STÉPHANE TÉTART VANESSA LOPEZ

SECRETS DE NATUROPATHES

LE LIVRE DE RÉFÉRENCE POUR **REPRENDRE SA SANTÉ EN MAIN NATURELLEMENT**

- Les grands principes de la naturopathie
- Préserver sa santé par l'alimentation, mode d'emploi
- De A à Z, des fiches pratiques pour soigner toute la famille au quotidien

LEDUC.S EDITIONS

SECRETS DE NATUROPATHES

Et si être en bonne santé était juste une question d'équilibre ? Avec ce guide, écrit par deux experts, véritable bible à utiliser au quotidien, adoptez les bons réflexes pour vous protéger, vous et votre famille, contre la maladie et vous maintenir dans un état de bien-être global.

- Grâce au « jeu des 4 familles », **déterminez votre « tempérament » naturopathique** – lymphatique, sanguin, bilieux, nerveux – pour découvrir l'alimentation et l'hygiène de vie qui vous conviennent.
- **Découvrez les grands principes de l'alimentation santé** et une mine d'astuces pour les intégrer facilement dans votre quotidien.
- **Testez et adoptez les cures de détoxification** pour vous débarrasser des toxines et purifier votre organisme.
- Vous avez des problèmes digestifs ou une intolérance alimentaire ? Vous êtes stressé ou constamment fatigué ? **Ouvrez la Boîte Santé et piochez tous les conseils utiles** pour retrouver un niveau d'énergie optimal à tous les âges de votre vie.

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 (formée au Cenatho) 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.

ISBN 979-10-285-0165-5

9 791028 501655

20 euros
Prix TTC France

LEDUC.S EDITIONS

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MÉDECINES DOUCES

Photographies : © Liv Friis-larsen / Svetlana Gajic Fotolia

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 : ou scannez ce code :

http://leduc.force.com/lecteur

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Sous la direction de Nathalie Ferron
Suivi éditorial : Manuella Guillot
Maquette : PCA
Illustrations : Delphine Garcia

© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 979-10-285-0165-5

STEPHANE TÉTART
VANESSA LOPEZ
Préface de Daniel Kieffer

SECRETS DE NATUROPATHES

Inclus : toutes nos bonnes adresses à télécharger et des promotions exclusives ! Rendez-vous en dernière page (voir p. 360).

LEDUC.S EDITIONS

Nous dédions ce livre à vous tous, chers lecteurs.
Qu'il puisse vous inspirer et vous guider sur le chemin de la santé.

REMERCIEMENTS

À Ana, Alexandra, Adriana, Vanessa, Dany, Catherine, Delphine, Barbara et Ema qui m'ont appris que l'amitié, l'amour et la santé demandent une présence de tous les instants.

Stéphane TÉTART

À Stéphane pour cette collaboration réussie à la rédaction de cet ouvrage.
À Daniel Kieffer qui nous a fait le grand honneur de rédiger la préface de ce livre.
Je remercie chaleureusement Dany et Malika pour leur contribution et leur appui.
À ma famille pour son aide, son soutien et son amour.
À Christelle et Nathalie, pour leur spiritualité de maître.
Enfin, je remercie de tout cœur mes amis de m'accepter telle que je suis et de me permettre d'évoluer un peu plus chaque jour.

Vanessa LOPEZ

Enfin, conjointement, nous remercions les éditions Leduc.s, et particulièrement Nathalie Ferron, de nous avoir proposé ce projet passionnant. Merci à l'équipe technique pour leur rigueur et leurs judicieux conseils, spécialement à Manuella et Delphine grâce auxquelles les illustrations de cet ouvrage sont si pertinentes.

Merci à Euronature et au Cenatho, nos écoles, qui ont su nous enseigner les principes de santé centrés sur la personne dans sa globalité, avec une ouverture du cœur et de l'esprit, sans sectarisme, et dans le respect de toutes les médecines et des méthodes d'accompagnement.

Gratitude aux milliers de personnes qui nous ont fait confiance dans le cadre de consultations, d'ateliers et de conférences, et dont les questions ont donné corps et consistance à cet ouvrage.

Sommaire

Préface 11
Avant-propos 15
Introduction 19

Première partie : Le B.A. BA de la naturopathie 25
Chapitre 1 : Les tempéraments 27
Chapitre 2 : Les 4 lois de la santé 41
Chapitre 3 : Les bons réflexes quotidiens 51
Chapitre 4 : Les cures de détoxification 95
Chapitre 5 : L'alimentation au fil des saisons 105
Chapitre 6 : Petites causes et grandes maladies 113

Deuxième partie : La Boîte Santé de la famille de A à Z 153

Glossaire 337
À propos des auteurs 346
Index 348
Table des matières 354

Préface de Daniel Kieffer

Bien souvent, de jeunes auteurs me proposent de leur rédiger une préface et je dois décliner fréquemment leur proposition car soit le temps me manque cruellement, soit leur projet manque encore de maturité selon moi.

Préfacer un ouvrage est en effet je crois un engagement, un trait de responsabilité volant de plume à plume et de conscience à conscience, et j'ai toutefois dit « oui » quand Vanessa Lopez et Stéphane Tétart m'ont soumis leur plan de travail et leurs sources. Parvenu au bout de ma lecture finale, je ne regrette pas mon intuition, car le travail accompli méritait amplement mon soutien.

Si l'on reconnaît que le naturopathe est avant tout un éducateur de santé, alors cet ouvrage honore la profession tant son contenu et son style nourrissent le lecteur sur un mode vraiment pédagogique.

J'apprécie tout particulièrement le mode questions / réponses qui cible vite l'essentiel à retenir et éclaire le lecteur comme l'on pourrait le faire lors d'une conférence ou d'un débat ouvert, voire d'un café-philo. Certes, la gageure fut très certainement de choisir les questions les plus incontournables car il est tentant de souhaiter répondre au mieux dans toutes les directions du mieux-être et de la santé. Approche holistique oblige, il est clair que la naturopathie peut prétendre apporter ses conseils judicieux à tous les âges de la vie, mais aussi sur tous les plans qui constituent l'être humain. Avec son bilan global attentif, ses quatre cures individualisées, ses dix techniques et son souci d'accompagner la personne en ses nombreuses dimensions, notre art souffre ainsi difficilement de devoir se limiter à quelques dizaines ou

même centaines de pages… et vite, bien des auteurs s'engagent sur une voie encyclopédique et maladroite ! Ici, la concision et la clarté des chapitres suffit à neutraliser les aspirations trop perfectionnistes et c'est heureux. Dire l'essentiel en peu de lignes est un art que maîtrisent bien les auteurs, et c'est justement de ces enseignements *synthétiques* dont nous avons le plus besoin aujourd'hui, trop souvent perdus dans les milliers de pages de Web que provoquent quelques simples clics.

Bien des livres paraissent aussi chaque année sur l'alimentation, la santé au naturel ou les médecines non conventionnelles. Hélas, si l'on y trouve aisément tout sur tout, on rencontre bien évidemment aussi n'importe quoi sur beaucoup de choses. Aussi, il n'était pas gagné de prétendre aborder autant de sujets importants sans laisser le lecteur sur sa soif en voulant trop résumer, ni trahir les fondamentaux de la naturopathie en voulant rester trop populaire. Il n'était pas non plus évident de traiter tous ces sujets avec légèreté, précision et humour. Bravo Vanessa et Stéphane pour ce beau challenge !

De page en page, on côtoie ainsi des éléments pratiques d'auto-bilan naturopathique (les constitutions chères à Hippocrate) puis on est amené à théoriser sur les quatre lois de la santé, et vite on passe de la philosophie aux conseils alimentaires qui seront largement développés. Viennent ensuite les divers aspects ou applications des cures hygiénistes pour éclairer les mille et un dysfonctionnements de la vie quotidienne. Vanessa et Stéphane répondent sereinement en donnant judicieusement ce qu'ils nomment leurs secrets…

L'ensemble de cet ouvrage me réjouit : il se pose en partenaire de tout un réseau qui respecte sans le nommer le *parcours de santé* cher à notre ministère, et, ce faisant, il affirme en toute simplicité combien chacun doit demeurer humble et complémentaire des autres acteurs de la santé publique. Mine de rien, ces pages participent à l'avancée de la *médecine intégrative* pour laquelle nous œuvrons depuis toujours : à l'image de nos voisins suisses, allemands, scandinaves, portugais ou britanniques (voire indiens, chinois, canadiens ou australiens même), cette nouvelle médecine force le respect tant elle proclame

avec bon sens la fin des guerres intestines entre médecins et naturopathes. Chaque praticien prend alors toute sa valeur et sa place partenariale et complémentaire dans les champs de la médecine hospitalière ou de ville chaque fois que nécessaire, mais aussi bien dans ceux de la prévention, de l'éducation, de la promotion de la santé ou du bien-être. Ce livre apporte sa pierre collégiale à la vie de l'édifice.

Enfin, le ton cordial qui ose le dialogue avec le lecteur, s'il est certes critiquable en littérature, évoque heureusement ici tout le rôle du proche conseiller, du confident, de l'ami intimiste. Car *in fine*, le naturopathe doit cheminer au plus près de son consultant pour rester fidèle à l'antique définition du thérapeute d'Alexandrie : *bon compagnon sur le chemin de la santé* pour les uns, il est aussi *celui qui prend soin de l'être*, c'est-à-dire de l'âme et du corps…

Bonne lecture à toutes et à tous !

Daniel KIEFFER
Directeur du Collège européen CENATHO (http://cenatho.fr)
Membre professionnel de l'OMNES (www.naturopathe.net)
Commission pédagogique de la FENAHMAN (www.fenahman.eu)
Président de l'Union européenne de naturopathie UEN (http://naturopathy-union.eu)
Président et conférencier de l'association Objectif : Notre Santé (http://ons-asso.org)
Membre du comité de pilotage de l'Alliance pour la Santé (http://alliance-pour-la-sante.com)
Auteur : bibliographie sur http://cenatho.fr

Avant-propos

Au cours de ces 100 dernières années, nos besoins, notre mode de vie et nos habitudes alimentaires se sont modifiés de plus en plus profondément. Aujourd'hui :

- nous consommons de plus en plus de calories par rapport à notre activité ;
- nous mélangeons certains aliments incompatibles, ce qui a des répercussions sur notre digestion et notre santé. Par exemple, les recommandations officielles conseillent aux repas principaux dans les cantines ou les maisons de retraite : entrée, plat, fromage, dessert et pain. Or ces associations alimentaires saturent notre système digestif et nous empêchent de bien assimiler les nutriments (voir « Digestion » dans la Boîte Santé) ;
- l'agriculture intensive, l'habitude de manger des fruits et des légumes hors saison, le temps qui sépare récolte et consommation, ainsi que les traitements entraînent un appauvrissement en nutriments. Le corps ne se satisfait pas de ces végétaux moins énergétiques et moins savoureux, ce qui le pousse à manger encore plus ;
- la tendance est de manger plus de produits carnés alors que nos grands-parents en consommaient une fois par semaine le dimanche. Et la viande n'était pas comme aujourd'hui, saturée de médicaments, d'hormones, de vaccins dont on ignore l'effet d'une consommation à long terme ;
- les produits laitiers sont devenus trop présents dans notre alimentation. De plus, la pasteurisation détruit les vitamines, minéraux et les enzymes qui permettent de les assimiler correctement ;

- nous privilégions souvent un repas léger le matin et plus conséquent le soir, or, le soir, notre corps ne fabrique plus assez d'enzymes pour nous permettre de digérer un repas copieux ;
- l'agriculture intensive, les pesticides, les OGM, les additifs alimentaires, les produits transformés, les modes de cuisson et tous les critères cités précédemment entraînent à la fois trop de substances nocives et des carences en nutriments indispensables, avec pour conséquence une explosion des maladies de civilisation.

Les maladies liées à l'alimentation
sont la première cause de mortalité dans le monde.

Depuis plusieurs années, de multiples études scientifiques ont démontré le rapport entre l'alimentation moderne et les maladies chroniques.

- En 2003, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) ont élaboré un rapport scientifique faisant ressortir que toutes les maladies chroniques (cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires, obésité et ostéoporose) sont la première cause de mortalité dans le monde. Ces textes s'appuient sur des données scientifiques et montrent les liens entre alimentation, sédentarité et maladies chroniques.
- En France, on estime que ce sont 150 000 personnes qui auraient pu éviter la mort en ayant des habitudes alimentaires adaptées ! Sans compter ceux qui resteront handicapés par des problèmes de santé. Si l'espérance de vie dans notre pays est d'environ 83 ans, l'espérance de vie en bonne santé, sans maladie grave, est de 61 à 63 ans. 20 ans à être malade, belle retraite ! Alors que dans d'autres pays, c'est 10 ans, voire moins, à dépendre du médecin.
- Des experts internationaux de l'université de Newcastle en Angleterre ont analysé 343 études scientifiques, et à partir de celles-ci, ont démontré que les aliments (fruits, légumes et céréales) cultivés en

agriculture biologique (AB) contiennent par rapport à ceux de l'agriculture conventionnelle :
– 2 fois moins de métaux lourds ;
– 4 fois moins de pesticides ;
– environ 42 % en moins d'azote, nitrate et nitrite ;
– 60 % d'antioxydants en plus. Or de très nombreuses études ont prouvé que les antioxydants, contenus dans les fruits et les légumes, réduisent le risque de développer certains cancers, les maladies cardio-vasculaires et les maladies dégénératives. En effet, ils contrent les effets néfastes des radicaux libres (générés par le stress, la pollution, les médicaments…) qui oxydent l'organisme et font vieillir plus vite.

- Le World Cancer Research Fund a analysé plus de 7 000 études afin de montrer le lien qu'il pourrait y avoir entre certaines habitudes de vie et les maladies telles que le cancer.

Les différentes recherches aboutissent aux mêmes conclusions. Il n'y a aucun doute que prendre les habitudes décrites ci-dessous réduit les risques des maladies modernes et améliore la santé globale à tout âge.

- Faire chaque jour un minimum de 30 minutes d'un exercice physique afin de prévenir le surpoids défavorable à une bonne santé. Pour prévenir la santé du cœur et des artères, une activité modérée, comme la marche, est préférable.
- Limiter la consommation de sel, de sucres transformés (présents dans les sodas, pâtisseries et plats tout prêts), de graisses saturées (présentes dans les produits laitiers, la viande, les charcuteries et les huiles hydrogénées) et d'alcool.
- Consommer au moins 600 g de fruits et légumes par jour et des aliments riches en fibres.
- Éviter les cuissons à haute température.

- Favoriser l'allaitement maternel pour les nourrissons plutôt que l'utilisation de laits en poudre.

Ces conseils de base sont développés tout au long de ce livre afin que vous puissiez les mettre en pratique facilement.

Avertissement :

Ces conseils préventifs sont donnés pour des personnes en bonne santé n'ayant pas de problème particulier. Les femmes enceintes et allaitantes, les enfants de moins de 3 ans et les personnes très âgées sont appelées à la vigilance lors du choix d'un complément alimentaire. Vérifiez auprès d'un thérapeute compétent si ces plantes et techniques sont compatibles avec votre situation. Si vous êtes sous traitement médical, consultez impérativement votre médecin. En tout état de cause, soyez à l'écoute de votre corps et de vos ressentis.

Introduction

La médecine conventionnelle est une spécialiste de la maladie : elle tue les maladies avant qu'elles ne vous tuent. C'est une approche absolument indispensable, et pourtant… Votre médecin est content quand vous n'êtes pas malade, cela ne veut pas dire que vous êtes au mieux de votre forme. Loin de là.

« 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. »

Préambule de la Constitution de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

Les médecines traditionnelles se préoccupent de maintenir l'individu dans un état de bien-être physique et mental en se focalisant particulièrement sur la prévention des maladies. Elles se posent la question de savoir ce qu'il faut faire pour que le corps se protège de la maladie ou se guérisse. Elles s'intéressent plus au terrain* (comprendre les facteurs innés et acquis contribuant à l'équilibre de l'organisme) qu'au virus. Le principe est qu'un corps en bonne santé résistera à la maladie. Elles font aussi référence à la notion de tempéraments, c'est-à-dire que nous ne sommes pas tous identiques : vous pouvez être plus ou moins gros, plus ou moins énergique et plus ou moins frileux. Un petit fin frileux ne deviendra jamais un gros baraqué qui se

* Les termes présentant un astérisque sont définis dans notre glossaire en fin d'ouvrage.

promène en T-shirt en plein hiver. Les règles de santé du premier sont forcément différentes de celles du second.

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

La naturopathie est considérée par l'OMS comme une médecine traditionnelle occidentale. Elle trouve ses fondements dans la Grèce antique, en faisant référence à Esculape et Hippocrate.

Malgré le charme exotique des médecines traditionnelles orientales (chinoise et ayurvédique), autant utiliser des principes faisant partie de nos traditions, ceux-là même qu'appliquaient nos grands-parents.

En empêchant la maladie de s'installer, par la prévention, les médecines traditionnelles sont d'indispensables compléments de la médecine conventionnelle.

« TEMPÉRAMENTS » ET « TERRAIN » : LES DEUX GRANDS SECRETS DES MÉDECINES TRADITIONNELLES

La naturopathie fait appel (entre autres) à ces deux concepts pour accompagner chaque personne vers sa santé optimale. Dans ce livre, nous les développerons en vous expliquant comment les mettre en pratique, même si vous disposez de peu de temps ou de moyens.

Les tempéraments, ou pourquoi nous ne sommes pas tous égaux devant la maladie

Nous connaissons tous deux copines (ce sont toujours des filles), qui ont le même âge et qui font le même poids…

Si vous leur donnez un éclair au chocolat, l'une prendra 250 g et l'autre pas un seul.

L'une pourrait manger des pierres, l'autre aura mal au ventre au moindre pépin de pomme avalé de travers.

En hiver, l'une portera juste un pull, l'autre sera toujours couverte même en été…

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

Vous apprendrez à reconnaître les différents tempéraments, leurs points forts, leurs points faibles et leurs besoins, pour profiter du meilleur de votre corps, plutôt que de lui infliger un comportement qui ne lui convient pas. Et si dans votre famille tout le monde n'a pas le même tempérament, nous vous donnerons nos astuces pratiques pour répondre aux besoins de chacun autour de la table.

Entretenez votre terrain pour que votre corps ne laisse pas pousser les mauvaises herbes de la maladie

« Béchamp avait raison, le microbe n'est rien. Le terrain* est tout », aurait dit Louis Pasteur sur son lit de mort. En d'autres termes, si votre terrain est en bon état, les graines de la maladie ne peuvent y pousser. Prenez le virus de la grippe. Cet hiver vous serez exposé de nombreuses fois à ce virus et vous ne tomberez pas forcément malade. Les porteurs du virus de l'herpès savent très bien que c'est en cas de fatigue ou de gros stress (qui affaiblit l'immunité) qu'il s'exprime. Cependant, ils le gardent continuellement en eux à l'état de germe.

Mais en fonction de la situation, le système immunitaire aura la force de se défendre ou au contraire se laissera déborder entraînant la maladie. Il en est de même pour les maladies cardio-vasculaires, les cancers et le diabète notamment.

« Que ton aliment soit ton premier médicament. »

Hippocrate

Nous allons voir comment avoir un terrain* fort, qui résiste à la maladie et qui nous donne de l'énergie, la force d'agir, tout au long de notre vie. La santé commence dans l'assiette. Vous apprendrez à vous nourrir correctement et à nettoyer régulièrement votre organisme pour que les mauvaises graines ne prennent pas chez vous et dans votre famille.

DES CONSEILS POUR TOUTE LA FAMILLE

Enfin, à chaque âge, à chaque situation, il y a des besoins spécifiques pour garder la santé. Nous vous les révélerons dans la deuxième moitié de ce livre. Les moyens de prévenir et de réduire les problèmes féminins, les problèmes digestifs, les intolérances alimentaires (au blé, au gluten et aux produits laitiers), répondre aux besoins des différents âges de l'homme et de la femme, et bien d'autres choses encore vous seront révélés tout au long de ces pages.

Ajoutons des années à la vie et de la vie aux années…
Avec plaisir et gourmandises.
En toute simplicité.

Première partie

Le B.A. BA de la naturopathie

Chapitre 1

Les tempéraments

Nous avons tous dans notre entourage l'amie qui peut manger ce qu'elle veut tout en restant mince comme un clou, rendant jalouse l'autre qui prend un kilo en regardant la vitrine de la boulangerie. C'est injuste, mais c'est ainsi. Dame Nature joue toutes les cartes possibles, de la petite économe au gros stockeur (de kilos), en passant par le musclé. Dans un monde où l'alimentation est limitée, le petit économe survivra : pensez aux hommes du désert. Le gros stockeur survit aux longs hivers de famine. Enfin le musclé s'épanouit dans un monde où il a de la nourriture en abondance. Notre époque, du moins en Occident, est fantastique : tous les tempéraments peuvent trouver leur équilibre… à condition de connaître son tempérament de base. Aujourd'hui, la génétique commence à se diriger dans ce sens.

NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS…

Il y a 2 400 ans, Hippocrate a déterminé quatre tempéraments. Pas si ancien que ça quand on se réfère à l'Ayurveda ou la médecine chinoise utilisent

des modèles d'il y a 5 000 ans. Regardez autour de vous, vous trouverez de véritables caricatures de ces tempéraments mais, pour beaucoup, c'est plus subtil. Le but n'est pas de mettre les gens dans des cases, mais plutôt de cerner leurs besoins.

Cette classification tourne autour de deux questions :

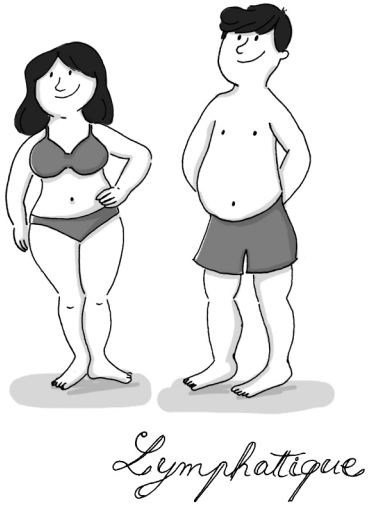
- Suis-je chaud ou frileux ?
- Suis-je dilaté (imposant) ou contracté (fin) ?

Vous verrez au moment de déterminer votre tempérament, et celui de ceux qui vous entourent, que ces questions sont un peu plus complexes.

LE JEU DES 4 FAMILLES

Voici la présentation des quatre tempéraments hippocratiques, avec leurs caractéristiques principales.

1. Le lymphatique : costaud et paisible

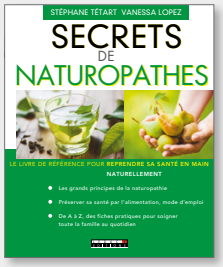


Paisible et convivial, c'est la bonne pâte qui aime la bonne chère… et qui finit trop en chair. C'est, de tous les tempéraments, le plus sujet au surpoids.

Physiquement : massif, mais un peu mou

Il est plutôt imposant, dilaté, mais pas trop ferme ; dans la caricature, c'est le gros mou, genre Oliver Hardy (le complice de Laurel). Sa peau aura tendance à être humide et froide,

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Secrets de naturopathes

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 !

LEDUC.S EDITIONS