, cancer, etc.	+ ou 0	Interviennent lorsque la vitalité est très faible ou inexistante, le corps n'arrive pas à se débarrasser des déchets. L'allopathie doit alors être appliquée. On peut cependant appliquer un programme d'hygiène de vie établi par un naturopathe en parallèle pour aider.

Tableau 4. Caractéristiques des types de maladies et leur signification en naturopathie

« Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir. »

HIPPOCRATE

Contrairement à la médecine allopathique (médecine moderne) qui ne reconnaît généralement que ce qui est matériel et qui a tendance à ne traiter que le symptôme, **la naturopathie recherche la cause de la cause de la maladie puisque la cause est souvent distante de l'organe malade.** En naturopathie, on considère que la santé est liée au terrain. C'est en supprimant la cause et en rééquilibrant le terrain via des techniques naturopathiques en accord avec les lois de la nature qu'on aide le corps à s'autoguérir.

Le **terrain** est la combinaison de plusieurs facteurs :

- *la constitution* d'un individu, c'est-à-dire l'inné, est ce que nous héritons de nos parents à la naissance ;
- *le tempérament*, est une prédisposition que nous avons, et qui va venir influencer notre comportement psychologique, psychique, physiologique, vital et émotionnel. L'étude de la morphologie permet de mettre en lumière ce tempérament, et ainsi avoir un aperçu des forces et des faiblesses d'un individu.
- *la toxémie*, c'est-à-dire l'engrassement des liquides organiques (sang, lymphes, liquide intra- et extra-cellulaire) dû à notre mode de vie (l'acquis). Cet engrassement peut venir d'une intoxication exogène (de source extérieure comme

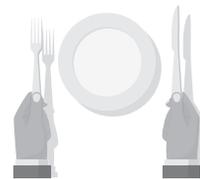
l'alimentation), ou endogène (de source interne par un mauvais fonctionnement de l'organisme qui génère des déchets et a du mal à les éliminer). En général, les facteurs d'engrassement sont multiples et croisés. À ce taux d'engrassement, s'ajoute en général un épuisement nerveux dû à une sursollicitation de ce dernier. Nos sociétés ont tendance à prôner l'hyperactivité à tout va dans le but d'être toujours le meilleur tant au niveau personnel que professionnel. On s'épuise. Or le corps tend à conserver un état d'équilibre : si trop d'hyperactivité sans phase de repos il y a, le corps prend automatiquement le contre-pied à un moment donné en imposant le repos forcé : c'est le burn-out. On a trop tiré sur la capacité d'adaptation du corps et il nous dit « STOP ! ».

TOXÉMIE = ENCRASSEMENT ET ÉPUISEMENT NERVEUX

TERRAIN = CONSTITUTION + TEMPÉRAMENT + TOXÉMIE

On peut donc être en bonne santé avec une absence de symptômes, mais la réciproque n'est pas toujours vraie !

LA PLACE DE L'ALIMENTATION DANS LA SANTÉ / LE TRIANGLE DU BIEN-ÊTRE



La naturopathie utilise dix techniques naturelles de santé, mais trois sont primordiales et interdépendantes pour agir sur notre santé et mieux-être dans notre société actuelle. On parle de triangle du bien-être.

- **L'alimentation.** Tout ce que nous absorbons est susceptible de dégrader notre terrain et donc notre santé. Nous viendrait-il à l'esprit de mettre un autre carburant dans le réservoir d'une voiture que celui qui est « fait » pour lui ? Il est indispensable de prendre soin de son corps, de l'entretenir comme n'importe quel autre bien. Comme dit un proverbe indien, « *Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.* »

On a souvent tendance à croire que certaines pathologies chroniques de civilisation comme le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires sont génétiques. Bien que nous partagions une grande part de génétique avec nos parents et nos ancêtres, c'est plutôt en répétant inconsciemment les erreurs de vie (puisque nous avons été éduqués comme tels) que l'on conduit à l'apparition des mêmes pathologies. Mais ce n'est pas une fatalité, puisque nos comportements alimentaires sont rééducatifs. La naturopathie permet de faire de l'hygiène de vie et d'en rectifier les erreurs.

- **L'aspect psychologique.** Le stress est omniprésent dans notre société et peut parfois avoir un impact plus important sur la santé que l'alimentation. Il est intéressant de réfléchir à son niveau de stress, à son origine et à la manière dont on le gère. Mais aussi de réfléchir aux activités qui nous donnent de l'énergie et à celles qui nous en prennent au quotidien, afin d'entretenir l'énergie de la vie qui circule en nous.
- **L'activité physique.** Cette dimension ne doit pas être négligée ! C'est une technique fondamentale en naturopathie car l'exercice physique influence le mouvement dans le corps (la vie est mouvement, le mouvement entretient la vie) de manière ACTIVE et AUTONOME. Chacun redevient alors acteur dans la prise en charge de sa santé.

Bien gérer ces trois piliers de base, c'est déjà s'assurer un bien-être au quotidien.

« Je ne crois pas aux remèdes. J'affirme plutôt – et je suis prêt à le prouver – que dans les cas où les avaries organiques ne sont pas irréversibles, les forces vitales elles-mêmes, œuvrant avec les éléments naturels nécessaires à la vie, vont ramener la santé et l'intégrité, pourvu que disparaisse la cause de la maladie. Or, les aliments ne sont qu'un de ces éléments indispensables à la vie. [...] Tenter de guérir la maladie sans en supprimer la cause, c'est comme essayer de corriger un ivrogne qui s'obstinerait à boire. »

H. M. SHELTON

L'ALIMENT

Le mot « aliment », du latin *alimentum*, est construit avec :

- la base *alere*, qui signifie nourrir, fortifier, développer,
- et le suffixe *mentum*, extension de *-men / mentis*, qui signifie disposition d'esprit, esprit, pensée, intention.

D'un point de vue étymologique, l'aliment est donc la nourriture de l'esprit qui lui permet de se fortifier, de se développer. L'alimentation ne se limite donc pas seulement aux aliments que nous ingérons. Cela va bien au-delà. C'est nourrir notre esprit par des choses qui nous font du bien (danser, chanter, dessiner, faire de la poterie, du jardinage, aller au musée, au théâtre, se faire masser, etc.), c'est être le plus souvent possible en contact avec les éléments de la nature, avoir des moments de vie sociale qui nous permettent de partager et de s'enrichir, et bien d'autres encore.

LA NUTRITION SELON LA NATUROPATHIE

En quoi notre approche de l'alimentation par la naturopathie est-elle différente des principes de nutrition classiques ?

La définition de la nutrition (selon le *Larousse*) est : « Ensemble des fonctions organiques de transformation et d'utilisation des aliments pour la croissance et l'activité d'un être vivant, végétal ou animal. » C'est donc une discipline qui étudie les aliments et leur utilisation par l'organisme.

D'un point de vue étymologique, le mot nutrition vient du latin *nutrire* qui signifie « nourrir » mais également « faire pousser, faire croître ».

Bien manger signifie bien digérer ET bien assimiler ! Pour que notre organisme puisse croître, il faut que les cellules puissent obtenir les éléments dont elles ont besoin. Se nourrir signifie nourrir les cellules de son corps afin qu'elles réalisent au mieux leurs fonctions (production d'énergie, mouvement, reproduction, communication, etc.). **Une cellule bien nourrie est une cellule saine : elle garantit longévité à notre corps.**

Il est donc important d'intégrer plusieurs composantes dans la notion de nutrition, en prenant en compte l'individu dans sa globalité, et en faisant attention de ne pas appliquer les mêmes règles à tout le monde.

COMPOSANTE D'UNE BONNE NUTRITION EN NATUROPATHIE	DÉTAILS
Les aliments	Leur composition chimique, leur origine mais également leur charge vitalogène, c'est-à-dire leur richesse en éléments vivants tant physiques que vibratoires.
La digestion	C'est le processus qui permet de casser de grosses molécules difficilement assimilables par l'organisme, en molécules simples facilement assimilables, sous l'action de sécrétions enzymatiques (digestion chimique) et de mouvements de contraction, propulsion, segmentation (digestion mécanique).
La qualité de la muqueuse intestinale et de la flore intestinale	Cela dépend des aliments ingérés, mais aussi du stress, du mode de vie en général et des éléments environnementaux.
L'état du terrain	Afin que les éléments assimilés soient utilisés pour les fonctions physiologiques de l'organisme, il est important d'avoir un terrain de qualité. Tous les organes fonctionnent de concert et communiquent entre eux. Si l'un s'épuise ou rencontre un dysfonctionnement, tout le métabolisme, c'est-à-dire l'ensemble des transformations chimiques et biologiques qui s'accomplissent dans l'organisme, risque d'en être impacté.

Tableau 5. Les composantes d'une bonne nutrition en naturopathie

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Ma Bible de la naturopathie
Spéciale alimentation végétale crue**

Sarah Juhasz



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 !

LEDUC.S
PRATIQUE