

Loïc Ternisien



Naturopathie

LE GUIDE

saison par saison



**Prévention, soins :
en forme toute
l'année avec Loïc !**

Flammarion
 Québec



| | |
|--|-----------|
| Qui suis-je ?..... | 7 |
| <i>Préambule</i> | 8 |
| <i>Introduction, les bases de la santé</i> | 16 |
| Connaître son tempérament | 17 |
| Bien s'alimenter..... | 26 |
| Hygiène de vie..... | 54 |
| <i>L'hiver</i> | 67 |
| L'hiver et ses défis en naturopathie | 68 |
| L'alimentation de l'hiver | 70 |
| Mode de vie hivernal | 74 |
| La trousse à pharmacie de l'hiver, les plantes médicinales..... | 81 |
| Se préparer au printemps | 94 |
| <i>Le printemps</i> | 97 |
| Le printemps et ses défis en naturopathie | 98 |
| L'alimentation du printemps | 102 |
| Mode de vie printanier | 106 |
| La trousse à pharmacie du printemps, les plantes médicinales | 111 |
| Se préparer à l'été avec une cure détox | 120 |

| | |
|---|------------|
| L'été | 123 |
| L'été et ses défis en naturopathie | 124 |
| L'alimentation de l'été | 129 |
| Mode de vie estival..... | 134 |
| La trousse à pharmacie de l'été, les plantes médicinales..... | 139 |
| Se préparer à la rentrée | 153 |
| | |
| L'automne | 155 |
| L'automne et ses défis en naturopathie | 156 |
| L'alimentation de l'automne | 160 |
| Mode de vie automnal | 162 |
| La trousse à pharmacie de l'automne, les plantes médicinales..... | 169 |
| Se préparer à l'hiver..... | 183 |
| | |
| Annexes | 185 |
| Glossaire des propriétés médicinales | 186 |
| Glossaire français-latin des plantes médicinales et huiles essentielles | 194 |
| Index des monographies des plantes médicinales et huiles essentielles | 198 |
| Index des recettes et des fiches santé..... | 200 |
| Références, bibliographie | 202 |
| Remerciements..... | 206 |



—
*Qu'est-ce que
la naturopathie
« moderne » ?*

Ce que nous nommons aujourd'hui « naturopathie » est initialement un système médical complet, global et cohérent qui date de la nuit des temps, mais qui est pourtant très actuel ! J'aime décrire la naturopathie moderne comme étant un véritable art de vivre. Cette méthode mise avant tout sur la stimulation des mécanismes naturels d'autoguérison du corps. Je considère qu'elle est « complémentaire » à la médecine moderne : elle possède ses forces, ses limites et sa propre vision du monde.

Un petit peu d'histoire ! L'utilisation de la nature pour se soigner existe depuis toujours. À titre d'exemple, vous souvenez-vous d'Ötzi ? Il s'agit d'un homme qui a été assassiné il y a plus de 5 000 ans. C'est aussi la plus vieille momie naturelle d'Europe. Ce qui la rend si spéciale, c'est qu'elle a été miraculeusement préservée pendant toutes ces années dans la glace. Les archéologues ont constaté qu'Ötzi portait autour du cou un collier formé à partir de polypores du bouleau (champignons séchés). Par la suite, ils furent identifiés comme étant en mesure de soigner la parasitose chronique dont il était atteint (trichinose). De plus, lors de l'autopsie son corps révéla des tatouages, que des travaux scientifiques ont associés à une forme primitive d'acupuncture. Les motifs tatoués semblent en relation avec des zones portant des traces de maladies dégénératives, en particulier des lésions d'arthrose au niveau des articulations : genoux, chevilles et poignets. Étaient-ils imbibés de plantes curatives pour soigner cette maladie dégénérative ? C'est l'une des hypothèses.

Plus proche de nous, on observe aussi des traces de l'utilisation des plantes médicinales en Mésopotamie, mais aussi en Égypte. On sait maintenant que les Égyptiens connaissaient très bien leur pharmacopée. L'emploi des plantes médicinales était étudié et codifié dans des traitements complexes indiqués dans les papyrus médicaux, le plus célèbre d'entre eux étant le papyrus Ebers. On retrouve aussi des traces de ces utilisations en Inde (avec l'ayurvéda) et en Chine (avec les écrits de la médecine traditionnelle chinoise). Tous ces textes ont plusieurs milliers d'années !

« La nature recèle son propre pouvoir de guérison. »

Ainsi, un constat s'impose : l'homme a toujours utilisé la nature pour se soigner. Un naturopathe va ainsi travailler sur l'activation et le renforcement du corps et de ses mécanismes plutôt que chercher à éliminer des symptômes ou à attaquer directement (et uniquement) des agents pathogènes. Parmi les outils (modernes et anciens) employés par la naturopathie, on retrouve entre autres l'herboristerie, la phytothérapie, la nutrition, l'homéopathie, l'aromathérapie, les médecines quantiques, l'ayurvéda et la médecine traditionnelle chinoise.

Ces techniques naturelles épousent une vision globale de la médecine et mettent en application les quatre principes fondamentaux d'Hippocrate :

- *Primum non nocere* – « D'abord ne pas nuire » :

Les symptômes d'une maladie (la fièvre, par exemple) peuvent être les manifestations d'un processus de guérison.

- *Vis medicatrix naturae* – « La nature recèle son propre pouvoir de guérison » :

Le corps possède la capacité inhérente de préserver la santé et de la rétablir lorsqu'il l'a perdue.

- *Tolle causam* – « Découvrir et traiter la cause » :

Sans faire de diagnostic médical (réservé aux médecins), le naturopathe doit rechercher les causes de la maladie plutôt que tenter d'en supprimer les symptômes. La maladie est vue comme l'aboutissement ultime d'un dérèglement particulier.

- *Docere* – « Enseigner » :

Le naturopathe doit guider son patient sur la voie de la guérison et l'aider à préserver sa santé de façon naturelle.

Pour finir, il est important de noter que dans la vision moderne de la naturopathie, le naturopathe travaille en synergie avec la médecine allopathique et non contre cette dernière. L'objectif est d'être ensemble pour accompagner une personne vers le bien-être général et durable.

Concrètement, ça donne quoi ?

Voici un exemple concret : si vous avez une insomnie chronique, il y a de fortes probabilités pour que la solution offerte par la médecine allopathique soit de vous prescrire des médicaments pour vous calmer ou pour vous faire dormir. Il est ainsi rare que l'on regarde l'état du microbiote intestinal.

Le naturopathe, quant à lui, a pour mission de réaliser une anamnèse : il s'agit d'une analyse complète de votre mode de vie pour trouver la cause du problème. En effet, le trouble du sommeil est souvent multifactoriel. Ainsi, il pourra regarder :

Votre mode de vie :

- Quand a commencé ce trouble ?
- Utilisez-vous des écrans avant de dormir ?
- Dans quel état êtes-vous avant d'aller dormir ?
- Pratiquez-vous du sport ? de la méditation ?
- Prenez-vous une douche le soir ? un bain ?
- Mangez-vous tard le soir ?
- Prenez-vous des médicaments ?

Votre état émotionnel :

- Vivez-vous une période de stress ? d'angoisse ?
- Êtes-vous inquiet ?
- Ruminez-vous souvent ?
- Est-ce que votre cerveau n'arrête jamais de réfléchir ?

Votre alimentation :

- Quand et comment mangez-vous ?

Troubles annexes :

- Avez-vous un déséquilibre du microbiote intestinal ?
- Avez-vous un déséquilibre énergétique ?
- Avez-vous des troubles hormonaux ?
- Avez-vous d'autres maladies ?

Évidemment, cette liste n'est pas exhaustive. Ainsi, tel un spéléologue, le naturopathe devra chercher dans les profondeurs de votre vie la ou les causes éventuelles pour non seulement mettre fin au déséquilibre, mais aussi l'empêcher de revenir !





L'hiver

L'hiver et ses défis en naturopathie

L'hiver est une saison aux nombreux défis. Cette saison est redoutée, car nos voies respiratoires sont sollicitées à leur maximum ! En effet, nous restons souvent enfermés et proches les uns des autres, ce qui facilite la contagion par toutes sortes d'agents pathogènes. De plus, la mission du corps est de toujours rester à l'état d'équilibre et le froid l'oblige donc à travailler davantage pour stabiliser sa température intérieure. Tout cela a pour conséquence d'assécher les muqueuses des voies respiratoires, ce qui les rend plus vulnérables aux agressions extérieures. Dès qu'un intrus passe la barrière respiratoire, le système immunitaire contre-attaque et combat l'agent infectieux.

Autre paramètre qui entre en compte en cette saison : la luminosité. Le manque de lumière a une action directe sur le moral et le manque d'exposition peut créer une carence en vitamine D. En effet, au printemps et *a fortiori* en été, la peau est plus souvent en contact avec les UV et synthétise ainsi plus facilement cette vitamine. En hiver, la peau est au contraire couverte de vêtements, ce qui n'aide pas. De plus, l'inclinaison des rayons solaires ne permet plus la synthèse de cette vitamine sous nos latitudes. Résultat : la vitamine emmagasinée par le corps pendant la belle saison finit par s'épuiser à la fin de l'automne. C'est à ce moment que le déficit s'installe.

Un taux de vitamine D de 30 ng/ml de sang est nécessaire pour une santé optimale et pour assurer un système immunitaire de qualité. Afin de maintenir un taux de vitamine D sanguin supérieur à 30 ng/ml pendant l'hiver, l'alimentation seule n'est pas suffisante ; il est donc nécessaire de prendre des suppléments.

En naturopathie, l'hiver est une saison qui se prépare. C'est pour cela que nous travaillons l'automne à renforcer le système immunitaire en profondeur pour qu'il soit prêt à attaquer la saison au maximum de ses capacités.

Une fois entré dans la saison, les défis que la naturopathie va devoir relever sont les suivants :

- Maintenir le système immunitaire à son maximum
- Réchauffer le corps
- Soigner les diverses affections saisonnières
- Préparer l'arrivée du printemps et des allergies saisonnières

L'alimentation de l'hiver

Bien nourrir sa flore intestinale

La flore intestinale (ou microbiote) est composée de près de 10 000 milliards de bactéries, soit 10 fois plus que le nombre de cellules contenues dans l'organisme¹⁰. Un de leurs rôles est de protéger les intestins. En effet, en prenant toute la place, elles colonisent l'espace à la place des mauvaises bactéries, les empêchant ainsi de proliférer ou de se glisser dans la circulation sanguine.

Il va sans dire qu'il faut préserver cette flore toute l'année grâce à une bonne alimentation. Il sera bon d'accentuer la consommation de certains aliments dès la fin de l'automne.

Ainsi, la bonne santé de la flore intestinale et celle du système immunitaire sont profondément et intimement liées. En effet, la flore intestinale est responsable à 70 % de l'efficacité du système immunitaire. Il est donc logique de privilégier cet axe pour éviter de tomber malade. Pour cela, il va falloir « nourrir » la flore intestinale grâce à des prébiotiques que l'on retrouve essentiellement sous forme de fibres non digestibles.

Il est fortement recommandé de consommer au minimum 2 à 3 aliments sources de prébiotiques chaque jour.

| | Définition | Sources alimentaires |
|--------------|---|---|
| Prébiotiques | Ce sont des fibres végétales nécessaires aux probiotiques qui stimulent l'immunité. | Ail Artichaut Asperge Betterave Oignon Poireau Panais Chicorée Tomate |
| Probiotiques | Bactéries de la flore intestinale indispensables à la vie et qui jouent un rôle important dans la bonne santé du système immunitaire. | Lactofermentations, kéfir de lait, kombucha, levure de bière vivante |

Les nutriments à privilégier

À cette période de l'année, certains nutriments sont nécessaires, c'est pourquoi il est important de les apporter régulièrement dans l'alimentation. Voici une liste des nutriments à privilégier et quelques aliments sur lesquels votre choix devra se porter en priorité en cette saison.

Vitamine A et caroténoïdes (provitamines A)

Stimulent les défenses immunitaires, renforcent la résistance aux infections et favorisent la croissance du thymus.

- **Sources de bêta-carotène** : carotte, citrouille, patate douce, abricot, pêche
- **Sources de lycopène** : (pâte de) tomate, melon d'eau, jus de goyave
- **Sources de rétinol** : foie, anguille, thon rouge, huile de foie de morue, beurre, œuf, poissons gras, fromage
- **Sources de provitamine A** : ail, piment de Cayenne

Vitamine B2/riboflavine

Stimule la production d'anticorps et de globules rouges, pourrait contribuer à prévenir certains cancers.

- **Sources** : foie, persil, paprika, seiche, ciboulette, menthe verte, estragon, shiitaké, persil, algues (nori, mousse d'Irlande, agar-agar, varech), pissenlit, safran, papaye

Vitamine B5/acide pantothénique

Stimule l'immunité et a un pouvoir énergisant ; soutient les surrénales, désintoxique l'organisme des polluants.

- **Sources** : shiitaké, jaune d'œuf, levure de bière, graines de tournesol, graines de sésame, abricot sec, varech

Vitamine B6/pyridoxine

Antihistaminique (comme la vitamine B3), indispensable à la synthèse protéinique ; maintient les taux hormonaux. Un déficit de vitamine B6 fragilise le système immunitaire.

- **Sources** : levure de bière, choux, dinde, paprika, chili, sauge, menthe verte, piment de Cayenne, estragon, basilic, ciboulette, morue, bananes, papaye, varech, spiruline, banane

Mode de vie hivernal

Des étirements saisonniers

L'étirement est un réflexe animal que nous réalisons souvent sans même nous en rendre compte. Il est fréquent de le faire au réveil ou pendant une journée de travail.

La naturopathie étant **une pratique holistique, c'est-à-dire englobant le corps au complet**, il est normal d'y inclure une activité physique tels les étirements. Il est donc recommandé de s'étirer quotidiennement en fonction des zones énergétiquement sollicitées pendant la saison.

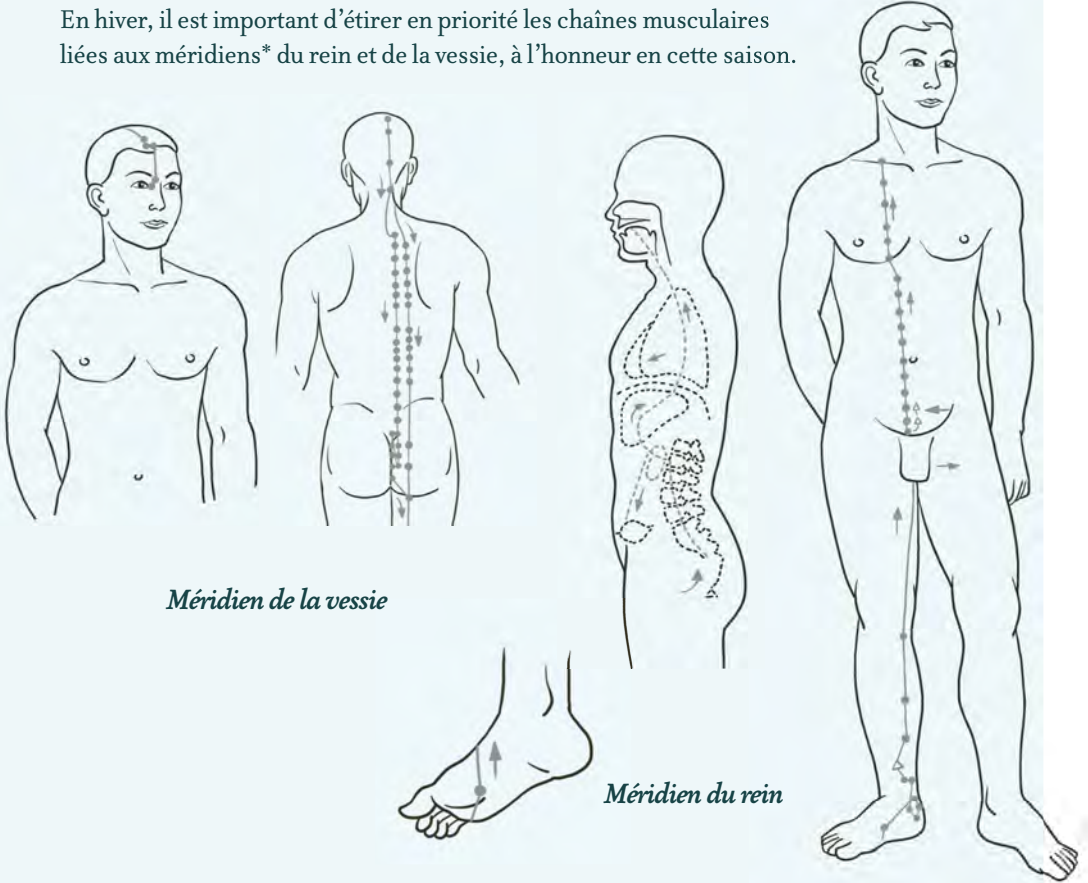
Les bienfaits des étirements

Cette pratique ne vous demande pas d'être un as de la souplesse ou un yogi confirmé. Elle s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent être en meilleure santé physique. L'un des bienfaits notables des étirements est l'**augmentation de la souplesse**, avec pour conséquence une **meilleure circulation énergétique** et moins de tensions musculaires. On observe aussi des bienfaits sur le plan circulatoire, car les étirements augmentent l'apport en sang dans les muscles et facilitent leur oxygénation : l'effet peut se ressentir jusqu'au cerveau et est comparable à une activité sportive intense, activant la sérotonine. Sur le plan énergétique, pour faciliter la circulation d'énergie au travers des méridiens connus en médecine chinoise, on privilégiera les étirements des chaînes musculaires à travers lesquelles passent ces derniers.

ATTENTION

On ne s'étire pas n'importe comment ! Pour en retirer le plus de bienfaits, il est important de s'échauffer et de ne jamais dépasser ses limites : vous ne devez pas ressentir de douleur, un étirement se fait dans la douceur.

En hiver, il est important d'étirer en priorité les chaînes musculaires liées aux méridiens* du rein et de la vessie, à l'honneur en cette saison.



Méridien de la vessie

Méridien du rein

- Comme vous pouvez le voir sur les images, le **méridien du rein** commence sous la plante du pied et remonte à l'intérieur des jambes. Il passe ensuite par les reins et ressort devant le buste pour finir sur un point environ au milieu des clavicules.
- Le **méridien de la vessie**, quant à lui, commence à l'extrémité intérieure de l'œil et remonte vers le sommet du crâne. Il descend ensuite vers l'arrière du corps pour finir à l'extrémité du petit orteil.

* En médecine traditionnelle chinoise, les méridiens sont des canaux du corps humain, interconnectés, par lesquels circule l'énergie vitale du corps (le *qi*).



La trousse à pharmacie
DE L'HIVER
Les plantes médicinales

Ginseng asiatique

Nom latin: *Panax ginseng*

Autres noms: ginseng blanc ou rouge

Famille: Araliacées

Description botanique: plante herbacée, vivace de 30 à 60 cm.

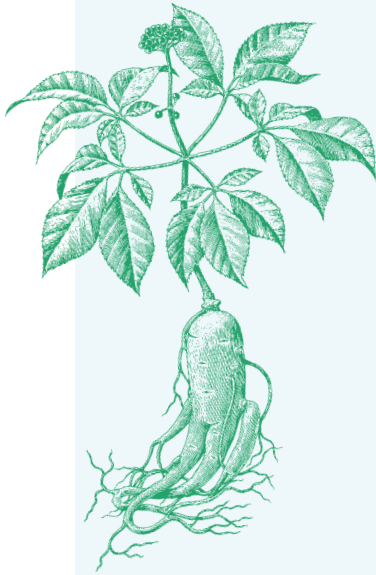
Les feuilles sont composées, palmées et pourvues d'un long pétiole. Leur nombre varie selon l'âge de la plante. Les fleurs sont de petites ombelles sur un pédicule qui part du centre des feuilles. Les racines sont cylindriques, tubéreuses et charnues.

Habitat: originaire du nord de la Chine, de Russie et de Corée. Il est maintenant presque impossible de trouver du ginseng sauvage en Asie.

Partie(s) utilisée(s): racine

Propriétés médicinales

Adaptogène, tonique (pour les personnes âgées), grand tonique du qi, stimulant, glycmiorégulateur, stimulant du système nerveux central. Tranquillisant, anti-inflammatoire, antihistaminique, hypotenseur/hantihypertenseur.



Posologie Recommandée

Pour un adulte
(par jour)

Teinture mère alcoolique
10 à 75 gouttes

Décoction
1 à 9 grammes par jour



IMMUNITAIRE:

- Toutes les infections

REPRODUCTEUR:

- Dysfonction sexuelle
- Manque de libido
- Ménopause
- Diabète

NERVEUX:

- Perte de mémoire
- Fatigue chronique
- Surmenage
- Manque de concentration



Quelques usages d'intérêt

Principes actifs:

- Saponosides triterpéniques
- Phytostérols
- Composés phénoliques
- Panaxan A, B, C, D, E
- Ginsenos S-IA et S-IIA
- Polysaccharides
- Hétéropolysaccharides
- Sucres, lipides, acides aminés, minéraux...

Effets secondaires possibles:

- Palpitations s'il est utilisé avec d'autres excitants.
- Utilisation à long terme:

éruptions cutanées ou taches cutanées, démangeaisons, diarrhée, mal de gorge, perte d'appétit, excitabilité, anxiété, dépression ou insomnie, maux de tête, fièvre, vertiges, anomalies de la pression artérielle (augmentations ou diminutions), douleurs à la poitrine, menstruations difficiles, palpitations cardiaques, accélération du rythme cardiaque, gonflement des jambes, nausées/vomissements ou

épisodes maniaques chez les personnes bipolaires.
• Le ginseng pourrait abaisser le taux de sucre dans le sang. La prudence est recommandée en cas de diabète ou d'hypoglycémie.
• Saignements de nez, saignements vaginaux (rares).
• Sensibilité mammaire, perte de menstruations, saignements vaginaux après la ménopause, gonflements mammaires chez l'homme, difficultés à développer ou à maintenir

une érection ou baisse de la « réactivité sexuelle ».
• Symptômes maniaques (rare)
• Augmentation des caractères sexuels mâles chez la femme. (rare)

Contre-indications:

• Il est déconseillé de le prendre durant la grossesse.
En Chine, on déconseille de prendre du ginseng (surtout le rouge) lorsqu'il y a trop de chaleur dans le corps (par exemple en cas

d'inflammation aiguë ou de fièvre).

Interactions médicamenteuses:

- Anticoagulants et plantes anticoagulantes
- Antidiabétique
- Certains antidépresseurs
- Hypo et hypertenseurs
- Les médicaments utilisant le cytochrome P450
- Certains analgésiques
- Certains sédatifs
- Métronidazole (Flagyl®)
- Disulfirame (Antabuse®)

Fiche santé

Calmer une pharyngite/ laryngite

Axes de travail

Recommandations (pour un adulte, dès les premiers symptômes)

Alimentation

Éviter les produits laitiers, le sucre, la farine blanche et autres aliments inflammatoires.

Boire 2 litres d'eau par jour s'avère être un remède efficace et peu coûteux pour tous les problèmes OR.

Consommer : ail, oignon, miel, aliments riches en chlorophylle.

Nutrithérapie

Propolis d'abeille : 500 mg, 3 fois par jour

Vitamine C (forme acide L-ascorbique) : 500 mg de 4 à 8 fois par jour, boire énormément.

Herboristerie

Gargarismes d'**orme rouge** : 3 à 4 fois par jour

Échinacée en teinture mère : prendre 10 gouttes, 4 fois par jour

Aromathérapie

Réaliser le mélange suivant :

- 100 gouttes d'huile essentielle de *Cymbopogon martinii* (palmarosa)
- 60 gouttes d'huile essentielle d'*Origanum compactum* (origan compact)
- 40 gouttes d'huile essentielle de *Mentha x piperita* (menthe poivrée)

Posologie :

Voie orale : les deux premières heures : une goutte du mélange dans ½ cuillerée à café de miel toutes les 15 minutes

Ensuite : 2 gouttes du mélange dans ½ cuillerée à café de miel

- Jour 1 : toutes les heures (maximum : 40 gouttes/jour)
- Jours 2-3 : toutes les 2 heures (maximum : 40 gouttes/jour)
- Jours 3-7 : toutes les 4 heures (maximum : 40 gouttes/jour)

Recette

Miel immunitaire

- Le jus d'un citron
- 1 c. à c. de curcuma
- ½ c. à c. de piment de Cayenne
- 1 c. à c. de gingembre haché
- 2 c. à s. de miel cru
- 1 grosse gousse d'ail écrasée
- 30 gouttes de teinture mère d'échinacée

1. Mettez tous les ingrédients dans un petit bol et agitez bien. Conservez au réfrigérateur.
2. Ajoutez 2 cuillerées à café à votre smoothie quotidien.

Recette

Immuno-boost (teinture)

- 1 portion de feuilles d'ortie séchées
- 1 portion de fleurs de calendula séchées
- ½ portion de racine de ginseng en poudre
- ½ portion de racine d'échinacée
- ½ portion de fleurs de sureau séchées

*Le pot Mason est un contenant alimentaire en verre avec un couvercle à vis en métal, il tient son nom de son inventeur, l'Américain John Landis Mason.

1. Remplissez un tiers du volume d'un large pot Mason* (environ 500 ml) avec les herbes séchées. Remplissez ensuite complètement le pot avec de la vodka de grande qualité.
2. Laissez infuser pendant 4 à 6 semaines en remuant quotidiennement. Passé ce temps, filtrez le mélange à l'aide d'une gaze stérile et d'une passoire.

Utilisation suggérée à l'apparition soudaine des premiers symptômes, prenez 20 gouttes de la teinture toutes les 30 minutes jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Contre-indications ne pas utiliser chez l'enfant, si vous êtes enceinte, allaitante, si vous prenez des médicaments ou souffrez d'un trouble de santé particulier.



Index des recettes

- Antiallergies (remède) : p. 119
- Antipoux : p. 182
- Buddha bowl (tonus du foie) : p. 120
- Canicule (kit « SOS-canicule ») : p. 151
- Déprime (fini la déprime !) : p. 182
- Exfoliant détox : p. 119
- Huile après-soleil : p. 150
- Immuno-boost (teinture) : p. 93
- Jet-lag (synergie éveil) : p. 152
- Miel immunitaire : p. 93
- Tisanes pour l'humeur : p. 181

Index des fiches santé

- Coup de soleil : p. 150
- Dépression saisonnière : p. 181
- Détox (cure d'automne) : p. 177-180
- Détox (cure de printemps) : p. 121
- Gastro-entérite : p. 91
- Jambes lourdes : p. 149
- Laryngite : p. 92
- Mal des transports : p. 148
- Pharyngite : p. 92
- Piqûre de moustique : p. 149
- Rhinite allergique : p. 118
- Rhume : p. 90
- Turista : p. 147
- Voyage à l'étranger (préparation) : p. 146

