



CHARLOTTE JACQUET
Naturopathe

MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE

Le guide de référence pour prendre soin
de toute la famille au naturel

LEDUC 

La santé est notre capital le plus précieux, le fondement essentiel de notre bien-être global. Pour la préserver, de nombreux moyens naturels nous sont offerts, nous permettant de maintenir notre vitalité ou de retrouver cette harmonie perdue. C'est dans cette optique que Charlotte Jacquet a décidé de partager les bases de la naturopathie contemporaine, une approche qu'elle explore quotidiennement lors de ses consultations.

TOUTE LA PUISSANCE DE LA NATURE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

- **Les principes fondamentaux de la naturopathie** : qu'est-ce que la naturopathie ? Quelles sont ses origines ? Qu'est-ce que le concept d'homéostasie ? La notion de terrain ?...
- **La boîte à outils du naturopathe** : alimentation, gestion des émotions, exercice physique, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, techniques manuelles, réflexologie, Fleurs de Bach, hydrologie, détox...
- **L'abécédaire des pathologies de A à Z et leurs solutions naturo** : acné, allergies saisonnières, bronchiolite, candidose, cystite, eczéma, endométriose, hypertension, hypothyroïdie, côlon irritable, syndrome prémenstruel...
- **La naturothèque familiale** : les indispensables à avoir dans sa pharmacie au naturel – plantes, huiles essentielles, hydrolats, Fleurs de Bach...

Charlotte Jacquet est naturopathe contemporaine, créatrice de la méthode « La naturopathie au fil des saisons », du sommet « Naturopathie et Médecine intégrative » et de l'organisme de formation Prépa Naturopathie. Elle est l'auteure aux éditions Leduc de *Ma santé au naturel* (avec Caroline Gayet) et *Naturo'enfants*.

ISBN : 979-10-285-2984-0



32,90 euros
Prix TTC France



Rayons : Santé, Bien-être

editionsleduc.com

LEDUC



DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Naturo'enfants, 2023.

Ma santé au naturel (avec Caroline Gayet), 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
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.



Design de couverture : Antartik
Illustrations de couverture : © Ophélie Dayere
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock, Nicolas Trève, Corine Delétraz

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2984-0

CHARLOTTE JACQUET

MA BIBLE DE LA
NATUROPATHIE

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LES BASES FONDAMENTALES	11
LA BOÎTE À OUTILS DU NATUROPATHE	69
ABÉCÉDAIRE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DE LA FAMILLE DE A À Z	183
NATUROTHÈQUE FAMILIALE LES INDISPENSABLES À AVOIR DANS SA PHARMACIE AU NATUREL	429
BIBLIOGRAPHIE	501
ANNEXES	505
TABLE DES MATIÈRES	523

PRINCIPALES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI, CONTRE-INDICATIONS ET INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Naturel ne veut pas dire anodin ! Les produits naturels, qu'il s'agisse de plantes médicinales, d'huiles essentielles, de micronutriments, d'eaux florales, de produits de la ruche ou de la mer, de champignons contiennent des principes actifs. Ceux-ci concourent à leur intérêt thérapeutique mais aussi à de potentielles mises en garde en termes d'interactions médicamenteuses ou de précautions selon les publics (femmes enceintes, allaitantes, jeunes enfants, senior polymédiqué...).

Un livre ne remplace jamais une consultation chez un professionnel de santé. Seul un médecin est habilité à poser un diagnostic et prescrire des examens d'imagerie ou d'analyses. Je prêche pour une médecine intégrative au sein de laquelle le patient consulte à la fois son médecin ET un professionnel du bien-être. Le médecin traite l'aigu, les conséquences, les symptômes alors que le professionnel du bien-être travaille en profondeur, sur les causes, l'hygiène de vie et rend acteur le consultant dans son processus de soin. Ce travail de concert permet :

- un soutien des organes ou fonctions fragilisées,
- un accompagnement des traitements pour une meilleure tolérance,
- une diminution des effets secondaires,
- une prévention des récidives,
- un ralentissement de la progression des maladies chroniques,
- une meilleure prise de conscience avec une action salvatrice d'autonomie pour son bien-être.

L'automédication peut être dangereuse sans le bon diagnostic et sans la maîtrise correcte des produits utilisés en termes de dosage, modes de prise, public spécifique. Ce livre a pour objectif de vous faire gagner en connaissance et de vous donner des conseils mais ne remplace nullement la première étape médicale indispensable de diagnostic.

Il est donc fortement recommandé, avant d'utiliser cet ouvrage, de faire le point sur les contre-indications éventuelles en fonction de votre état de santé.

INTRODUCTION

Bienvenue dans cet ouvrage dédié à la naturopathie contemporaine, une voie qui se révèle être une réponse essentielle à notre société moderne. En ces temps de bouleversements incessants, où le rythme effréné de nos vies impacte grandement notre santé et notre bien-être, il est impératif de nous réveiller, de devenir acteurs de notre santé et de nous responsabiliser. La naturopathie contemporaine émerge tel un phare dans la nuit, guidant chacun d'entre nous vers une meilleure compréhension de notre corps et de notre esprit, en nous invitant à retrouver l'équilibre qui est notre essence même.

La société d'aujourd'hui exerce une pression constante sur notre quotidien, engendrant des déséquilibres tant physiques qu'émotionnels. Les facteurs stressants sont multiples : le travail intense, la pollution environnementale, une alimentation pauvre en nutriments, la sédentarité, les sollicitations incessantes des écrans... pour n'en nommer que quelques-uns. Ces influences néfastes se répercutent sur notre santé, nous éloignant de notre état naturel de vitalité et d'harmonie. Il est donc primordial de prendre conscience de cette réalité et d'adopter une approche proactive envers notre bien-être.

La naturopathie contemporaine s'inscrit dans cette volonté de retrouver l'équilibre perdu, elle est née de cette nécessité de repenser notre rapport à la santé et à la nature. En puisant ses fondements dans les courants hygiénistes de la naturopathie, elle honore leur héritage en les réinterprétant à la lumière des défis contemporains. C'est également en nous inspirant des médecines ancestrales telles que les médecines chinoise et ayurvédique, que nous découvrons les innombrables trésors que la nature nous offre pour retrouver notre vitalité.

Le cycle des saisons devient notre allié, nous invitant à nous aligner avec les rythmes de la Terre et à adapter nos modes de vie en conséquence.

Cependant, la naturopathie contemporaine ne se contente pas de puiser dans les traditions anciennes. Elle embrasse également les avancées modernes en matière de santé et de bien-être. Elle s'appuie sur des agents naturels plus récents tels que la phytothérapie et l'aromathérapie, pour une approche globale et holistique. De plus, elle travaille de concert avec d'autres professionnels de la santé et du bien-être, reconnaissant l'importance d'une vision intégrative pour optimiser notre santé.

Il est essentiel de souligner que la naturopathie contemporaine se distingue des dérives sectaires ou du syndrome de la blouse verte. L'une des clés de la naturopathie contemporaine réside dans notre responsabilité individuelle et collective. En tant que naturopathe contemporaine, je m'engage à rester humble, à connaître mes limites et à respecter ma place dans le domaine de la santé. Je me forme continuellement, je me tiens informée des dernières avancées scientifiques et je bénéficie de la supervision d'un pair compétent. Je m'efforce de maintenir une pratique fondée sur la rigueur, l'éthique et la bienveillance, ce qui m'évite de tomber dans des pratiques douteuses ou infondées.

La naturopathie contemporaine ne s'appuie pas uniquement sur des croyances ou des intuitions. Elle comprend l'importance de la preuve scientifique pour valider l'efficacité des agents naturels qu'elle utilise. Des méthodes rigoureuses, des études bien conçues et des protocoles expérimentaux sont mis en place pour garantir la crédibilité de cette approche. De plus, elle fait preuve d'une veille constante, à la recherche de nouvelles techniques et découvertes, offrant ainsi une recherche et une innovation permanentes.

La naturopathie contemporaine est une discipline créée avec passion et conviction, une réponse audacieuse aux défis de notre société moderne. Ce livre vous invite à explorer les profondeurs de cette discipline visionnaire, à comprendre ses principes fondamentaux et à embrasser votre rôle d'acteur de votre propre santé. Il est temps de réveiller votre potentiel de guérison, de vous engager dans un chemin d'épanouissement personnel et de retrouver votre équilibre naturel. Préparez-vous à plonger dans les profondeurs de la naturopathie contemporaine et à découvrir une voie nouvelle vers une santé intégrale et durable.

Je suis honorée que les éditions Leduc m'aient confié la tâche d'écrire cette bible de la naturopathie contemporaine, un projet qui me permet de partager avec vous toutes mes recherches approfondies et mon expertise de terrain acquises au cours des sept dernières années. C'est avec une grande passion et un profond engagement envers cette discipline que j'ai consacré mon temps et mon énergie à explorer ses multiples facettes.

À travers cet ouvrage, je souhaite transmettre ma profonde conviction quant à l'importance de reconnaître et d'encourager une « médecine plurielle ». Une approche qui replace le consultant au cœur des stratégies de soins, tout en soulignant la valeur d'une collaboration interprofessionnelle entre les différents acteurs de la santé et du bien-être. En mettant en avant cette vision, je désire témoigner de la possibilité d'établir des relations harmonieuses et durables, où chaque professionnel apporte ses compétences spécifiques pour offrir des solutions globales et cohérentes.

« La véritable mission du thérapeute est le service. Il n'impose rien, mais il se contente de proposer : par sa connaissance des lois naturelles fondée sur l'observation et confirmée par l'intuition, il montre à la personne qui sollicite son aide, comment suivre son propre chemin en adoptant les besoins physiques, biologiques et mentaux à ses capacités et à son projet. C'est dans l'amour que cette mission s'effectue, l'amour véritable et noble dont le but est de faire ce qui est utile à l'autre : utile à son corps qui doit être respecté, utile à son mental qui doit être libre, utile à son esprit qui doit être inspiré. »¹

1. D' Gérard Guéniot, *De la médecine naturelle à la médecine de l'individu*, édition Amyris 2010.





LES BASES fondamentales

DÉFINITION ET CONTEXTE HISTORIQUE

QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

« Les hommes... Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé.

Et à penser anxieusement au futur, ils en oublient le présent de telle sorte qu'ils finissent par ne vivre ni le présent ni le futur.

Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir...

Et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu. »

DALAI-LAMA

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la naturopathie est la troisième médecine traditionnelle reconnue, après la médecine chinoise et la médecine ayurvédique. Cette reconnaissance souligne son importance en tant qu'approche naturelle et globale. L'OMS définit la naturopathie comme un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques.

La naturopathie s'appuie sur les principes fondamentaux de l'énergie vitale pour préserver et optimiser la santé globale de l'individu. Elle reconnaît que le corps possède une capacité innée d'autoguérison et que les interventions naturelles peuvent soutenir ce processus. En mettant l'accent sur la prévention et le maintien de l'équilibre physique, émotionnel et spirituel, la naturopathie vise à favoriser le bien-être global et à traiter la cause sous-jacente des troubles de santé plutôt que de simplement atténuer les symptômes.

La reconnaissance croissante de la naturopathie dans le monde témoigne de son efficacité et de son impact positif sur la santé des individus. De plus en plus de personnes cherchent des alternatives naturelles et holistiques pour prendre soin de leur santé, et la naturopathie répond à cette demande en offrant une approche complémentaire à la médecine conventionnelle.

En tant que professionnels de la naturopathie, les naturopathes sont formés pour évaluer les besoins individuels de chaque consultant et proposer des programmes d'accompagnement personnalisé. Ils utilisent une variété de méthodes naturelles telles que l'alimentation, les plantes médicinales, les compléments alimentaires, les techniques de relaxation, les techniques manuelles, l'exercice physique et d'autres approches complémentaires.

La reconnaissance de la naturopathie par des organisations telles que l'OMS renforce sa légitimité et son intégration dans les systèmes de santé à travers le monde. Elle permet aux naturopathes de travailler en collaboration avec d'autres professionnels de la santé et du bien-être, en offrant une approche complémentaire et intégrative pour promouvoir la santé et le bien-être global des individus.

ORIGINES ET ÉVOLUTION DE LA NATUROPATHIE

La naturopathie trouve ses origines dans les anciennes civilisations, où les pratiques de guérison naturelles étaient largement répandues. Cependant, son développement en tant que discipline moderne remonte à la fin du XIX^e siècle.

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

Le terme *Nature's path* fut créé aux États Unis en 1895 par John H. Tilden et John H. Scheel sur les bases des travaux de Kneipp et des hygiénistes allemands (Rausse, Hahn...). *Nature's path* signifie que chacun peut préserver sa santé en respectant le chemin (*path*) que nous indique la nature.

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

Le concept de *Nature's path* fut ensuite repris par l'Allemand Benedict Lust, médecin, ostéopathe et chiropraticien ayant lui-même suivi une cure en Allemagne avec Kneipp. Il rachète le nom à John H. Scheel, le protège et crée en 1902 à

New York, l'*American School of Naturopathy* puis *The American Naturopathic Association* en 1919 afin de promouvoir la profession et représenter les naturopathes aux États-Unis. L'école enseigne notamment l'hydrothérapie, l'hypnose, l'herboristerie, la nutrition, la physiologie, la psychologie et bien d'autres techniques thérapeutiques.

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

En 1956, la Fédération mondiale des associations de naturopathie (*World Naturopathic Federation*) est créée pour favoriser la collaboration internationale et le développement de la naturopathie à travers le monde.

Dans les années 1960, Pierre-Valentin Marchesseau crée l'Institut d'hygiène vitale après avoir fondé en 1935 la Faculté Libre de France. Son enseignement se fonde ainsi sur la notion de responsabilisation de chacun dans la prise en charge de sa santé qu'il appelle « la prévention primaire active ». De nombreux naturopathes s'y formeront entre les années 1950 et 1980 notamment André Roux, André Passebecq, Robert Masson, Alain Rousseaux, Christian Brun...

La naturopathie connaît une résurgence dans les années 1970 et gagne en popularité, en partie en raison de la demande croissante pour des approches de santé naturelles et holistiques.

En 1987, l'Association canadienne de naturopathie est fondée, contribuant à la reconnaissance de la naturopathie au Canada.

C'est dans les années 2000 que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît officiellement la naturopathie comme une médecine traditionnelle, soulignant son rôle dans le maintien de la santé et la prévention des maladies.

Depuis, on dénombre de nombreux naturopathes qui ont permis de faire avancer la pratique tels qu'Alain Rousseaux, André Roux, André Passebecq, Daniel Kieffer, Désiré Merien, eux-mêmes formés ou influencés par Pierre-Valentin Marchesseau.

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

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

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

Notre but est d'appréhender le consultant dans toutes ses dimensions et non pas dans sa maladie. Le médecin et le naturopathe ne sont pas concurrents, ils doivent ensemble agir dans un but commun de santé intégrative où le consultant est positionné au cœur des stratégies de soins.

LES FIGURES EMBLÉMATIQUES

- › **Hippocrate de Cos (460 av. J.-C. – 377 av. J.-C.)**, 19^e descendant du dieu Asclépios : Hippocrate, considéré comme le père de la médecine occidentale, a jeté les bases de la naturopathie en développant le concept de « force vitale » et en mettant l'accent sur l'importance de l'équilibre et de l'harmonie pour maintenir la santé. Ses enseignements ont inspiré la naturopathie moderne, en particulier en ce qui concerne la promotion de la santé naturelle et la prévention des maladies. La médecine hippocratique est résumée dans le *Corpus Hippocraticum*, un ensemble de textes fondateurs de 12 000 pages dont une partie a été écrite par les disciples du maître entre le v^e et le iv^e siècle av. J.-C au sein des écoles de Cnide et de Cos. Sur son tombeau serait inscrite l'épithaphe suivante : « Hippocrate le Thessalien, dont la maille était de Cos, repose ici, rejeton du tronc immortel de Phoïbois (Apollon, père d'Asclépios). Des maux innombrables vaincus par les armes d'Hygie, il dressa des trophées et s'acquitta une gloire immense, qu'il dut à son seul art et non à la fortune. »
- › **Aristote (384 av. J.-C. – 322 av. J.-C.)** : philosophe grec, Aristote a également contribué aux fondements de la naturopathie en mettant en avant l'importance de la nature et de l'équilibre dans le maintien de la santé. Il a souligné l'interconnexion de tous les éléments de la nature et a encouragé l'observation et l'étude approfondie de l'environnement pour comprendre les principes de la santé. Il a développé les conflits qui opposent le corps et l'âme et soutenu les cures verbales selon Platon, maître de Socrate. Pour Platon (428-347 av. J.-C), la cause de la maladie trouve son origine dans le déséquilibre humoral, les influences externes, l'altération de l'air et les tensions entre l'âme et le corps. Il proposa notamment la catharsis par la parole afin de purifier l'âme, ce qui fait de lui dans notre histoire l'un des premiers à aborder la psychosomatique.
- › **Paracelse (1493-1541)** : médecin et alchimiste suisse, Paracelse est considéré comme un précurseur de la naturopathie moderne. Il a mis l'accent sur l'importance de l'équilibre entre l'homme et la nature, et a introduit des concepts tels que la médecine énergétique et la notion de « signature » des plantes, c'est-à-dire que chaque plante porte en elle des signes de son utilité thérapeutique. Ses travaux se sont éloignés de la vision humorale d'Hippocrate en s'attachant à localiser la maladie tout en la classant par organe avec ses causes spécifiques et ses conséquences.

- › **D^r Paul Carton (1875-1947)** : médecin français, le D^r Paul Carton est considéré comme l'un des pères fondateurs de la naturopathie moderne. Il a développé le concept du « terrain » dans la santé, en insistant sur l'importance de l'équilibre interne et de la prévention des maladies. Il a également mis en avant l'alimentation naturelle, la relaxation, l'hygiène de vie et l'activité physique comme moyens essentiels pour maintenir la santé. Il est connu pour avoir traduit, commenté et synthétisé l'œuvre d'Hippocrate.
- › **Benedict Lust (1872-1945)** : né en Allemagne, Benedict Lust est souvent considéré comme le père de la naturopathie aux États-Unis. Il a fondé la *Naturopathic Society of America*, le premier *American College of Naturopathy* à New York en 1902 puis le *Naturopathic College (Yungborn Health Institute à New Jersey)* et a été un ardent défenseur de la profession. Lust a également contribué à l'introduction de la phytothérapie, de l'hydrothérapie et de l'alimentation saine dans la pratique naturopathique.
- › **John H. Tilden (1851-1940)** : médecin américain, John H. Tilden a développé le concept de « toxémie » et a mis l'accent sur l'élimination des toxines et le nettoyage du corps pour maintenir la santé. Il a également souligné l'importance de l'alimentation, de l'exercice physique et de l'équilibre émotionnel pour prévenir les maladies.
- › **P.-V. Marchesseau (1911-1994)** : naturopathe français, Pierre-Valentin Marchesseau a contribué à populariser et reconnaître la naturopathie en France. Il a écrit de nombreux ouvrages sur le sujet, a été conférencier et a formé de nombreux naturopathes. Il rassemble dans les années 1940, les 10 agents naturels connus à ce jour et structure les 3 cures (détox, revitalisation et stabilisation).
- › **Samuel Hahnemann (1755-1843)** : médecin allemand, Samuel Hahnemann est le fondateur de l'homéopathie. Bien que l'homéopathie soit une discipline distincte de la naturopathie, ses principes et sa philosophie ont influencé la pratique naturopathique, en mettant l'accent sur les traitements individualisés et le principe de *simila similibus curentur* (que les semblables soignent les semblables).
- › **André Passebecq (1920-2010)** : reconnu comme l'un des pionniers de la naturopathie. En 1960, il fonde Vie et Action, son « École de naturopathie, hygiène vitale et psychologie », qu'il dirige durant tout le reste de sa vie, soit cinquante ans. De 1982 à 1993, il enseigne la naturothérapie dans le cadre de la Faculté de santé, médecine et biologie humaine de Bobigny (DUMENAT), département de naturothérapie.

PILERS ET PHILOSOPHIE

Les fondements de cette pratique reposent sur les enseignements et les découvertes d'Hippocrate (460-377 av. J.-C.), médecin grec du siècle de Périclès considéré comme le « père de la médecine ».

La médecine hippocratique est d'ailleurs contenue dans le *Corpus Hippocraticum*, un ensemble de textes fondateurs de 12 000 pages dont une partie a été rédigée par les disciples du maître entre le v^e et le iv^e siècle av. J.-C, au sein des écoles de Cnide et de Cos.

Pour Hippocrate, la santé était perçue comme le plus précieux des dons offerts par la nature à l'homme. Selon lui, la maladie était le résultat d'un désordre et le rôle du médecin était d'accompagner les forces en présence, en faisant appel à la *vis medicatrix naturae*, la force guérissante de la nature. Hippocrate croyait en la capacité innée du corps à s'autoréguler et à se guérir lui-même. Il considérait le médecin comme un guide, un facilitateur de la guérison, plutôt que comme celui qui détient tous les pouvoirs de guérison. Il reconnaissait le médecin intérieur, c'est-à-dire la capacité du corps à se soigner par lui-même, et encourageait les pratiques qui favorisaient l'autoguérison et la régénérescence.

La vision d'Hippocrate mettait l'accent sur la compréhension des lois de la nature et sur l'importance de préserver l'équilibre interne pour maintenir la santé. Il croyait en l'influence des facteurs environnementaux, alimentaires et émotionnels sur la santé, et recommandait des approches naturelles pour restaurer l'harmonie et rétablir l'équilibre.

Ainsi, dans la naturopathie, inspirée en partie par la vision d'Hippocrate, on retrouve cette notion de l'autoguérison et de l'accompagnement des forces naturelles du corps. Le naturopathe agit comme un soutien et un éducateur, encourageant à adopter des modes de vie sains, à renforcer le système immunitaire et à favoriser la guérison en harmonie avec la nature. La vision d'Hippocrate continue aujourd'hui de guider la pratique de la naturopathie, mettant l'accent sur la prévention, l'éducation et le respect de la capacité du corps à s'autoréguler. Elle souligne l'importance de soutenir la *vis medicatrix naturae* et de cultiver un état d'équilibre et de bien-être global.

LES 7 PRINCIPES FONDATEURS

» *Primum non nocere* : en premier lieu, ne pas nuire

Le naturopathe doit connaître ses limites et celles de sa pratique, et en premier lieu s'appliquer à ne jamais nuire à son consultant, sur aucun plan (physique, psychologique...).

Au moindre doute il doit s'abstenir.

» *Vis medicatrix naturæ* : la nature est guérisseuse

La nature nous offre mille merveilles de thérapeutiques. Tout d'abord, le corps est naturellement à la recherche de l'équilibre (homéostasie), et donc dans les bonnes conditions, c'est sa nature même de tendre vers la guérison. Les aliments, les plantes, le soleil, le plein air... toutes ces ressources sont aussi à notre disposition.

On parle ici de **vitalisme** et d'**hygiénisme**.

Le vitalisme, une philosophie

Principe hippocratique « *vis medicatrix naturæ* » : « en toutes choses, suis la nature. »

C'est une « philosophie considérant une force vitale intrinsèque, siège de l'homéostasie et des processus régénérateurs biologiques propices à l'auto-guérison des troubles non lésionnels »².

Il est important de comprendre que nous n'avons pas tous la même force vitale, chaque individu est unique, par sa constitution de naissance et son tempérament. La constitution de naissance, c'est notre capital de départ, ce dont nous avons hérité lors de notre venue au monde. Les tempéraments, quant à eux, évoluent dans le temps en fonction de notre hygiène de vie, nos habitudes et tout ce que nous traversons.

2. Extrait de l'*Encyclopédie historique de la naturopathie*, Daniel Kieffer, édition Jouvence, 2007.

L'hygiénisme, une technique

Le terme vient de *Hygieia*, déesse grecque de la santé, fille d'Asclépios (Dieu de la médecine). Ce courant puise ses fondements en Amérique du Nord puis s'est développé en Europe vers 1930 sous l'impulsion des travaux de Sebastian Kneipp (utilisation de l'hydrothérapie froide combinée aux plantes), Paul Carton et Pierre-Valentin Marchesseau. À noter que l'hygiénisme correspond, dans le passé, au concept de « naturisme », largement abandonné aujourd'hui pour éviter toute confusion avec le nudisme.

« Il n'est d'art plus fertile que l'art de bien vivre. »

CICÉRON

C'est un véritable « art de vivre » qui s'articule autour de 3 grands principes.

- **L'hygiène alimentaire** : choix des aliments et application de cures pour éviter un quelconque encrassement.
- **L'hygiène psycho-émotionnelle** : être bien dans sa tête et dans son cœur.
- **L'hygiène physique et émonctorielle** : activité physique, exercices respiratoires afin de favoriser le mouvement et une meilleure évacuation des toxines, un contact fréquent avec des éléments ressources (soleil, eau, terre, air pur, arbres, animaux, etc.).

» *Tolle causam* : identifier et traiter la cause

Contrairement à la médecine allopathique qui s'attache prioritairement aux symptômes, le naturopathe va toujours rechercher la cause de la cause de la cause. C'est pourquoi il travaillera en profondeur sur le terrain de son consultant, et ce, de manière personnalisée.

C'est le **causalisme**. Principe de méthodologie en naturopathie où l'on va rechercher la cause du dysfonctionnement rencontré par le consultant. L'idée est de comprendre ce qui se cache derrière le symptôme et quels sont les facteurs déclenchants de la maladie.

Il est donc question, dans un premier temps, d'investiguer pour trouver la cause primaire et, dans un second temps, de proposer une révision et un réglage complet de l'hygiène de vie du consultant (alimentation, sport versus sédentarité, drainage des toxines...).

BON À SAVOIR

Dans le traité *La maladie sacrée*³, Hippocrate s'est attaché à une maladie, l'épilepsie, qui était à l'époque expliquée et reliée à une représentation religieuse, une manifestation et possession d'une divinité. Recherchant à démystifier cette explication, il induit une véritable évolution sur le plan épistémologique et une césure sur le dualisme antiscientifique de l'époque qui considérait certains phénomènes comme naturels et d'autres divins, en investiguant la cause sur un plan physiologique.

Il écrit notamment : « Elle ne me paraît nullement plus divine que les autres maladies, ni plus sacrée, mais de même que les autres maladies ont une origine naturelle à partir de laquelle elles naissent, cette maladie a une origine naturelle et une cause déclenchante. » C'est ainsi qu'il présente le principe de « *Tolle causam* » : « Pour être un bon médecin, cherche la cause du mal et traite-le ; pour être un meilleur médecin, cherche la cause de la cause et traite-la ; mais pour être un authentique thérapeute, cherche la cause de la cause de la cause et traite-la. »

On observe notamment les trois éléments suivants.

- › **Physique** : identifier les liquides impactés et procéder au drainage nécessaire. « La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin. »
- › **Psycho-émotionnel** : relever les points de blocage des émotions et les relations toxiques pour favoriser une meilleure communication et gestion du stress.
- › **Spirituel** : relier ce qui a été défait, reconnecter l'individu à sa sagesse intérieure.

Pour Hippocrate, la santé est un équilibre entre :

- › les **4 humeurs** : sang, phlegme, bile jaune et bile noire ;
- › les **4 qualités élémentaires** : chaud, froid, sec et humide ;
- › les **4 saisons** : automne, hiver, printemps et été.

3. Le traité *La maladie sacrée* est l'unique ouvrage du Corpus Hippocratique consacré, dans sa totalité, à une seule maladie. Il est également la première étude sur l'épilepsie que l'on possède. Hippocrate, *Œuvres complètes*, Volumes 1 à 10, traduction et commentaire de E. Littré, Amsterdam, Hakkert, 1973.

« *Le corps de l'homme renferme du sang, du phlegme, de la bile jaune et de la bile noire. Voilà ce qui constitue la nature du corps ; voilà ce qui est cause de la maladie ou de la santé.* »
Extrait du traité *Nature de L'homme* d'HIPPOCRATE

» *Home totus, Tolle totum* : considère l'homme dans sa globalité

Il faut étudier la personne dans sa globalité, sur tous les plans : physique, psychologique, environnemental, social... afin de pouvoir la conseiller.

C'est l'**holisme**. Principe hippocratique : ***Home totus, tolle totum***, qui signifie « traiter la personne globale ».

L'homme est considéré dans tous les plans de son être (physique, psychique, énergétique et social) comme faisant partie d'un tout. Ainsi, sur le plan physique, un corps en bonne santé entraîne une bonne énergie vitale et un esprit sain.

Comme le dit Thierry Jansen⁴, l'idée n'est pas de caractériser l'homme comme « un corps-objet, mais bien comme un corps-sujet : qui pense, qui éprouve des émotions, qui a une psychologie, qui est en lien avec les autres et qui est influencé par l'environnement dans lequel il vit ».

L'homme appartient donc à un tout, il fait partie de l'environnement et doit s'y intégrer avec harmonie et respect. Cette vision holistique en naturopathie sous-entend la recherche d'une harmonie fonctionnelle à la fois sur la réforme de l'hygiène de vie mais aussi sur le plan psycho-émotionnel.

« *Le regard se projette au-delà de la totalité organique, vers la totalité de la personne ayant un vécu psychologique et une position réactive globale spécifique au moment où surgit le déséquilibre physiologique.* »

ANDRÉ LAFON

4. Extrait de www.psychologies.com/Bien-etre/Medecines-douces/Se-soigner-autrement/Interviews/Thierry-Janssen-Il-est-urgent-que-toutes-les-medecines-cooperent.

» *Deinde purgare* : ensuite, purger

Drainer, détoxiquer l'organisme de ses « humeurs » encrassées. Selon la théorie des humeurs d'Hippocrate (humorisme), les pathologies résultent d'un encrassement des différentes humeurs de l'organisme (sang, lymphe, bile, sérum, liquides interstitiels et cellulaires...).

L'humorisme, une science

« La vie est sous-tendue par le mouvement continu des liquides dans les cellules et entre les cellules. Le ralentissement de ces courants et de ces échanges, c'est la fatigue, la maladie ; leur arrêt, c'est la mort. »

D^R SALMANOFF

L'humorisme est une théorie hippocratique qui repose sur les substances fondamentales de notre organisme que sont les humeurs. On comptabilise la bile noire en relation avec la rate, la bile jaune en rapport avec la vésicule biliaire, le sang en lien avec le foie, et le flegme avec les poumons.

La santé s'exprime donc par la qualité et l'équilibre des différents liquides du corps appelés « humeurs ». Si elles s'encrassent, elles ne seront plus capables de maîtriser l'assimilation des nutriments et ne pourront plus éliminer les déchets. C'est notamment cette accumulation de toxines qui est à l'origine des premiers symptômes de maladie et de son développement.

Ainsi, on traite les surcharges par des techniques d'élimination tout en veillant à traiter les carences éventuelles et soutenir la bonne circulation des différents fluides organiques. Cette théorie a bien évidemment évolué dans le temps et, aujourd'hui, il conviendra de caractériser les humeurs par le sang avec le plasma, le cytoplasme, la matrice extracellulaire interstitielle (MEC), la lymphe canalisée et la bile.

Elles ont en charge l'alimentation des cellules en oxygène et nutriments, la prise en charge et l'acheminement des déchets cellulaires ainsi que des produits cellulaires tels que les hormones ou neurotransmetteurs. Ainsi, l'intégrité du corps au travers des cellules, tissus et organes est reliée à la qualité de ces humeurs, elles-mêmes soumises au bon fonctionnement des émonctoires qui assurent leur régulation. La moindre anomalie observée peut avoir un impact majeur sur le fonctionnement de cette fabuleuse machine que représente notre corps humain.

» Arceo : prévenir

La prévention est le meilleur des traitements puisqu'elle évite la survenue de l'encrassement et donc de la maladie.

» Docere : enseigner

Le naturopathe est donc l'éducateur de santé qui enseigne la manière de prendre soin de soi, de trouver les meilleures habitudes pour retrouver la santé ou la conserver.

*« Médecin, soigne-toi toi-même !
La bonne leçon est celle qui émane de l'œuvre. »*

HIPPOCRATE

LES 10 AGENTS NATURELS

Ces 10 agents naturels sont utilisés par le naturopathe pour travailler de manière individualisée sur le terrain, les problèmes fonctionnels rencontrés par le consultant et agir d'un point de vue préventif.

- › *L'alimentation* (diététique + nutrition), « bien dans son assiette » : diètes, monodiètes, jeûnes, cures...
- › *L'activité physique*, « bien dans son corps ».
- › *Accompagnement psycho-émotionnel*, « bien dans sa tête et son cœur » : relaxation, apprentissage de la gestion du stress, pensée positive...
- › *L'hydrologie* : utilisation de l'eau en interne, externe, localement, cures thermales...
- › *La phytologie et l'aromatologie*.
- › *Les techniques manuelles* : ajustements et normalisation ostéopathiques, massages et techniques d'harmonisation.
- › *Les techniques réflexes* (réflexologie).
- › *Les techniques respiratoires* (pneumologie).
- › *Les techniques énergétiques* (magnétologie).
- › *Les techniques de rayonnement* (actinologie) ou vibratoires.

LA SANTÉ, UN ÉTAT D'ÉQUILIBRE ET DE BIEN-ÊTRE

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

La santé peut être envisagée comme un état harmonieux de bien-être physique, mental et social, tel que le définit l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Cela signifie que la santé ne se limite pas à la simple absence de maladie, mais qu'elle implique un équilibre entre ces différents aspects de notre être.

Sur le plan physique, la santé implique un fonctionnement optimal des organes, des systèmes et des processus biologiques qui composent notre corps. Il s'agit de maintenir un équilibre homéostatique, où les différents systèmes interagissent avec fluidité pour assurer un état de vitalité et de résistance face aux agressions extérieures.

La santé mentale joue également un rôle crucial dans notre bien-être global. Il s'agit de maintenir une stabilité émotionnelle, une clarté mentale et une capacité d'adaptation face aux défis de la vie. Cela englobe des aspects tels que la gestion du stress, la résilience émotionnelle, la capacité à nouer des relations significatives et à trouver un sens à sa vie.

Enfin, la santé sociale se réfère à notre capacité à interagir harmonieusement avec notre environnement social et à maintenir des relations équilibrées et nourrissantes. Cela inclut la dimension communautaire, l'appartenance à un réseau de soutien, ainsi que des conditions de vie qui favorisent le bien-être social.

La naturopathie s'inscrit dans cette vision holistique de la santé en reconnaissant l'interconnexion entre le corps, l'esprit, le cœur et l'environnement. Elle met l'accent sur la prévention, l'éducation et le renforcement des capacités d'auto-guérison de l'organisme. La naturopathie considère également l'importance du terrain individuel, c'est-à-dire la constitution unique de chaque individu et

sa capacité à maintenir un équilibre optimal. Les fonctions vitales, telles que la circulation sanguine, le flux lymphatique et l'influx nerveux, se déroulent sans entrave, permettant une communication fluide et efficace entre les différents systèmes du corps. Les toxines, virus, bactéries ou mycoplasmes sont éliminés de manière adéquate, soutenant ainsi un terrain interne purifié et résistant.

En adoptant une approche personnalisée, la naturopathie vise à identifier les déséquilibres sous-jacents qui peuvent altérer la santé et à les corriger par des moyens naturels et non invasifs. Cela peut inclure des ajustements alimentaires, des techniques de gestion du stress, des exercices physiques, des thérapies naturelles et une prise de conscience de l'impact de l'environnement sur notre santé.

En tant que naturopathe engagée dans une approche intégrative et contemporaine, je suis convaincue que la santé est bien plus qu'une simple absence de maladie. C'est un état dynamique qui nécessite une attention constante et une prise de responsabilité de notre part. En comprenant les multiples dimensions de la santé et en adoptant des pratiques préventives et holistiques, nous pouvons cultiver un bien-être optimal et jouir d'une vie épanouissante.

Le D^r Paul Carton nous enseignait que « La vie humaine ne se déroule pas au hasard aveugle des circonstances extérieures. Un ensemble de lois générales et particulières conduit l'existence de chacun de nous. Connaître ces lois d'une façon précise et les appliquer aussi exactement qu'il est possible, tel est le seul secret de la santé et du bonheur ».

