

Introduction : De quoi parle-t-on ?

Comment appréhender la nutrithérapie et les compléments alimentaires en naturopathie ?

Naturopathie, nutrithérapie, nutrition, micronutrition, diététique, complémentation… Il y a tant d'approches différentes dans le domaine de la santé naturelle qu'il est aisé de s'y perdre, en particulier dans ce qui touche la nutrition ! Et pour quels bienfaits ? Y-a-t-il des risques ? Quelles approches choisir ? Sur quelles validations scientifiques s'appuient-elles ? Comment faire la part des choses en matière de complémentation, pour séparer le bon grain de l'ivraie ? Je me suis posée exactement toutes ces questions. Après plus de cinq années d'étude, de recherches, d'essais, d'échanges divers et de lectures approfondies, je vous propose, en toute humilité, cet ouvrage que j'ai conçu comme un guide visant à faciliter la compréhension de ce monde de la santé naturelle et de la complémentation.

1. Comprendre les termes de nutrithérapie, micronutrition, etc.

La Fédération française des écoles de Naturopathie (La FÉNA) propose la définition suivante de la **naturopathie** : « *fondée sur le principe d'énergie vitale de l'organisme, la naturopathie rassemble les pratiques issues de la tradition occidentale et repose sur 10 agents naturels (les 10 techniques) de santé. Elle 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'auto-régénérer par des moyens naturels* ». Parmi les 10 techniques évoquées, l'hygiène alimentaire, mais aussi neuropsychique et corporelle sont les 3 pratiques de santé fondamentales considérées comme indispensables au maintien d'une bonne santé. Les 7 autres techniques font appel à la phytothérapie, à l'hydrothérapie, aux techniques manuelles, respiratoires, ou encore énergétiques.

La naturopathie est une approche holistique et préventive de la santé qui s'inscrit pleinement dans la définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : « *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 ». Si la naturopathie n'est pas reconnue en France, à l'instar des autres médecines non-conventionnelles[1], elle l'est dans d'autres pays comme l'Allemagne, la Suisse ou les pays anglo-saxons où il existe des diplômes de naturopathe reconnus par l'État. L'OMS classe d'ailleurs la naturopathie comme 3e médecine traditionnelle mondiale (avec les médecines traditionnelles chinoises et ayurvédiques) et l'a référencée depuis 1978. La naturopathie est une approche avant tout préventive, à intégrer en amont de l'allopathie ou médecine conventionnelle dont l'approche est spécifique et curative. La naturopathie n'est pas synonyme de biothérapie : bien plus qu'une compilation de techniques naturelles, elle est avant tout un art de vivre au service de notre bien-être physique et psychique. En naturopathie, la nutrition peut être définie comme le fait de savoir se nourrir pour faire de la santé et donner à son corps les conditions optimales pour remplir au mieux ses fonctions. La diététique, quant à elle, peut être définie comme la science de l'hygiène alimentaire (ensemble des règles à suivre pour une alimentation équilibrée)[2] – approche allopathique traditionnelle, ou comme le fait de réduire son alimentation en dessous du seuil des besoins nutritifs quotidiens afin de mettre l'organisme en carence alimentaire – approche naturopathique.

La **nutrithérapie** signifie étymologiquement « soigner par l'alimentation ». Cette pratique s'appuie sur le pilier clés de la nutrition, déjà mis en évidence dans la naturopathie. Les conseils du praticien en nutrithérapie (nutrithérapeute) portent ainsi sur un rééquilibrage alimentaire adapté au sujet, éventuellement accompagné par des compléments alimentaires spécifiques afin de combler des besoins précis.

La **micronutrition** s'appuie quant à elle sur le fait que nos aliments comprennent deux types de composants :

- Les macronutriments qui permettent au corps de fabriquer de l'énergie chimique et forment les constituants de base de nos cellules : lipides, glucides et protéines, et
- Les micronutriments qui sont essentiels à notre métabolisme (réactions enzymatiques, fonctionnement des organes, etc.) : vitamines, oligoéléments, antioxydants, acides gras, probiotiques, etc.

On connaît aujourd'hui beaucoup mieux les mécanismes d'action des micronutriments et comment certaines carences peuvent provoquer des maladies mortelles : la carence grave en vitamine C est par exemple responsable du scorbut, maladie bien connue des marins autrefois qui ne consommaient pas suffisamment de fruits et légumes frais durant leur voyage en mer. La

[1] À l'exception de l'ostéopathie et de la chiropractie qui sont reconnues depuis la loi Droits des malades de 2002. À ce titre, le naturopathe ne peut se prévaloir d'aucun statut officiel. Le praticien naturopathe peut exercer en libéral à condition de respecter des règles précises, incluant notamment le fait de ne pas revendiquer le titre de « docteur en médecine » et d'utiliser un langage approprié à sa pratique.

[2] https://dictionnaire.lerobert.com/definition/dietetique

micronutrition est la science qui analyse d'éventuels déséquilibres alimentaires et/ou déficits en micronutriments de manière personnalisée et en considérant un individu dans sa globalité. Son objectif est d'obtenir une relance métabolique pour rétablir l'équilibre et donc participer à l'état de bien-être et de santé globale. On peut aussi entendre le terme de médecine orthomoléculaire[1] qui a été inventée par Linus Pauling, prix Nobel de Chimie en 1957 et prix Nobel de la Paix en 1962. Cette discipline a pour objectif de prévenir et de traiter les maladies en aidant l'organisme à préserver l'équilibre biochimique et métabolique des micronutriments notamment à travers l'aide de la complémentation.

Ainsi on qualifie souvent Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité, comme le père fondateur de la naturopathie et de la nutrithérapie car il a été le premier à mettre en avant l'importance de l'hygiène de vie et d'un comportement alimentaire sain et adapté afin de se maintenir en bonne santé.

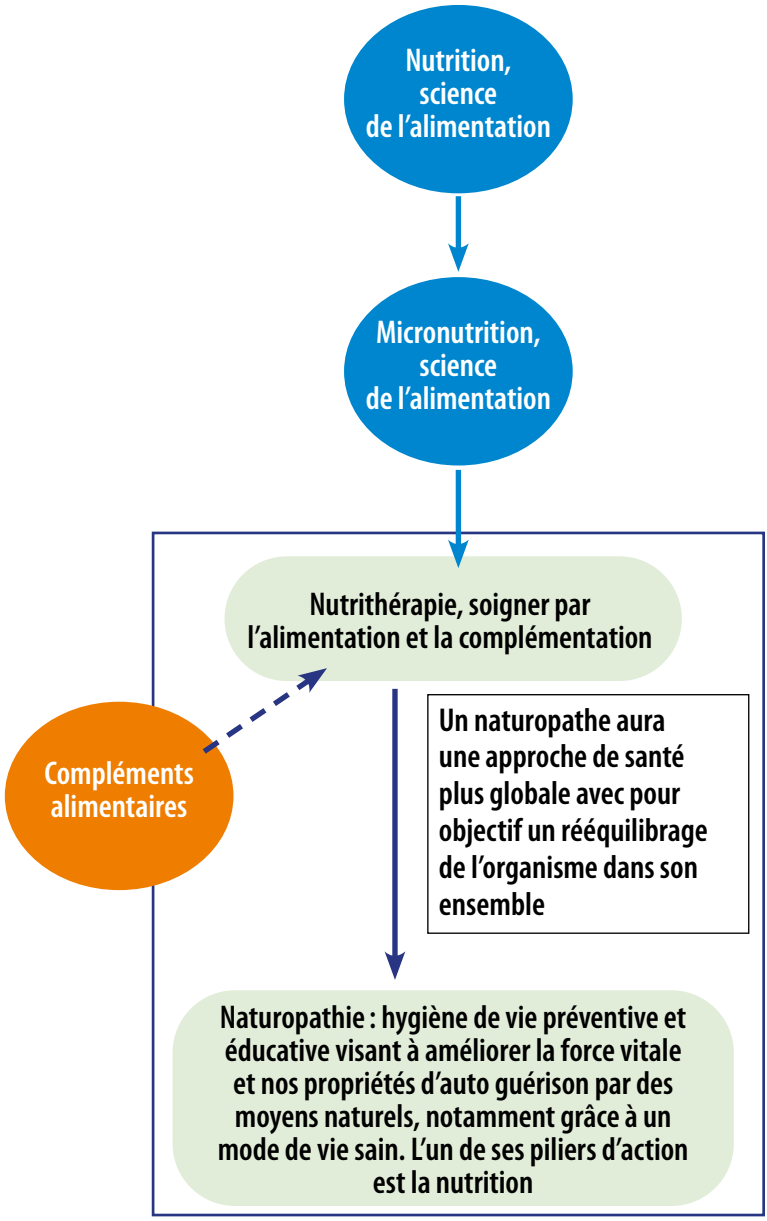
Les **compléments alimentaires**, selon la définition officielle de la directive européenne 2002/46/CE[2], se caractérisent par des « *denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seul ou combiné, commercialisées sous forme de doses, à savoir les formes de présentation telles que les gélules, les pastilles, les comprimés, les pilules et autres formes similaires, ainsi que les sachets de poudre, les ampoules de liquide, les flacons munis d'un compte-goutte et les autres formes analogues de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité* ». À noter que le complément alimentaire est régi par le code de la consommation et non par le code de la santé publique, contrairement aux médicaments.

Cette définition explicite plusieurs choses :

- Un complément alimentaire est un produit destiné à être ingéré en complément de l'alimentation courante, afin de pallier l'insuffisance des apports journaliers, notamment en micronutriments. Ce n'est pas un médicament.
- Indépendamment d'une déficience, il peut aussi être utilisé en supplément nutritionnel pour optimiser les apports en micronutriments.
- Il peut être constitué de substances autres que des nutriments, comme on le voit, le plus souvent, avec les plantes détoxifiantes de la sphère hépatique.
- Le complément alimentaire peut prendre diverses formes à partir du moment où les apports des substances et des nutriments sont titrés, c'est-à-dire mesurés. La composition doit aussi tenir compte des doses de sécurité reconnues par l'ensemble de la communauté scientifique lorsqu'elles existent.

[1] Le terme orthomoléculaire vient du Grec « Ortho » (droit, juste, correct), qu'on peut traduire par la molécule juste, appropriée.

[2] https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2002:183:0051:0057:FR:PDF



2. La problématique

Ainsi, l'objectif de cet ouvrage est d'analyser comment la naturopathie, dans sa philosophie et ses fondements, appréhende à l'heure actuelle l'utilisation croissante et diversifiée des compléments alimentaires en parallèle des mesures d'hygiène alimentaire qu'il conviendrait d'appliquer pour améliorer sa santé.

I

Appréhender l'alimentation et la naturopathie au XXIe siècle



1. Comprendre la philosophie du naturopathe hygiéniste

«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, philosophe, humaniste et moraliste français de la Renaissance

1.1 La Naturopathie et ses principes d'hygiène de vie

La philosophie et les principes de la naturopathie tels que définis dans l'introduction mettent en évidence un ensemble de pratiques en matière d'hygiène de vie issues de la tradition occidentale et visant à préserver et à optimiser la santé grâce à des moyens naturels. On entend ici naturel comme provenant de la nature, par opposition à ce qui est étranger à elle à l'instar des molécules de synthèse de certains médicaments par exemple.

Si les principes de la naturopathie connaissent un regain d'intérêt depuis les années 1980, ils constituent en fait le fondement même de la médecine occidentale d'Hippocrate. C'est pourquoi l'OMS reconnait la naturopathie comme la 3e médecine traditionnelle mondiale. Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité[1], comprend que la maladie n'est pas une fatalité mais la conséquence d'un engorgement du corps par des excès alimentaires et la renonciation aux exercices. Selon lui, la médecine doit être avant tout préventive, en corrigeant tout déséquilibre avant qu'il ne s'aggrave. Il instaure ainsi l'hygiène de vie

[1] À noter que selon la mythologie grecque, le dieu de la médecine Asclépios (et son fameux bâton, le caducée médical, utilisé comme symbole des professions médicales dans de nombreux pays dont la France) aurait notamment eu 5 filles : Églé (déesse de la Santé rayonnante), Hygie (déesse de la santé, l'hygiène et la propreté), Méditrine (déesse guérisseuse), Panacée (déesse qui s'occupe des remèdes) et Acéso (divinité du processus de guérison). Source : https://mythologica.fr/grec/asclepios.htm Hippocrate s'inscrit dans la lignée de cette vision où l'hygiène tient une place primordiale dans le maintien de la santé, au côté du praticien et du remède qui peuvent soutenir la guérison en cas de maladie.

et les règles diététiques comme fondement de la santé, ces dernières étant d'ailleurs inscrites dans le fameux serment d'Hippocrate « *Je dirigerai le régime des malades à leur avantage, suivant mes forces et mon jugement, et je m'abstiendrai de tout mal et de toute injustice.* »

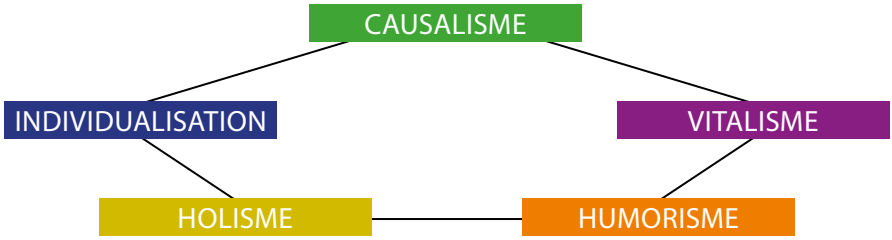
Un peu d'histoire de la naturopathie

- Grèce antique (IVe siècle av. J.-C.) : Hippocrate pose les principes clés de la naturopathie pour se maintenir en bonne santé : savoir se nourrir, se recharger, éliminer, se reposer, maintenir un équilibre entre mental et physique.
- XIXe siècle : La naturopathie est créée suite au mouvement hygiéniste qui accompagne la révolution industrielle dans les pays germaniques (Sebastan Kneipp) et anglo-saxons.
- 1973 : Pierre-Valentin Marchesseau crée à Paris, après avoir importé et traduit les concepts de naturopathie, l'Institut d'Hygiène Vitale où il forme de nombreux naturopathes.
- 1978 : L'OMS reconnaît la naturopathie comme 3e médecine traditionnelle au même titre que l'ayurvéda et la médecine traditionnelle chinoise.
- 1985 : La FENA (Fédération française des écoles de Naturopathie) est créée en France. Cette fédération garantit l'identification de naturopathes bien formés.

La naturopathie est donc une approche préventive et éducative s'appuyant sur le principe de la force ou énergie vitale propre à chaque être vivant, à l'instar du « prânah » en Inde, du « Qi » en Chine, et sur les capacités d'autoguérison du corps. Chacun de nous est animé par la vie et la recherche continuelle de l'équilibre dont dépend la vie. Si l'équilibre est rompu, le corps cherchera à rétablir par tous les moyens ces constantes vitales. C'est le principe de l'homéostasie : « *processus de régulation par lequel un organisme maintient en continu la quantité de molécules utiles et inutiles pour rester dans une limite, non seulement compatible avec la vie, mais correspondant au meilleur fonctionnement organique* ».[1] On pense alors à la glycémie (taux de sucre dans le sang), aux taux d'oxygène et de dioxyde de carbone qui doivent être compris dans une certaine fourchette pour permettre la vie, pour ne citer qu'eux. C'est ainsi que le corps a mis en place quatre grands systèmes de filtration à travers le foie avec les intestins, les reins, la peau et les poumons. Par les selles, l'urine, la sueur, le sébum et la respiration, ces systèmes épurent le sang en continu des déchets liés à notre activité et au fonctionnement de nos cellules mais aussi des toxines extérieures (pollution, alcool, médicaments, tabac, additifs alimentaires, etc.). Le bon fonctionnement de ces systèmes qu'on appelle les « émonctoires » est ainsi essentiel au maintien de l'homéostasie et donc de la santé.

[1] Extrait du livre d'Alain Rousseaux Plaidoyer pour la santé, autoguérison & choix thérapeutiques, Editions Dangles 2021, p.23

Les 5 principes fondateurs



« Le moteur de la vie, c'est le lien »

• **Vitalisme :** Le fondement philosophique de la naturopathie est l'existence dans chaque organisme vivant d'une énergie vitale, siège de la santé et support de tous les mécanismes physiologiques du corps On pourrait la mesurer à travers **l'énergie ressentie, la capacité d 'autoguérison** ou encore la vitesse d'une cicatrisation. Cette force vitale est universelle et se trouve à l'origine des différentes pratiques thérapeutiques ancestrales, sous diverses appellations : le « Prânah » en Inde, le « Qi ou Chi » au Japon et en Chine, le « Pneuma » en grec, etc. Ainsi, on peut par exemple l'assimiler au fluide qui circule dans les méridiens en acupuncture.

• **Humorisme :** « la science des humeurs ». Les humeurs sont les liquides organiques (sang, lymphe et liquide intra-cellulaire) qui constituent environ 60 % de notre masse corporelle, qui circulent dans tout notre corps et dans lesquels baignent nos cellules, tissus et organes. Ils forment le **« milieu intérieur » selon l'expression de Claude Bernard**, médecin et physiologiste français (1812-1878), et doivent être continuellement en mouvement dans un système de « vases communiquants » pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. En effet, c'est eux qui apportent les nutriments à nos cellules, les débarrassent de leurs déchets, permettent les échanges d'informations nécessaires au déclenchement de nos actions, réactions, pensées. S'assurer de la bonne santé de ces « humeurs » est donc clé. Toute surcharge, carence dans la composition de ces liquides ou trouble de leur circulation peut être à l'origine d'une maladie.

• **Causalisme :** La naturopathie s'intéresse à la **cause première de la maladie**, à ce qui la déclenche. L'objectif est alors de chercher au-delà du symptôme pour comprendre en quoi notre « terrain » a été déséquilibré et comment rétablir l'homéostasie, c'est-à-dire le juste et fragile équilibre de tous les paramètres physiologiques, dans une logique aussi bien préventive que curative. Cette notion s'appuie également sur l'idée « qu'on n'attrape pas une maladie » mais que les microorganismes pathogènes trouvent dans un terrain déséquilibré les conditions de vie favorables à leur développement. Les maladies sont ainsi perçues comme des crises de purification humorale, de nettoyage organique et d'élimination des toxines. Le corps cherche à se nettoyer, il faut l'écouter et l'accompagner.

• **Holisme :** L'approche globale ou holistique de la naturopathie se caractérise par la **prise en compte de tous les plans de l'être d'un individu** (plans physique et physiologique, énergétique, émotionnel, psychique (mental et spirituel), ainsi que le contexte socioculturel et environnemental dans lesquels ils évoluent) et leurs interactions, enchevêtrement. Tout blocage ou toute entrave à la libre circulation de la vie entre eux a forcément des répercussions sur notre santé. Cette approche permet de mieux appréhender la vitalité d'une personne et les causes plurifactorielles à l'origine d'une maladie ou d'un mal-être, tels que l'encrassement du terrain, la baisse de la vitalité, la surexcitation psychique, ou encore la pollution environnementale et les toxines.

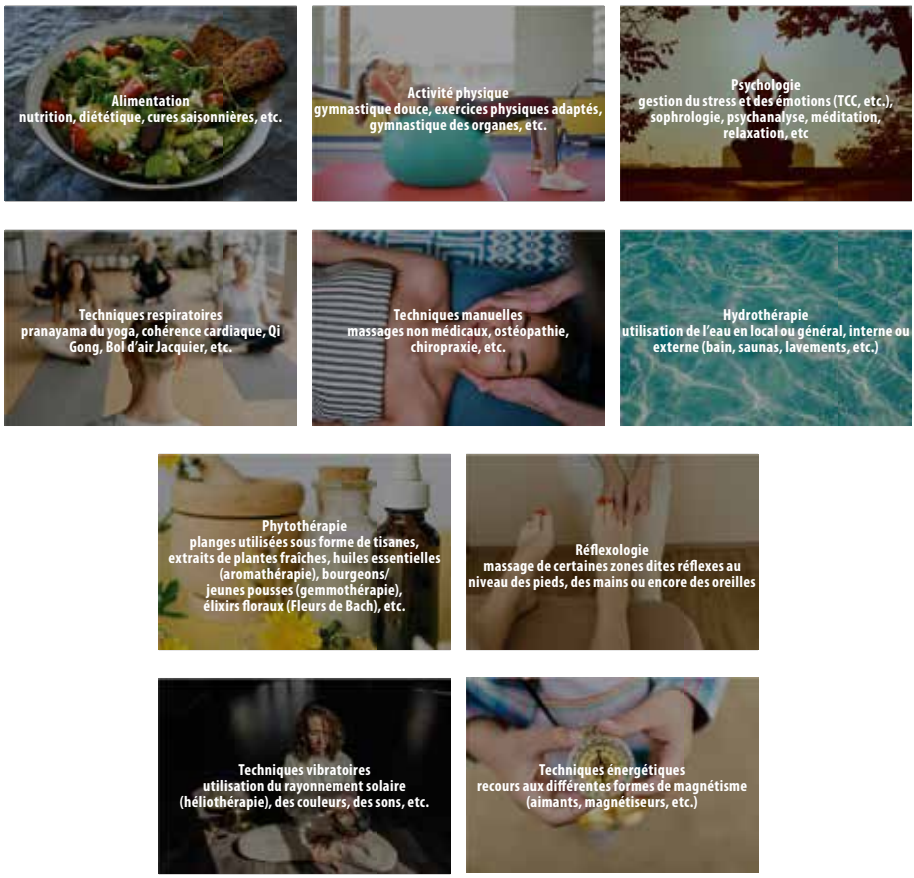
• **Individualisation :** Un autre principe clé de la naturopathie, c'est le fait de soigner non pas une maladie mais un individu dans toute son unicité et sa complexité. On n'applique pas un traitement systématique, on regarde selon ses forces et ses faiblesses quelle est la meilleure **approche personnalisée pour redynamiser les capacités d'autoguérison propres à notre organisme**. C'est tout l'objectif du bilan de vitalité effectué lors de la première consultation de naturopathie : apprécier la force vitale d'un individu, son terrain (l'état de ses organes, la nature de ses surcharges métaboliques et la santé de ses émonctoires, « ces voies royales d'élimination » que sont le système foie-intestin, les reins, la peau et les poumons, etc.), pour proposer un programme d'hygiène de vie adapté à son terrain mais aussi à ses conditions de vie.

Cet équilibre source de vie est souvent mis à mal par des habitudes qui vont à l'encontre de nos besoins vitaux : excès, alimentation toxique, sédentarisme, stress chronique, etc. Néanmoins, nous ne disposons pas tous de la même énergie et des mêmes capacités pour y faire face et rééquilibrer notre organisme. D'où l'importance d'une approche individualisée avec l'étude du « terrain » propre à chacun, et holistique en prenant en compte l'ensemble des systèmes du corps (nerveux, endocrinien, ostéo-musculaire, digestif,

respiratoire, cardiaque, tégumentaire[1], immunitaire et lymphatique, génital, urinaire) et leur continuelles interactions.

Pour aider le corps à retrouver ou conserver le chemin de la santé, la naturopathie regroupe comme dans une « boîte à outil » : 10 techniques dont les piliers fondamentaux sont l'hygiène alimentaire, l'activité physique et la gestion du mental. Ces trois piliers fondamentaux peuvent être accompagnés des autres techniques illustrées ci-après en fonction de l'énergie, du terrain et des habitudes de vie de chaque individu. Le contact avec les éléments naturels (la terre, l'eau, la lumière, l'air, les animaux, les arbres, etc.) peut également être considéré comme indispensable tant il manque dans nos sociétés industrielles. Toutes ces techniques s'inscrivent dans les lois de la nature et relèvent souvent d'une connaissance et d'une observation de son propre corps ainsi que du bon sens : « *Le bon sens fait le bon sang.* », disait Pierre-Valentin Marchesseau, considéré comme le père de la naturopathie en France.

Les 10 pratiques de santé en naturopathie



[1] Le système tégumentaire comprend la peau, les ongles et les cheveux.

1.2 Le non-respect des besoins vitaux à l'origine de la maladie

En Occident, nous sommes de mieux en mieux soignés (nos dépenses de santé augmentent) mais de plus en plus atteints par de nouvelles pathologies inflammatoires nommées « maladies de civilisation » comme l'obésité, le diabète, l'hypertension, l'athérosclérose responsable de pathologies cardiovasculaires, ou encore par des troubles auto-immuns. Ce paradoxe nous montre les limites d'une médecine exclusivement curative et à l'approche principalement symptomatique. Si la médecine moderne a en effet fait des miracles en matière de traitements (chirurgie et progrès techniques, mise au point de médicaments, etc.), elle s'est aussi souvent désengagée de la prévention axée sur l'hygiène de vie spécifique qu'il conviendrait d'adopter pour éviter la maladie. **Nombre de ces nouvelles pathologies proviennent de déséquilibres alimentaires propres à nos sociétés industrialisées**, auxquels viennent s'ajouter les problématiques du stress chronique et de la sédentarité. Nos systèmes de régulation interne sont dépassés et nous « tombons » alors malades.

Le non-respect des besoins vitaux en matière d'alimentation (dans le cadre d'apports réguliers) peut s'exprimer sous deux formes : **une quantité inappropriée à notre organisme et/ou un défaut de qualité des aliments** entraînant une déficience en nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Les deux s'accumulent souvent : il suffit de regarder les assiettes de certains établissements de restauration où l'on trouve beaucoup de calories dites « vides », c'est-à-dire vides de nutriments essentiels au corps. La chasse aux calories seule n'est donc pas une solution pour perdre du poids. Notre métabolisme[1] est lié au bon fonctionnement de nos glandes[2] et ces dernières ne peuvent pas fonctionner de manière optimale en cas de déficiences. Par exemple, une carence en iode peut entraîner une hypothyroïdie fonctionnelle (la production des hormones thyroïdiennes est diminuée en cas de carence en iode, ces dernières étant principalement constituées de ce micronutriment). Or un des symptômes de l'hypothyroïdie peut être une prise de poids (par le ralentissement du métabolisme). C'est en étudiant l'individu dans sa globalité que l'on peut comprendre l'origine de la prise de poids (dans cet exemple, une insuffisance de la glande thyroïde), pour revenir vers un poids de « forme » idéal pour la santé même s'il ne correspond pas forcément aux canons esthétiques du moment.

Revenons sur le facteur d'une quantité inappropriée d'aliments et les effets qu'il peut générer dans l'organisme. À titre d'exemple, nous pourrions parler du foie qui, l'hiver, se retrouve souvent « congestionné » en raison d'une alimentation

[1] Le métabolisme est l'ensemble des réactions qui se déroulent dans les cellules de l'organisme vivant, de la phase de dégradation des substances absorbées (catabolisme) à la phase de synthèse d'éléments nécessaires au fonctionnement du corps, notamment de l'énergie (anabolisme). Lors du repos ou du sommeil, on parle de métabolisme basal, a minima, et au cours d'activités physiques ou mentales, on parle de métabolisme actif. Plus on a un métabolisme rapide, plus on brûle de calories au repos et inversement.

[2] Une glande est un organe dont la fonction est de produire une sécrétion (hormones, sucs digestifs, etc.).

trop riche en sucre et en graisses saturées. En effet, le foie doit faire un plus grand effort pour digérer cet excès alimentaire puisque d'un côté, il produit en tant que glande la bile essentielle à la digestion des graisses, et de l'autre, il stocke l'excès de sucres absorbés… Et cela sans pour autant avoir le repos dont il aurait besoin pour fonctionner correctement (le foie se regénère pendant le sommeil). Ajouter à cela la consommation d'alcool, ou encore la prise de paracétamol au moindre rhume, qui sont les deux principales causes d'hépatites toxiques[1] dans le monde. C'est ainsi qu'après les fêtes de fin d'année (souvent synonymes d'excès alimentaires et d'alcool), le foie (organe le plus chaud du corps) est affaibli et prend « froid ». Il « s'engorge ». Il n'est alors plus à même d'effectuer pleinement son rôle dans la digestion mais aussi dans l'épuration du sang[2]. Nos déchets, notamment les « mucus » (déchets muqueux) liées aux excès de sucre et de mauvaises graisses[3], doivent être éliminés par une autre voie et nous sommes plus exposés aux infections. Des émonctoires secondaires prennent alors le relais du foie saturé : le système respiratoire et ORL (ce qui peut donner des glaires, et provoquer des rhumes, sinusites, etc.) ou encore la peau (ce qui peut conduire à de l'acné, des furoncles, etc.). À noter que l'exercice physique permet d'éliminer l'excès de mucus à travers le sébum et peut donc, si l'énergie le permet, mieux contrebalancer les excès alimentaires.

Sur le long terme, de tels excès alimentaires endommagent aussi d'autres organes clés comme le pancréas, glande à la fois endocrine qui produit l'insuline et le glucagon (les hormones responsables de la régulation du taux de sucre dans le sang et pour l'insuline, de l'absorption du glucose par nos cellules) et exocrine qui produit les enzymes digestives. En effet, en cas d'excès réguliers (et de surpoids abdominal), le pancréas doit non seulement sécréter plus d'enzymes digestives, mais aussi produire plus d'insuline en cas insulinorésistance -cette dernière étant notamment favorisée par la graisse abdominale ou viscérale[4] et par la sédentarité. À force de surmenage, le pancréas peut s'essouffler et ne plus pouvoir produire suffisamment d'insuline, avec pour conséquence une augmentation de la glycémie conduisant au diabète de type 2.

---

[1] Le foie est le plus grand détoxifiant de l'organisme. Cependant, lorsque la quantité ou la puissance du toxique dépasse les capacités métaboliques du foie, le toxique détruit les cellules hépatiques : c'est l'hépatite toxique. De très nombreux médicaments causent des atteintes hépatiques (souvent qualifiées, par commodité de langage, d'hépatites), parmi lesquels on retrouve notamment les antalgiques (paracétamol, anti-inflammatoires non stéroïdiens AINS), les antibiotiques ou encore les antidépresseurs. Source : « *Petit manuel de Pharmacovigilance et pharmacologie clinique*, 2e édition », Prescrire.org, 2017, page 31

[2] Pour plus d'information sur le foie, se référer à l'ouvrage « *Chouchoutez votre foie* » d'Aurélie Fleschen-Portuese, Rustica éditions, très pédagogique.

[3] La naturopathie met en évidence deux types de déchets : les déchets colloïdaux (ou le mucus) insolubles dans l'eau qui sont évacués par le système foie-intestin à travers la bile et les selles ou encore via les glandes sébacées de la peau, et les déchets cristalloïdaux (cristaux) solubles dans l'eau qui sont eux évacués principalement par les reins à travers l'urine ou encore via les glandes sudoripares de la peau.

[4] La physiologie très anormale du tissu graisseux viscéral se traduit par une sécrétion élevée de cytokines pro-inflammatoires et de certaines adipokines (molécules produites par le tissu adipeux), favorisant un syndrome inflammatoire chronique, un dysfonctionnement des récepteurs à insuline (insulinorésistance) et d'autres perturbations hormonales.

En parallèle de ces pathologies métaboliques, les pays occidentaux voient réapparaître des maladies liées à un défaut de qualité de l'alimentation entraînant des carences vitaminiques. Ainsi, ces dernières années, plusieurs cas de scorbut, une maladie que l'on croyait disparue, ont été recensés en France et dans d'autres pays industrialisés (États-Unis, Australie…)[1]. Sans aller jusqu'à la carence, une étude[2] estime que 60 % des français sont déficients en vitamine C, vitamine pourtant essentielle à bon nombre de réactions de l'organisme (cf. annexe sur la vitamine C). Cette situation s'explique par deux facteurs concomitants :

- D'une part par la malbouffe avec une consommation croissante d'aliments pauvres en nutriments mais souvent riches en éléments toxiques occasionnant un surplus de travail pour le foie qui doit les éliminer (additifs, résidus d'hormones, etc.) ;
- D'autre part en raison de fruits et de légumes de moindre qualité, moins riches en vitamines et oligo-éléments que par le passé, en lien avec l'appauvrissement des sols et l'utilisation de pesticides, d'herbicides, etc. Ainsi, en 2019, l'émission Cash Investigation conclut « qu'en 60 ans, les 70 fruits et légumes les plus consommés par les français ont perdu en moyenne 27 % de leur vitamine C ».

La pollution aérienne est un facteur aggravant qui détruit les nutriments sur notre peau et dans nos poumons. Les fumeurs sont ainsi plus carencés en vitamine C. **Si cette vitamine n'est pas le seul nutriment concerné, elle constitue un exemple emblématique des déficiences liées à une alimentation « non-vivante ».**

Les signes qui montrent que vous manquez de vitamine C

- **Vous êtes souvent fatigué et irritable :** la vitamine C favorise l'absorption du fer et la carence en fer entraine une anémie.
- **Vous tombez souvent malade :** une déficience en vitamine C entraîne une baisse des défenses immunitaires.
- **Vous saignez lors du brossage des dents et/ou vous avez des ecchymoses :** la paroi des vaisseaux sanguins est affaiblie et ils sont donc plus propices à se rompre au moindre frottement ou coup.
- **Vos os sont fragiles et vous cicatrisez lentement :** la vitamine C participe à la synthèse du collagène qui renouvelle vos tissus.
- **Vos ongles sont cassants, mous ou striés et vous avez une peau sèche :** la vitamine C protège la peau des dommages oxydatifs causés par le soleil et l'exposition à des polluants comme la fumée de cigarette.

[1] Marc Gozlan, « Le retour du scorbut, une maladie que l'on croyait disparue », https://www.lemonde.fr/blog/realitesbiomedicales/2018/09/09/le-retour-du-scorbut-une-maladie-que-lon-croyait-disparue/, 9 septembre 2018.

[2] Enquête sur le statut vitaminique de trois groupes d'adultes français (ESVITAF), 1986

1.3 L'enjeu du rééquilibrage alimentaire dans l'hygiène de vie

Les principes naturopathiques mettent la nutrition et la diététique au centre de l'hygiène de vie globale pour maintenir sa santé. Il est clair que les maladies d'ordre métabolique des pays occidentaux et des pays émergents sont intimement liées à une alimentation inappropriée tant en termes de quantité que de qualité.

Si les progrès de l'hygiène et des mesures prophylactiques ont joué un rôle majeur dans la quasi disparition des grandes maladies infectieuses qui ont marqué nos ancêtres, les mesures préventives en matière d'hygiène alimentaire manquent aujourd'hui pour enrayer ces nouvelles « épidémies » de maladies chroniques « civilisationnelles ». Pour suivre l'exemple du diabète de type 2, selon l'OMS[1], cette maladie chronique fait maintenant partie des 10 principales causes de mortalité dans le monde et « *le nombre d'hommes morts du diabète a par ailleurs augmenté de 80 % entre 2000 et 2019* ». On comprend donc mieux l'enjeu de la nutrition pour prévenir les grandes causes de mortalité.

Le naturopathe privilégiera ainsi presque systématiquement un rééquilibrage alimentaire dans ses recommandations pour retrouver ou optimiser sa santé. Par exemple, une meilleure hygiène de vie, si elle est appliquée suffisamment tôt, peut permettre de diminuer les symptômes du diabète de type 2, évitant ainsi parfois des cas d'amputation[2]. Le palais se réhabitue d'ailleurs très vite à une alimentation moins sucrée, il faut juste avoir le courage de changer ses habitudes et de les tenir jusqu'à l'observation des bienfaits, qui pousse alors naturellement le corps à maintenir ce nouvel état. En cas de déficiences, le naturopathe préférera d'abord chercher la source du problème, c'est-à-dire le régime alimentaire non-adapté, à une possible complémentation souvent d'origine non naturelle et partielle (une déficience est rarement isolée). D'ailleurs, la déficience est souvent liée non seulement à une problématique d'apport insuffisant, mais également à une mauvaise absorption intestinale, cette dernière étant définie par le Larousse comme « l'ensemble des mécanismes par lesquels une substance pénètre naturellement dans l'organisme à travers les parois de l'intestin ». Exemples : on absorbe mal le fer parce qu'on boit trop de thé ou de café. On manque de bactéries intestinales amies produisant les vitamines B parce qu'on a été sous traitement antibiotique à large spectre trop souvent. On n'assimile plus correctement les nutriments en raison d'une colopathie fonctionnelle, syndrome de l'intestin irritable qui occasionne des troubles du transit intestinal (constipation, diarrhée ou alternance des deux), des ballonnements, etc. Il s'agit donc d'agir globalement pour permettre une

[1] https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death#:~:text=Responsables%20de%2016%20%25%20de%20tous,8%2C9%20millions%20en%202019.

[2] Le diabète est la cause principale d'amputation d'un membre inférieur, non liée à un traumatisme, car il ralentit la guérison des plaies et augmente le risque de gangrène. Une fois la gangrène installée, l'amputation est souvent la seule solution.

meilleure assimilation en parallèle d'un apport en nutriments suffisant, de qualité et prenant en compte le contexte de chaque individu.

Le corps est doué de propriétés d'autoguérison et, une fois la réforme adaptée bien suivie, la pathologie, selon son type (aiguë ou éventuellement chronique) et sa sévérité, peut se stabiliser, voire se résorber si elle est prise à temps. Que les compléments alimentaires visent à pallier une déficience en nutriments ou à compenser une fragilité organique (comme les plantes favorisant la digestion ou la détoxification du foie), le naturopathe se montrera prudent avec ces produits, notamment lorsqu'ils sont de synthèse. Dans le souci d'une approche globale, le naturopathe recommandera la mise en place non seulement d'une hygiène alimentaire adaptée, mais aussi d'une hygiène corporelle (activité physique et respiratoire) et neuropsychique (gestion émotionnelle et du mental, par exemple dans le cas d'une addiction au sucre), en accord avec les trois piliers fondamentaux de la santé. Il mettra l'accent sur des cures de désintoxication ou de revitalisation en fonction de l'énergie disponible, du terrain et des problématiques du sujet.

Ainsi, toute approche visant à compléter la réforme ou à renforcer les fonctions physiologiques à travers des compléments alimentaires ne peut être qu'additionnelle et devrait rester ponctuelle lorsque que l'hygiène de vie globale est équilibrée, adaptée et respectée. En théorie, l'alimentation devrait donc pouvoir nous apporter tout ce dont le corps a besoin dans nos sociétés développées.



Une hygiène de vie adaptée à son « tempérament »

À noter que le naturopathe s'appuie lors de la consultation, non seulement sur l'anamnèse (l'entretien avec le sujet) mais aussi sur l'étude d'indices physiques et morphologiques qui révèlent des signes caractéristiques de fragilités organiques ou de déficiences (foie et intestins gonflés, cernes, surpoids abdominal, ongles tachés et striés, etc.) et l'appartenance à certaines constitutions types avec les fragilités organiques qui leur sont propres. Par exemple les rétractés ou neuro-arthritiques auront tendance à avoir un système digestif plus fragile, ils absorberont moins bien les nutriments, alors que les dilatés ou sanguino-pléthoriques auront tendance à avoir un système digestif plus fort mais avec une tendance à prendre du poids. Ce capital génétique est en constante évolution au cours de la vie : il est modelé par les habitudes et l'hygiène de vie et peut s'équilibrer comme s'aggraver, modifiant ainsi notre patrimoine génétique : c'est ce que l'on a appelé l'épigénétique. Le rôle du naturopathe est de prendre en compte tous ces éléments pour mieux adapter ses recommandations.

2. La réalité de notre contexte environnemental et sanitaire

« Dérégler ou détruire l'environnement naturel est un acte de violence, non seulement contre la terre, mais également contre ceux qui en dépendent, nous-mêmes y compris ».

Wendell Berry,
écrivain, paysan et professeur américain dans
Penser et agir à l'échelle du vivant, Actes Sud, 2022

2.1 Des changements sans précédent du mode de vie en 60 ans

Mais pourquoi prendre des compléments puisqu'une alimentation équilibrée, riche en fruits et en légumes frais devrait nous apporter les vitamines et minéraux nécessaires ? La section qui vient aborde le rapport de l'Homme à son écosystème[1]. Comment, malgré son adaptation, la santé et l'alimentation de l'Homme sont affectées par la dégradation générale de l'environnement et du rapport au vivant. S'il n'est pas l'objet de cet écrit, ce sujet vise à introduire ces grands enjeux environnementaux pour faire prendre conscience au lecteur des différents paramètres qui impactent sa santé.

L'Homme est intégré et adapté à son environnement

La santé de l'être humain, comme tout être vivant, dépend non seulement de la qualité de son milieu intérieur, notamment de ses liquides (sang, lymphe, liquide intracellulaire où baignent nos cellules à l'origine de la vie), mais aussi de la qualité de son milieu extérieur, son environnement. Notre écosystème interne s'inscrit dans un écosystème plus grand qui est celui de notre habitat, celui de notre région, … et enfin celui de la planète Terre. Nos actions, pensées, états sont produits à partir de la nourriture que nous assimilons, de l'eau que nous buvons, de l'air que nous respirons, des champs électromagnétiques dans lesquels nous vivons, des êtres vivants que nous rencontrons. Nous nous inscrivons dans le vivant où tout est interrelié : après quatre milliards d'années d'évolution, nous vivons dans un écosystème terrestre qui nous est parfaitement adapté, en cohabitation avec 10 millions d'espèces (connues à ce jour). Prendre soin de la nature, c'est donc prendre soin de soi et réciproquement.



[1] Écosystème : ensemble des êtres vivants qui interagissent dans un milieu donné (À titre d'exemples, on peut citer comme écosystèmes : une forêt, une clairière, un arbre, un sol, l'océan, une rivière… mais le corps humain, et son microbiote !)

Cependant, cette adaptation de l'Homme à son environnement qui devrait lui garantir les conditions d'une santé optimale, a été mise en danger par différentes transformations profondes du mode de vie humain depuis la révolution industrielle du XIXe siècle et accentuée ces 60 dernières années :

- Une révolution énergétique ayant permis une profonde mutation de nos systèmes de production et de consommation, conduisant notamment à l'urbanisation croissante et la destruction des écosystèmes naturels ;
- Un nouveau paradigme de production et de consommation où la nature est souvent perçue comme une ressource à exploiter, et dont l'Homme se soustrait ;
- Une transformation de l'agriculture et du rapport au vivant à partir des années 1960 avec l'agriculture intensive (augmentation des parcelles de production et disparition des haies, monocultures importées, utilisation de pesticides, et d'engrais polluants pour amender des sols de moins en moins fertiles, etc.) ;
- Homogénéisations culturelle (l'effet McDonald's) et agricole[1] avec l'uniformisation des aliments consommés, ce qui pose question quant à la résilience de ces productions et leur adaptation aux sols.

Si ces transformations ont permis des progrès indéniables (amélioration des conditions de vie, baisse de la pénibilité et augmentation du temps de repos, facilité de déplacements, abondance alimentaire même si inégalement répartie), elles ont aussi parfois engendré une moindre adaptation de l'Homme à son nouvel environnement :

- Augmentation de la sédentarité et diminution de l'exposition à la lumière naturelle : le corps humain n'est pas fait pour rester assis devant un écran toute la journée ;
- Mutation du régime alimentaire avec la diminution de la consommation de légumes et de fruits frais, l'augmentation des produits sucrés, carnés et des graisses transformées, et la généralisation de produits ultra-transformés non vivants et donc n'apportant aucun nutriment essentiel ;
- Accélération du rythme de vie entraînant l'augmentation du stress chronique et la diminution de la durée du sommeil ;
- Individualisation des sociétés occidentales conduisant à une restructuration des liens sociaux et pouvant parfois impliquer une déconnexion avec le vivant ;
- Effondrement de la biodiversité[2] : on parle d'une 6e extinction de masse de la biodiversité qui remet en question les services écosystémiques que

[1] Dans l'agriculture en 2014, 9 espèces constituaient 66% des cultures végétales mondiales (maïs, blé, riz, soja, palme, pomme-de-terre, canne à sucre, betterave à sucre, manioc), sur les 2 000 espèces cultivées pour l'alimentation (source ; FAO). Des dizaines de races de bovins ont aussi disparu au profit de races plus productives.

[2] La biodiversité recouvre l'ensemble des milieux naturels et des formes de vie (plantes, animaux, champignons, bactéries, etc.) et leurs interactions. Elle comprend trois niveaux interdépendants : la diversité des milieux de vie à toutes les échelles ; la diversité des espèces (y compris l'espèce

la nature nous rend « gratuitement » : approvisionnement en eau douce et en nourriture (pêche, cultures) notamment grâce à la pollinisation et au renouvellement de l'humus, mais aussi approvisionnement en médicaments[1], etc.

Comment l'économie produit une alimentation inadaptée

Concentrons-nous ici sur la mutation du régime alimentaire qui est au cœur de notre sujet. Nous sommes souvent encouragés à consommer « 5 fruits et légumes par jour » et à « limiter les aliments gras, salés et sucrés ». Les bienfaits des uns et les méfaits des autres sont donc bien connus, même si les notions de quantité et de qualité restent floues. Cependant notre industrie et nos modes de vie ne sont pas faits pour nous aider à respecter un régime adapté à nos besoins.

Ce que nous apportent les légumes & les fruits	Ce que nous apportent les produits ultra-transformés
✓ Vitamines et minéraux	✗ Calories vides
✓ Acides Gras essentiels	✗ Sel
✓ Acides Aminés (notamment pour les légumineuses)	✗ Sucre
✓ Enzymes	✗ Graisses transformées
✓ Fibres, nourriture essentielle de notre microbiote	✗ Additifs
✓ Molécules antiradicalaires et antioxydantes[2]…	✗ Conservateurs

Dans un souci de production d'une alimentation abondante et peu chère au sortir de la deuxième guerre mondiale, **le secteur agricole a privilégié la quantité de calories à leur qualité** à travers deux bouleversements agricoles majeurs. D'abord à travers la sélection systématique d'espèces de plantes (et d'animaux) plus productives (mais souvent transformées et donc brevetées[3]), et ce au détriment de cultures moins rentables mais apportant parfois plus de micronutriments et de molécules autoprotectrices. C'est l'exemple du maïs qui engraisse le bétail plus rapidement que l'herbe. Ensuite, à travers la généralisation d'une agriculture intensive, non adaptée au milieu et recourant à

---

humaine) qui vivent dans ces milieux ; la diversité génétique des individus au sein de chaque espèce. L'érosion de la biodiversité est liée aux activités humaines et 5 causes majeures par ordre d'importance : 1. La destruction des habitats (changement d'usage des sols pour l'élevage et artificialisation) / 2. La surexploitation des ressources (pour les poissons notamment) / 3. Le changement climatique (espèces non adaptées au nouveau climat) / 4. Pollutions / 5. Espèces exotiques invasives (frelons asiatiques tuant l''abeille endémique à l'Europe, etc.) (Sources : IPBS https://ipbes.net/sites/default/files/2020-02/ipbes_global_assessment_report_summary_for_policymakers_fr.pdf, La Fresque de la Biodiversité)

[1] 66% des médicaments sont issus directement ou indirectement de la biodiversité, et 70% de ceux dans les traitements contre le cancer.

[2] Il est à noter que les végétaux ont créé, selon leur lieu de développement, de nombreuses molécules autoprotectrices antiradicalaires et antioxydantes spécifiques. Selon Alain Rousseaux, dans son livre *Plaidoyer pour la santé, autoguérison & choix thérapeutiques*, cela fait échos à l'importance d'une consommation locale : l'homme qui partage le même habitat que les végétaux, étant soumis aux mêmes contraintes environnementales, bénéficierait des avantages acquis par les plantes qu'il consomme.

[3] Pour aller plus loin, la bande dessinée *Histoire de semences, résistances à la privatisation du vivant*, Édition jardinenvie 2018 et le documentaire *La Guerre des graines*, réalisé par Stenka QUILLET et Clément MONTFORT en 2014

l'usage de pesticides et d'engrais polluants, qui ne permet pas des sols vivants et fertiles sur le long terme. Ce choix a inéluctablement rendu les plantations plus fragiles aux maladies, tout en vidant progressivement les aliments de leur substrat nutritif.

En parallèle de cette révolution agricole, l'industrie agroalimentaire s'est développée dans une logique de profit, cherchant à maximiser ses rendements en vendant plus et à bas coûts : quoi de mieux donc qu'un aliment comme le sucre qui coûte peu cher tout en générant des phénomènes d'addiction au-delà de la satiété[1] ? C'est ainsi que, depuis les années 1970, **l'industrie agroalimentaire et les lobbies des compagnies sucrières ont œuvré pour augmenter les doses de sucre et les produits ultra-transformés dans nos assiettes** tout en dissimulant les risques sanitaires[2] : sauces, plats préparés, céréales, laitage, sodas, jus concentrés ou biscuits et autres confiseries. Le sucre est de plus en plus important dans la composition des produits, au détriment d'autres ingrédients nutritifs plus chers. De plus, influencés par le marketing de ces produits ultra-transformés et sucrés et par volonté de simplifier leur quotidien, les consommateurs se sont progressivement détournés des produits bruts à cuisiner, surtout les catégories sociales défavorisées. Selon l'INSEE, depuis 1960 en France, la consommation de plats préparés augmente de 4,4 % par an[3]. La société actuelle produit donc en excès des aliments à la fois caloriques, toxiques, et vides de nutriments en raison de pratiques agricoles et industrielles délétères qui ont profondément impacté nos habitudes de consommation, que ce soit dans les pays développés ou émergents.

---

[1] Le sucre active le circuit de récompense dans le cerveau ce qui pousse à un comportement d'addiction, d'abord à travers le goût sucré immédiatement et ensuite 10-15 minutes après l'ingestion de l'aliment en allant stimuler l'activité des neurones dopaminergiques. La dopamine, neurotransmetteur alors sécrété, va mémoriser cette association sucre / plaisir et pousser l'organisme à reproduire le comportement qui l'a générée. Il y a un effet d'accoutumance qui pousse à augmenter les doses, à l'instar des drogues. Les produits « light » ou « édulcorants » sans glucose, ne déclenchent pas le 2e circuit de récompense et ne créent pas d'accoutumance mais seulement s'ils ne sont pas pris en même que d'autres aliments contenant du sucre, ce qui est rarement le cas. D'autre part, l'absence de nocivité des édulcorants de synthèse est loin d'être démontrée. Source : le Journal Le 1 hebdo n°182 *Demain j'arrête le sucre* 2017.

[2] Selon les documentaires Cash investigation, *Sucre : comment l''industrie nous rend accros* en 2017 et Thema sur Arte *Sucre le doux mensonge* en 2022, ainsi que le Journal Le 1 hebdo n°182 *Demain j'arrête le sucre* 2017, l'Association américaine du sucre et ses homologues d'autres continents ont pratiqué des manœuvres de lobbying similaires à celles de l'industrie du tabac pour retarder coûte que coûte l'application des décisions politiques face aux dangers d'une consommation excessive de sucre dénoncée depuis les années 1960. C'est ainsi que le nutritionniste britannique John Yudkin a perdu la bataille du sucre contre le gras dans la recherche de causes aux maladies cardiovasculaires. S'en est suivi une guerre contre le gras et le cholestérol… qui en a fait oublier le sucre.

[3] Cette augmentation en volume serait liée aux changements de mode de vie (travail de la femme, urbanisation, développement des loisirs) impliquant une réduction du temps consacré à l'élaboration des repas (- 25% entre 1986 et 2010).

2.2 L'explosion des pollutions environnementales impactant la santé

Ces changements de notre mode de vie s'accompagnent d'une pollution croissante de l'environnement. Dans son livre *200 alertes santé environnement - Les substances toxiques à la loupe : quels risques et comment s'en protéger ?* (Éditions Guy Tredaniel, 2016), le Dr Pierre Souvet, Président de l'ASEF (Association Santé Environnement France), partage un constat : les cas de cancers, d'allergies ou encore de troubles de la fécondité augmentent à une vitesse record, à mesure qu'une diversité de polluants est disséminée dans notre environnement[1]. Comment alors ne pas se poser la question de l'impact de ce cocktail quotidien sur notre santé ? Métaux lourds, parabènes, perturbateurs endocriniens… leurs noms sont devenus connus mais sait-on vraiment les reconnaître et évaluer leur toxicité ? Il convient d'abord de faire un état des lieux des types de substances considérées comme toxiques, dangereuses ou potentiellement dangereuses, pour l'Homme et pour le milieu qu'il habite.

Un grand nombre de substances chimiques et de métaux est actuellement en circulation pour les besoins de secteurs aussi différents que la construction, l'agriculture, la santé, l'automobile, l'électronique ou les textiles. Ils se diffusent dans différents types de milieux, créant :

- Une pollution atmosphérique ;
- Une pollution de l'eau (eaux de surfaces mais aussi nappes phréatiques) ;
- Une pollution du sol et des organismes ;
- Une pollution de produits spécifiques par contact avec la peau ou ingestion.

On peut les classifier par grands types de pollution comme ci-après.



[1] Même si les chances de survie augmentent en parallèle, entre 1980 et 2000 en France, on observe une augmentation des cas de cancers notamment de la thyroïde (+ 150%), du sein (+ 60%), du cerveau (+57%), des testicules (+ 46%) mais aussi des lymphomes non hodgkiniens (+ 100%), et une augmentation générale des cancers chez l'enfant et l'adolescent depuis 30 ans.