Les remèdes de grand-mères ont-ils leur place en naturopathie?

MÉMOIRE

FORMATION DE NATUROPATHE

Marie Ters

REMERCIEMENTS

Durant la rédaction de ce mémoire, plusieurs bonnes fées ou gentils sorciers se sont penchés sur mon épaule et je les en remercie sincèrement :

- Sophie, pour les 3/4 (que dis-je les 9/10!) des inspirations de cet ouvrage! Merci pour cette précieuse transmission et pour ton exigence qui m'a fait grandir.

- Pierre, mon complément, ma meilleure Fleur de Bach! Merci d'être comme tu es.

- Mes garçons d'amour pour m'avoir transmis leurs maladies, tout au long de ce travail, afin que je puisse tester les remèdes!

- Ma maman, mon papa, ma soeur chéris : mes racines solides, mes valeurs vraies sont de vous, merci.

- Mes tantes : Guéguette, gardienne des souvenirs de ma famille et naturopathe avant l'heure;) Madie, pour son amour de la nature et de nos montagnes.

- Ma belle-famille, mes amis qui ont suivi, voire encouragé ma reconversion et m'ont soutenu.

- Les supers-mamies de Saint-Justin pour m'avoir confié leurs précieux secrets.

- Les inconnus qui se sont trouvés sur le chemin de ce mémoire par hasard (ou pas!) et ont relancé ma réflexion : une dame avec un livre inspirant sous le bras, à la caisse de Cultura ("C'était mieux, avant!" de Michel Serres); un autre monsieur qui me raconte les secrets des Landes à la Librairie Mollat : que de jolies coïncidences !

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS **1**

SOMMAIRE **2**

INTRODUCTION **3**

PARTIE I - LA NATUROPATHIE **7**

Retour aux sources 8
Comment voyons-nous la santé, en naturopathie? 15
Les 5 piliers de la naturopathie 17
L'impact de la force vitale 18
L'altération de la santé 18
L'élimination des toxines 20
Le raisonnement et la cure naturopathiques 23

PARTIE II - LES REMÈDES DE GRAND-MÈRES **26**

Qu'appelle-t'on un remède de grand-mère? 27
Les ancêtres de nos supers mamies 31
C'était mieux, avant! 34
La force de la croyance 36
Et les médecins, dans tout ça? 39

PARTIE III - LES REMÈDES DE GRAND-MÈRES DANS LEUR TERRITOIRE **44**

Le premier des peuples : mamie observe 45
Les hommes-nature : mamie voyage 46
Plus près de chez nous : mamie à la maison 51

PARTIE IV - LES REMÈDES DE GRAND-MÈRES ET LA NATUROPATHIE **55**

1- Émotions 56
2- Bromatologie 61
3- Phytothérapie 78
4- Exercices 88
5- Techniques manuelles 92
6- Hydrothérapie 96
7- Pneumologie 105
8- Chromothérapie 107
9- Réflexologie 108
10- Énergétique 108
CONCLUSION 114
BIBLIOGRAPHIE 118

INTRODUCTION

Mon attirance pour la naturopathie a intrigué bon nombre de personnes, quand j'ai fait le choix de ma reconversion, il y a plus de 2 ans. Et moi, la première! Je me plaisais à croire que cette nouvelle vocation m'était apparue comme une révélation...un peu magique. Et pourtant, plus j'ai avancé dans ma formation, plus j'ai compris que, de hasard il n'y a pas, et que les signaux que j'avais reçus étaient en fait déjà en moi.

J'étais en apparence bien loin de mes premiers amours dans le monde de l'hôtellerie : commerce, communication, gestion étaient alors mon quotidien. Mais également intérêt sincère pour le bien-être des clients et des équipes; souci d'écoute des besoins, pour une offrir une expérience personnalisée. J'ai toujours choisi des maisons où le goût des belles et bonnes choses était primordial, où la nature, le terroir faisaient partie du voyage. Où le temps semblait comme s'arrêter. Ces valeurs faisaient vibrer mes racines rurales : j'ai grandi dans le Cantal et suis restée très attachée à mes origines, comme tout bon auvergnat qui "monte" à Paris! Je me considère tellement chanceuse d'avoir profité pendant 20 ans de ce cadre de vie empreint d'authenticité, de campagne, de forêts et de châtaignes. Ma famille, d'aussi loin que les généalogies remontent, est issue de ces terres volcaniques. L'histoire de nos aïeux est ancrée dans nos coeurs : nous ne comptons plus, ma soeur et moi, le nombre de goûters passés à regarder les vieilles photos et à écouter le récit de nos histoires de famille. Les souvenirs d'enfance de nos parents étaient toujours baignés de douce nostalgie : il semblait que c'était une époque bénie!

C'est un peu de tout cela que j'ai voulu retrouver dans la naturopathie : les traditions, le bon sens, l'utilisation des ressources naturelles, le temps que l'on se donne, le vrai. J'ai découvert ensuite le fonctionnement de l'être humain et sa place dans l'environnement : cette vision naturopathique m'a tout de suite parue juste et en phase avec mes valeurs. J'avais également à coeur de démêler le vrai du faux dans la somme de conseils de bien-être naturels, à notre disposition sur les réseaux : j'étais sceptique en découvrant les bienfaits révolutionnaires d'une plante remise au goût du jour ; et de lire l'exact opposé quelques semaines plus tard. N'étions-nous pas finalement victimes d'un nouveau phénomène de mode? Pourtant, si ces traditions remontaient à si longtemps; si ces plantes, en l'occurrence, étaient utilisées depuis le Moyen-Âge, elles devaient bien recéler une part de vérité.

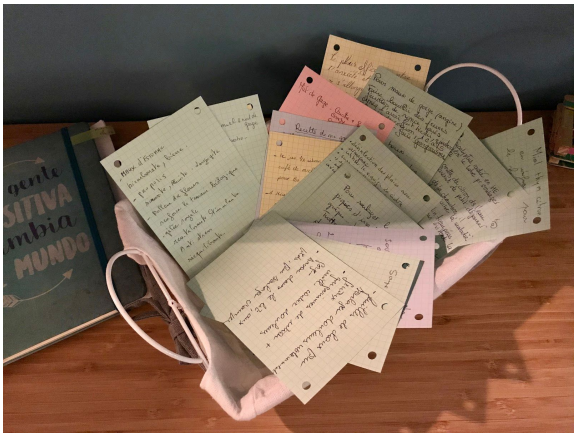
Le sujet de mon mémoire m'est donc apparu comme une enquête, digne de "Retour vers le Futur"! Il s'agissait d'ouvrir d'anciens grimoirs poussiéreux, à la recherche de recettes secrètes ; et de tenter d'expliquer leur raison d'être, à travers nos connaissances scientifiques actuelles...quand c'était possible. Car certains remèdes ne se laissent pas si facilement percer à jour : ils veulent garder leur part de mystère !

En tant que naturopathe, je me suis interrogée sur l'intérêt des remèdes de grand-mères au sein de nos cures. A priori, ils semblent apporter une réponse uniquement symptomatique. Leur préparation peut s'avérer complexe : est-elle compatible avec notre rythme de vie moderne? Est-elle adaptée à une vie citadine? Ces remèdes sont-ils encore efficaces pour les maux du quotidien? Pourquoi ont-ils disparus et reviennent-ils à la mode? Nous sommes désormais habitués à ce que les médications soient rapides et ciblées : peut-on encore avoir le luxe d'être patients? Dans tous les domaines, je suis attachée à la véracité des informations : j'aime savoir pourquoi et comment cela marche. C'est pour cela que j'ai choisi de me former à l'Institut Natiripsye : je savais que j'y trouverais des réponses scientifiques à l'utilisation des techniques naturelles. Et nos remèdes de grand-mères? Sont-ils cautionnés par le monde scientifique? Qu'en pensent les chercheurs?

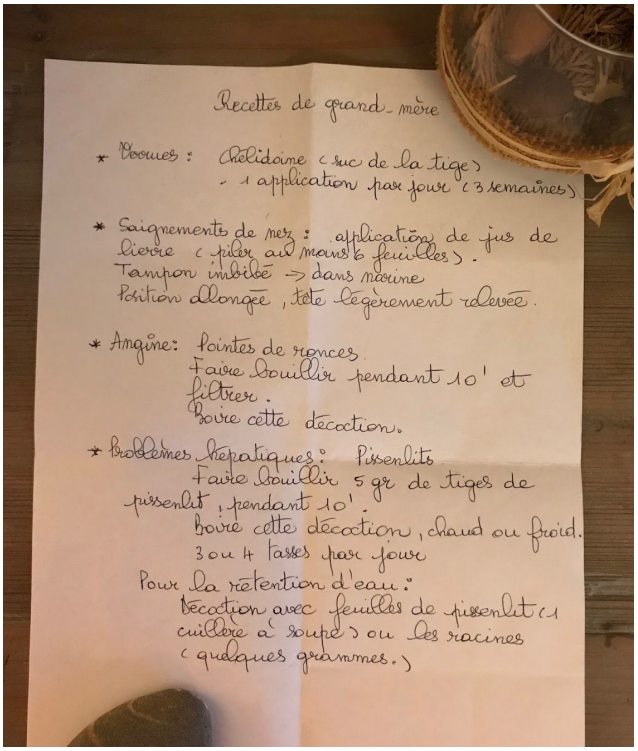
Au gré de mes réflexions, j'ai tenu à aller à la rencontre de mamies de tous âges, qui m'ont fait le cadeau de me confier leurs secrets. J'ai en effet eu l'occasion de présenter la naturopathie à un groupe de femmes landaises, au sein du cercle de la fraternité de leur village à Saint-Justin. 40 femmes de tous âges, installées depuis toujours dans leur commune ou tout fraîchement arrivées. J'ai profité de l'occasion pour leur faire chuchoter leurs secrets de grand-mères. Et voilà mon panier rempli d'une trentaine de remèdes, ayant fait leur preuve auprès de ces super mamies...ou mamies à venir ! Les produits phares : citron, thym, cannelle, vinaigre de cidre, bouillotte, miel...Tous ces mots qui nous ramènent au temps jadis où, faute de médecin disponible dans l'heure, nos mamies prenaient le temps de confectionner les remèdes de la famille. Elles utilisaient leurs ressources premières, ce qu'elles avaient dans leur cuisine, leur potager et avec toute leur bienveillance, rendaient magiques ces potions maison. Voici quelques richesses que mes inspiratrices ont bien voulu me confier :

> "Des feuilles de choux pour soulager les douleurs aux genoux"
> "Contre les maux de gorge, laisser fondre du sucre Candy dans le creux d'une carotte et boire 1 ou 2 cuillères le soir"
> "Mâcher des feuilles de sauge contre les aphtes"
> "Pour arrêter le hoquet, quelques gouttes de vinaigre de cidre sur un morceau de sucre: efficacité garantie!"
> "Un kiwi chaque matin évite la constipation"
> "Frotter les piqûres d'insectes avec du plantain"
> "La cannelle : remède universel contre le rhume, le froid au dos"
> "Du savon dans le lit, aux pieds, pour soulager les crampes"
> "Sourire le matin dans son miroir, avant toute chose"

C'est un joli moment de magie que j'ai vécu ce soir-là, quand toutes ces inconnues il y avait de cela 1 heure, ont commencé à me tutoyer comme si j'étais déjà adoptée par le village. Sans l'ombre d'une hésitation, elles m'ont confié le trésor de leurs expériences et de celles de leurs aïeules, avec toute la générosité qui anime nos campagnes.



Récolte de secrets de grand-mères



Recettes de grand-mère

* Boutons : Chélidoine (suc de la tige)
- 1 application par jour (3 semaines)

* Saignements de nez : application de jus de lierre (piler au moins 6 feuilles).
Tampon imbibé → dans narine
Position allongée, tête légèrement relevée.

* Angine : Pointes de ronces
Faire bouillir pendant 10' et filtrer.
Boire cette décoction.

* Problèmes hépatiques : Pissenlits
Faire bouillir 5 gr de tiges de pissenlit, pendant 10'.
Boire cette décoction, chaud ou froid.
3 ou 4 tasses par jour
Pour la rétention d'eau :
Décoction avec feuilles de pissenlit (1 cuillère à soupe) ou les racines (quelques grammes.)

J'ai aussi eu l'occasion de renouer avec l'histoire de ma famille, le thème de ce mémoire ravivant les mémoires justement! J'ai découvert que mon arrière-grand-mère maternelle qui possédait une ferme dans le Cantal, au lieu-dit Le Reyt, avait été formée par le médecin du village voisin pour l'assister lors d'accouchements ou de soins : elle allait de ferme en ferme quand il n'était pas disponible et que le besoin s'en faisait sentir. "Elle avait de vraies seringues en verre", m'a confié ma tante, de l'émerveillement dans la voix. Voilà comme tout se recoupe et comme les choses prennent leur place…

Ma mémé du Reyt, Marie Louise Lacalmontie - 1912

J’ai choisi de mener ma réflexion en définissant, en premier lieu, le concept de la naturopathie : j’y ai mêlé les sources d’inspiration historique, la vision de la santé en naturopathie, le raisonnement et la cure naturopathique. Je me suis ensuite intéressée à l’histoire des remèdes de grand-mères, à la force de nos croyances et à l’opinion des scientifiques sur le sujet. J’ai également tenu à inclure un volet concernant le territoire dans lequel naissent les remèdes ancestraux ; la notion de terroir étant intimement liée à celles des traditions. Enfin, je me suis attachée à rapprocher les remèdes traditionnels de nos 10 outils naturopathiques et des différentes étapes de la cure pour savoir si, oui ou non, les remèdes de grand-mères avaient leur place en naturopathie.

J’espère que vous prendrez beaucoup de plaisir à la lecture de ce mémoire.
Je vous souhaite un joli voyage à l’époque de nos grand-mères...

PARTIE I - LA NATUROPATHIE

Dans cette première partie, nous allons prendre le temps de présenter le concept de naturopathie. Définie par le Larousse Médical comme “l’ensemble de pratiques visant à aider l’organisme à guérir de lui-même par des moyens exclusivement naturels”, elle s’appuie sur 10 outils ou techniques : la gestion des émotions, l’alimentation, la phytothérapie, les exercices physiques, les massages, l’hydrothérapie, les techniques respiratoires, la chromothérapie, la réflexologie et l’énergétique. La naturopathie s’attache à motiver la capacité d’autoguérison du corps et à toujours aller en ce sens : il s’agit de relancer la machine à guérir. Elle considère le fonctionnement de l’ensemble de la personne et pas seulement de la partie qui fait souffrir; et s’intéresse à agir sur la cause des troubles.

Le/la naturopathe ne pose pas de diagnostic : il ne se substitue pas au médecin et évolue dans le domaine du bien-être et de l’accompagnement.

Retour aux sources

La naturopathie et la médecine s’inspirent pourtant d’ancêtres communs, et notamment Hippocrate, médecin et philosophe grec (460 av.JC-377 av.JC) à l’origine des principes de la médecine occidentale et des bases de la naturopathie.

Contemporain de Platon et d’Aristote, il est réputé pour être un médecin à l’esprit critique et à la méthode logique, précise et exemplaire. Son oeuvre dicte aujourd’hui encore la conduite éthique des médecins à travers le Corpus hippocratique (recueil de textes du savant durant son vivant et plus tard, dont le célèbre Serment d’Hippocrate). Il reprend les fondamentaux de cette médecine révolutionnaire, en commençant par la causalité naturelle des maladies, éloignant ainsi la raison divine et magique. Loin d’être athée, il reconnaît le caractère divin de la nature et recherche à innocenter Dieu du mal : ainsi, il identifie que l’épilepsie, considérée comme une sanction divine pour une souillure, provient d’un dysfonctionnement du cerveau et ne touche qu’un certain type physiologique de patients.

Il positionne également le patient au coeur de son environnement (climat, lieu, régime politique, alimentation, habitudes de vie, cercle social), subissant donc son influence propice ou non, à l’apparition de la maladie. En se replaçant au niveau de la nature, le médecin hippocratique reconnaît également son impuissance à soigner des cas désespérés, à ne pas proposer l’acharnement, profitant plus au médecin qu’au malade. “Avoir dans les maladies deux choses en vue : être utile ou du moins ne pas nuire”[1], marque les limites de l’action médicale selon Hippocrate. L’humilité du médecin est au centre de la stratégie pour vaincre la maladie. Il se positionne en tant qu’allié du malade face à la souffrance ; mais c’est bien le malade qui, lui seul, mène le combat. Si le médecin est le savant, l’instruit, il doit se montrer

[1] *Source : Épidémies I - Hippocrate de Cos*

persuasif par le dialogue et l'échange : "N'employez jamais de grands mots, choisissez le mode de guérison le plus simple et le plus pratique", aurait-il pu dire à ses disciples.

Le dialogue, pour le médecin hippocratique, passe par le questionnement. Outre l'examen clinique précis, pratiqué avec les 5 sens, il s'attache aux signes invisibles de la maladie, ceux qui se cachent à l'intérieur; et tisse avec son patient, une relation unique. En le considérant dans son ensemble, il identifie, comme s'y attache le/la naturopathe, la capacité d'autoguérison de la personne. Son but est clairement affiché : aider la nature, la puissance naturelle de la vie (vitalisme) et proposer des solutions allant toujours en son sens. "La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin" est l'un des nombreux aphorismes prêtés à Hippocrate. Parmi ces brefs énoncés résumant son savoir et son souhait de transmettre, certains ont profondément influencé la pensée naturopathique :

> "Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement il est possible de l'avoir."
> "Que ton aliment soit ta seule médecine."
> "L'homme doit harmoniser l'esprit et le corps."[2]
>
> Hippocrate

Nous l'avons vu, la force de la nature est profondément respectée du médecin grec. Il base, sur l'équilibre complexe et indissociable des éléments (air, terre, feu, eau), sa Théorie des Humeurs. Selon Hippocrate, le corps humain se compose de 4 humeurs : le sang, la lymphe, la bile jaune (venant du foie), la bile noire (de la rate). Ces éléments doivent coexister pour que la personne reste en bonne santé; un déséquilibre même mineur est une menace pour l'équilibre psychique et physique. En rattachant ces humeurs aux caractéristiques physiques des 4 éléments naturels, il échafaude 4 tempéraments de patients, ouvrant à des prédispositions :

- le sanguin (Air : chaud et humide) : jovial, communicatif, il peut occasionner surpoids et problèmes cardiaques
- le lymphatique (Eau : froide et humide) : nonchalant, pondéré, ses pathologies seront influencées par la rétention (troubles de la digestion, de l'appareil rénal, problèmes cardiaques)
- le bilieux (Feu : chaud et sec) : colérique, autoritaire, la source de ses problèmes de santé peut provenir du foie et de la vésicule biliaire
- le nerveux (Terre : froide et sèche) : mélancolique, anxieux, il peut rassembler troubles nerveux, articulaires et douleurs digestives.[3]

Sa théorie étant inspirée de l'équilibre de la nature, il la veut dynamique et n'en oublie donc pas que ces tempéraments peuvent évoluer au gré des saisons et de l'âge. Le retour à l'équilibre naturel des 4 humeurs, l'homéostasie, le guide dans ses choix de traitements.

---

[2] *Source : Hippocrate : Maximes et Pensées - Trad. C. Darembert*
[3] *Source : Natiripsye*

Parmi eux, l'alimentation tient une place privilégiée dans sa bibliographie : *Du Régime* (vers 400 av. J.-C.), *Des aliments, Du régime dans les maladies aiguës*. Il y préconise une nourriture équilibrée, tantôt crue, tantôt cuite et proportionnée aux besoins du moment (saison, lieu, tempérament). Elle s'inscrit dans une hygiène de vie globale incluant des exercices physiques toniques ou doux, du chant, de la lecture, des bains aromatiques, le respect des cycles de sommeil...Au XXè siècle, les fondateurs de la naturopathie s'inspireront des théories hippocratiques pour asseoir notre vision du bien-être.

Bien d'autres penseurs ou médecins ont influencé notre courant. Il est néanmoins un médecin-chirurgien suisse dont la vision se lie particulièrement au thème de ce mémoire : Paracelse (1493-1541), philosophe et croyant, conçoit en effet la nature comme une vaste analogie du corps humain. Bien que fils de médecin, Paracelse n'est pas homme de livres : avide de découvertes et de voyages, il profite de sa jeunesse pour faire son grand tour de l'Europe et tire son savoir, comme il le dit lui-même, "de bonnes femmes demi-sorcières", de bohémiens qu'il rencontre sur son chemin, de pratiques populaires et de moyens employés par les barbiers de village[4].

"Je préfère les sentiers et les routes aux universités où l'on n'apprend rien"[5]

Paracelse

Réformateur et provocateur, il veut faire table rase des anciennes doctrines et se plaît à décrier Hippocrate et Galien[6], en proclamant une nouvelle médecine basée sur ses expérimentations : sacrilège qui lui vaudra d'être renié par la plupart de ses confrères et exilé de Bâle en 1527. Sa foi s'exprime dans ses convictions : pour lui, le savoir ne peut venir des livres ni des maîtres mais de Dieu et de la nature qui l'a voulu médecin. C'est en elle et en la Bible que chacun doit puiser sa source de connaissance. Il place Dieu au centre de sa vision du monde quand Hippocrate et Galien ont souci de rationalité, de naturalisme[7] et écartent les phénomènes divins et autres forces magiques. Paracelse, lui, à la volonté de considérer le Grand Tout englobant l'homme dans le cosmos, la magie, la médecine, l'alchimie, l'astrologie et le divin. Il conçoit l'homme comme un composé à la fois terrestre et céleste, qui se présente en 3 corps :

- le corps physique, visible, fait de sang et de chair, qui retourne à la terre, aux éléments
- le corps sidéral, invisible, responsable de l'entendement, des sens, de l'imagination, qui à la mort rejoint les astres qui l'ont prêté
- le corps divin, l'âme immortelle et éternelle, qui rend l'homme semblable à Dieu[8].

---

[4] *Source : Paracelse - Alexandre Koyré*

[5] *Source : Paracelse, Archidoxes de Théophraste, Commentaires des aphorismes d'Hippocrate, La philosophie des Athéniens - trad. Charles Le Brun, Ruth Klemm*

[6] *Médecin grec de l'Antiquité (129-216), il reprend les concepts d'Hippocrate en basant ses théories sur l'observation anatomique et les processus physiologiques.*

[7] *Conception selon laquelle tout ce qui est existe à une explication naturelle.*

[8] *Source : Paracelse - L. Braun, K. Goldammer, P. Deghaye, E. W. Kämmerer, B. Gorceix et R. Dilg-Frank*

> “Dieu après avoir créé le grand monde a formé le petit monde. L'homme est ce petit monde qui contient toutes les qualités du grand monde [...]. Le firmament est à l'intérieur de l'homme, tout le firmament, avec les grands mouvements des planètes et des étoiles, qui entraînent des exaltations, des conjonctions, des oppositions et d'autres phénomènes semblables”
>
> Paracelse
>
> *La Grande Astronomie*

Son souhait de donner à toute explication une source trinitaire (le Père, le Fils et le Saint Esprit) le pousse, d’ailleurs, à ajouter un troisième élément aux théories alchimistes de l’époque : il établit ainsi que tout corps n’est pas formé uniquement de mercure et de soufre mais également de sel. Si cette pensée peut sembler folklorique à nos cerveaux modernes, nous pouvons mieux la comprendre en entendant que sous l’action du feu, chaque substance produit de l’humidité (mercure liquide), une partie inflammable (soufre) et un résidu sec (sel). Paracelse prétend ainsi briser les substances pour révéler l’invisible : c’est l’art de la spagyrie, technique alchimique de la décomposition de la matière. Frôlant avec la magie, il met au jour l’extraction des principes actifs d’une substance naturelle et ouvre la voie vers la médecine moderne. Ainsi, ses remèdes sont ciblés et cherchent à guérir l’organe défaillant plutôt que le malade, ce en quoi la vision naturopathique lui est éloignée. La spagyrie lui permet de fonder sa Théorie des 3 éléments, le marqueur de la maladie se révélant dans la prédominance de l’un ou de l’autre de ces éléments : le soufre inflammatoire, le sel corrosif, le mercure imprégnant à outrance.

Paracelse a donc à coeur de faire jaillir l’invisible. Selon lui, chaque chose, chaque personne exprime par son apparence extérieure, sa partie invisible : c’est la Théorie des Signatures, répandue depuis l’Antiquité sous le nom de physiognomonie[9], et développée par le médecin suisse sur le principe *similia similibus curantur* : “les semblables soignent les semblables”. L’apparition de la maladie selon lui, ne vient pas d’un déséquilibre des humeurs comme le veulent Hippocrate et Galien, mais d’une source extérieure maléfique qui affaiblit notre essence. La distillation ou la sublimation permettent de révéler le pouvoir des plantes et d’en extraire la force divine. Le principe n’est pas ici de lutter avec l’élément contraire mais avec l’élément similaire. Ainsi les plantes à latex sont choisies pour favoriser la lactation chez les femmes ou la puissance séminale chez les hommes; les plantes grasses sont utilisées en régime pour les maigres. Les autres exemples sont nombreux :

- La noix en forme de cerveau favorise l’activité cérébrale; action vérifiée par les scientifiques du XX^{è} siècle puisque les oméga 3 qu’elle contient ont un rôle bénéfique sur la mémoire, la concentration et la vitesse de compréhension.
- La pulmonaire officinale - *Pulmonaria officinali*s dont les feuilles tachetées évoquent les crachats ou les alvéoles pulmonaires, est utilisée en cas d’affections respiratoires

[9] *Ancêtre de la morphopsychologie*

: riche en mucilages, tanins et saponines[10], elle est effectivement émolliente, expectorante et diurétique.

- L'anémone hépatique - *Hepatica nobilis* dont le feuillage plurilobé rougeâtre rappelle les lobes hépatiques est utilisée pour soulager les pathologies du foie.
- La pimprenelle - *Sanguisorba minor* : ces inflorescences rouges dénotent de sa capacité à absorber le sang. Elle a effectivement des vertus hémostatiques en usage externe
- Le bleuet - *Centaurea cyanus* dont le bleu céleste soulage les affections oculaires
- Le saule blanc - *Salix alba* - qui baigne ses racines dans l'humidité guérit les rhumatismes et les fièvres - nous en reparlerons plus tard.
- La passiflore - *Passiflora* est découverte par un missionnaire jésuite en amérique du sud. Il prête à cette fleur des vertus apaisantes : ses filaments représentant la couronne d'épines de Jésus; ses sépales et pétales symbolisant les apôtres; son pistil, les 3 clous ayant servi à la crucifiction; ses étamines, les 5 plaies du Christ; son stigmate, la croix. La passiflore possède en effet des alcaloïdes et sédatifs légers, et son effet anxiolytique a été démontré par de nombreuses études.

Pulmonaire officinale - Atlas des plantes

Anémone hépatique - Wikipedia

Pimprenelle - C. Felloni

Passiflore - istockphoto

[10] *Métabolites secondaires de la plante*

La Théorie des Signatures, si elle a été largement diffusée par Paracelse, puise son origine dans les savoirs empiriques, les usages faits des plantes médicinales depuis des siècles. Il s'agit vraisemblablement d'un moyen mnémotechnique particulièrement utile en ces périodes où la transmission du savoir se faisait essentiellement à l'oral. La signature était alors le moyen de trouver la bonne plante et d'éviter la plante toxique. Ou bien la signature démarre-t-elle d'une hypothèse à vérifier? Le psychisme humain conduisant à donner un sens à des coïncidences, il est aussi envisageable que la signature soit finalement le jouet de notre inconscient. Décriée et remisée à la trappe par la médecine moderne, la Théorie des Signatures s'invite toujours dans notre culture et notre quotidien : la signification des couleurs, les designs, les odeurs sont les outils des publicitaires et marketeurs pour nous séduire.

S'il n'eût pas de disciples de son vivant, Paracelse inspira le médecin allemand, Samuel Hahnemann (1755-1843) dans l'utilisation de dilutions et la dynamisation de teintures-mères qui sont les fondements de l'homéopathie.

La vision de la santé au XIX^{è} siècle est également marquée par Claude Bernard, médecin et physiologiste français (1813-1878) qui a posé les notions de milieu intérieur et d'homéostasie, reprises en naturopathie. Il fait la démonstration que chez les animaux pluricellulaires, les échanges avec l'environnement se font par le biais d'un liquide qui joue le rôle d'intermédiaire avec les cellules : le milieu intérieur ou compartiment extra-cellulaire. Les cellules baignent dans ce milieu dont l'équilibre est indispensable à leur survie : l'homéostasie régit donc le bon fonctionnement du corps humain et sera la quête du naturopathe. Claude Bernard, contemporain de Louis Pasteur (1822-1895) aura sans aucun doute bénéficié des découvertes du scientifique et chimiste en matière de microbiologie et de fermentation.

Malgré une brève incursion en France, nous voyons que la naturopathie prend pour beaucoup sa source de l'autre côté du Rhin et ce sont effectivement des chercheurs allemands qui l'ont en majorité influencée. Ces chercheurs ne sont d'ailleurs pas forcément médecins mais passionnés du fonctionnement du vivant, comme le fût le prêtre Sebastian Kneipp (1821-1897). Comme souvent dans l'histoire de la naturopathie, c'est une santé précaire qui mène le curé Kneipp à la médecine naturelle. Atteint de tuberculose dans sa jeunesse, il se sait condamné par les médecins et trouve sa source d'espoir dans la lecture d'un ouvrage dédié aux soins par l'eau froide. Il teste sur sa pathologie les bains dans le Danube froid, suivis par un sprint et s'en trouve rasséréné et apaisé. Durant les 3 années suivantes, il met en pratique plusieurs des enseignements de Johann Siegmund Hahn[11] et recouvre peu à peu la santé[12]. Il met ainsi au point une méthode visant à rééquilibrer l'organisme et reposant sur 5 piliers :

[11] *Médecin et philosophe allemand - Fondateur de l'hydrothérapie en Allemagne.*
[12] *Source : www.kneipp.com*

- l'hydrothérapie, soigner par l'eau
- la phytothérapie, soigner par les plantes
- les exercices, soigner par l'activité
- l'alimentation, soigner ce qui entre dans le corps
- l'hygiène de vie saine et équilibrée

Par ses expériences, le curé Kneipp se pose donc parmi les pionniers de la naturopathie : des centaines de personnes viennent le consulter parmi lesquelles le jeune Benedict Lust (1872-1945) qu'il guérit grâce à sa méthode. En 1892, Lust émigre aux Etats-Unis, entendant bien véhiculer les préceptes de son maître outre Atlantique. Après une formation complémentaire en ostéopathie, il fonde en 1901, l'American School of Naturopathy à New York. Il devient le père américain de la "naturopathy" ou "chemin de la nature". Il publie de nombreux ouvrages et articles relayant non seulement les méthodes allemandes mais également les concepts indiens d'ayurveda et de yoga. Il s'oppose en revanche farouchement à la théorie de l'existence de germes pouvant être à la source de maladies et par là-même à la vaccination. Il rejette toute idée de traitement chimique même dans les cas les plus graves de cancer. Sa vision s'éloigne donc de notre conception moderne de la naturopathie.

C'est Pierre-Valentin Marchesseau, biologiste français (1911-1994), qui ramène en 1931, le concept de naturopathie des Etats-Unis. Il publie une cinquantaine d'ouvrages et ouvre en 1975, l'Institut d'Hygiène Vitale à Paris où il forme de nombreux naturopathes. Contrairement à Benedict Lust, Pierre-Valentin Marchesseau ne rejette pas les traitements allopathiques, encore moins chirurgicaux, mais propose de les utiliser à bon escient et surtout pas à titre préventif. Car si le médicament est efficace pour combattre le mal une fois déclaré, il n'oublie pas les mots de Pasteur : "le microbe n'est rien, le terrain est tout". La naturopathie doit se poser à la base du triangle de la santé, la pointe étant l'allopathie : entre, se trouvent les diverses médecines douces, dont l'homéopathie. Ainsi si la base est solide, nul besoin, a priori, de consommer de médicaments à outrance. Pierre-Valentin Marchesseau définit par ailleurs, le concept de force vitale qui détermine notre capacité d'autoguérison.

Il pose également les bases les 10 techniques naturopathiques, que nous avons évoquées plus haut. Il s'appuie principalement sur:

- la bromatologie[13], en conseillant une alimentation à grande majorité de végétaux crus, vivants
- l'hydrologie à base de bains spéciaux : au lait pour la peau, à l'eau magnétisée dynamisante, à l'urine riche en hormones
- les exercices
- les émotions, encourageant le patient à la responsabilisation et à se délester de comportements pouvant entraver la guérison[14] .

[13] *Terme issu du grec "broma" aliment et de "logos" discours*

[14] *Source : www.signesetsens.com - Sylvain Delmas*

Durant ses 60 années de recherche, il identifie 2 tempéraments types de patients : les dilatés et les rétractés aux sensibilités toxiniques et faiblesses de santé distinctes. Il discerne les profils sous-vitaux et sur-vitaux qui bénéficient de techniques de soins différentes selon leur diathèse, c'est-à-dire leur prédisposition à développer certains types de maladies.

Pierre-Valentin Marchesseau s'attache enfin à la transmission, chère à l'esprit naturopathique, notamment par le biais d'André Passebecq et André Roux, fondateur de l'OMNES[15] et de la FENA[16].

Comment voyons-nous la santé, en naturopathie?

"L'état de bien-être total physique, social et mental de la personne" : voici ce qui qualifie la santé aux yeux de l'Organisation Mondiale de la Santé et ce sur quoi nous nous appuyons en naturopathie. Il ne s'agit donc pas de l'absence de maladie mais d'un état où tous les besoins fondamentaux de la personne sont assurés. Cette vision dynamique et instable nécessite un ajustement tout au long de la vie : comme les flux circulent dans notre corps, que les éléments extérieurs évoluent autour de nous, la santé ne peut être un état statique et atteint. Il s'agit de toujours rééquilibrer la balance, l'homéostasie, et de louvoyer au plus juste pour évoluer vers l'état de bien-être.

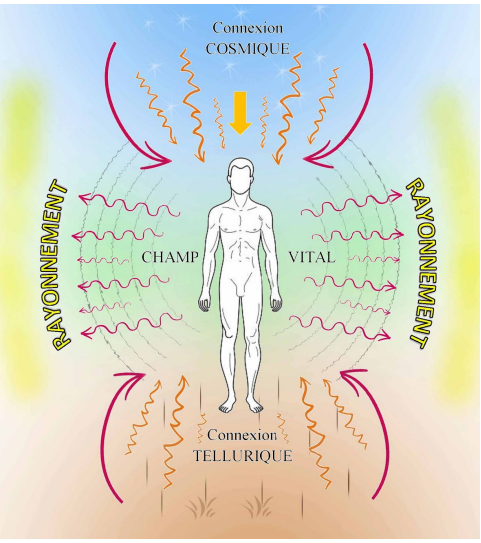
Le bien-être est une notion toute subjective, un ressenti personnel seul connu de nous : un médecin ne peut pas quantifier notre niveau de bien-être. Mais si, pour nous, ce niveau est trop bas, si nous ne nous sentons pas bien dans notre vie, alors nous nous éloignons de l'état de santé et prenons le chemin de l'apparition des maladies. Les symptômes peuvent mettre des années à apparaître car notre corps, formidable engin, est conçu pour l'autoguérison. Il sait nous envoyer des signaux : faim, soif, sommeil que nous écoutons et qui nous permettent de parer aux besoins fondamentaux, de maintenir notre état de bien-être naturel. Sachons également écouter les signaux plus subtils : fatigue, maux de tête, entorses, toux qui sont autant de coups de sifflet de notre machine pour nous inciter à rétablir l'harmonie, la joie de vivre et la sensation de pouvoir sur notre vie[17].

Car pour que notre corps puisse faire son travail de réparation, encore faut-il s'assurer que ses rouages soient bien huilés et qu'il ait le bon carburant pour se défendre contre les agressions. Cette capacité est notre force vitale ou vitalisme, comme évoqué plus haut par Pierre-Valentin Marchesseau : c'est l'énergie qui maintient notre corps en vie et en parfait état de santé. Elle est aussi appelée Prana en Inde ou Qi en Chine.

---

[15] *Association des professionnels de la naturopathie*
[16] *Fédération Nationale des Ecoles de Naturopathie*
[17] *Source : Natiripsye*

Alors où peut-on alimenter nos réserves en énergie? L'homme se trouvant au carrefour entre le ciel et la terre, il tire son énergie de ces deux forces. Il est naturellement inondé d'énergie cosmique, celle du ciel, du soleil et de l'air; et d'énergie tellurique, celle de la terre, de l'eau, du sol et des aliments qui en proviennent. La qualité de l'énergie que nous puisons dans notre environnement est donc primordiale pour alimenter notre réservoir énergétique et par là-même, notre force vitale et notre santé.

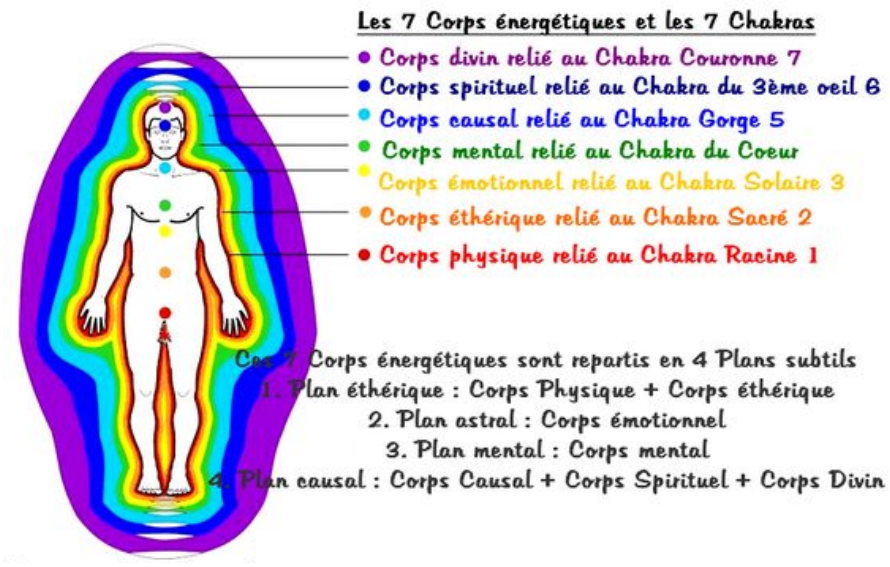


Crédit : paperblog.fr

Mais si nous subissons l'influence de notre environnement, nous ne manquons pas non plus d'influencer notre milieu : le rayonnement de notre corps, composé de différentes enveloppes, différents corps subtils agit à divers degrés de conscience :

- Le corps physique est notre anatomie
- Le corps éthérique permet de mettre en mouvement le corps physique
- Le corps émotionnel (ou astral) reflète joie, tristesse, colère et peur
- Le corps mental, nos opinions, nos pensées
- Le corps causal (ou spirituel) représente notre karma
- Le corps bouddhique s'apparente à notre âme
- Le corps atmique (ou divin) à la spiritualité

L'aura est l'enveloppe de tout ce système et se nourrit aux 7 portes énergétiques que sont les chakras.



Crédit : michel1955.blogspot.com

Nous comprenons ainsi que la santé ne repose pas, en naturopathie, uniquement sur le bon fonctionnement de nos organes, mais également sur l'ensemble des forces qui nous nourrissent et la manière dont notre corps les appréhende. L'humain se trouve au coeur d'un système qui l'influence et avec lequel il interagit : ce serait une erreur de penser que l'un et l'autre puissent être traités séparément dans la recherche du retour au bien-être.

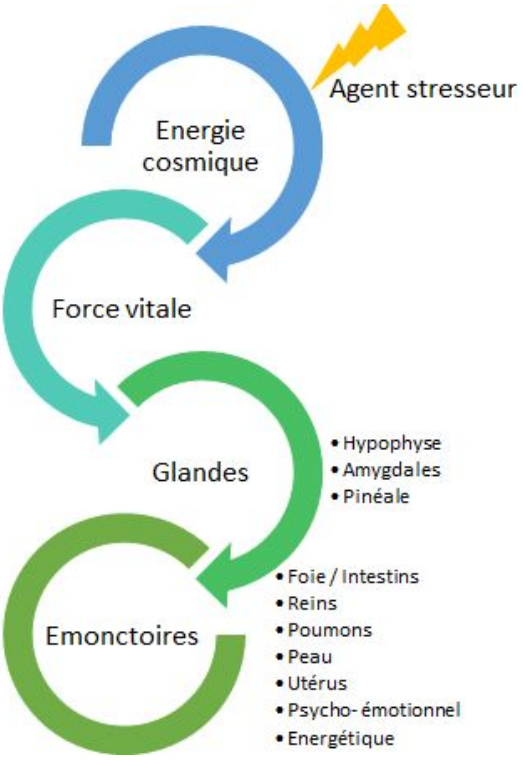
Les 5 piliers de la naturopathie

Il découle de cette conception de l'être humain, de son fonctionnement, de sa place dans l'environnement et de l'histoire des découvertes médicales, 5 piliers qui régissent l'activité naturopathique :

1. L'HOLISME : considérer l'homme dans sa globalité, s'attacher à soigner la personne et non l'organe malade, envisager les plans physiques, émotionnels et énergétiques dans toute approche
2. L'HUMORISME : selon la Théorie des Humeurs d'Hippocrate et la nécessité de l'équilibre des fluides
3. LE CAUSALISME : rechercher la cause de la cause, aller plus loin, plus "subtil", écouter ce que veut nous dire le corps
4. LE VITALISME : encourager la capacité d'autoguérison en renforçant l'énergie vitale
5. L'HYGIÉNISME : le/la naturopathe se veut éducateur de santé et conseiller en hygiène de vie

Ces 5 valeurs sont au coeur du raisonnement naturopathique et en font sa spécificité par rapport à la vision allopathique. Elles guident le/la naturopathe dans ses conseils personnalisés pour permettre à la vitalité de grandir en quantité et en efficacité.

L'impact de la force vitale



Comme nous l'avons évoqué, notre force vitale puise sa source dans l'énergie qui nous entoure. Dans notre corps, son action se traduit par une évacuation des produits toxiniques vers les émonctoires, nos organes chargés de l'élimination. Elle influe sur le fonctionnement de 3 de nos glandes principales, situées dans le cerveau : l'hypophyse, les amygdales et la glande pinéale, toutes trois interdépendantes et contrôlant le fonctionnement des émonctoires.

L'hypophyse est le chef d'orchestre des glandes endocrines : elle permet donc la libération d'hormones qui circulent dans le sang pour rejoindre les organes cibles et influencer leur comportement. Les amygdales, qui font partie du système limbique (lié aux émotions), modulent les réactions aux événements en matière de survie. Enfin, la glande pinéale régule des cycles éveil/sommeil et de la reproduction.

Comme illustré ici, il est facilement imaginable de déduire l'impact d'un agent stresseur intervenant sur l'énergie cosmique : c'est l'ensemble du schéma qui en est déséquilibré, perturbant notre homéostasie et menaçant nos capacités d'autoguérison.

L'altération de la santé

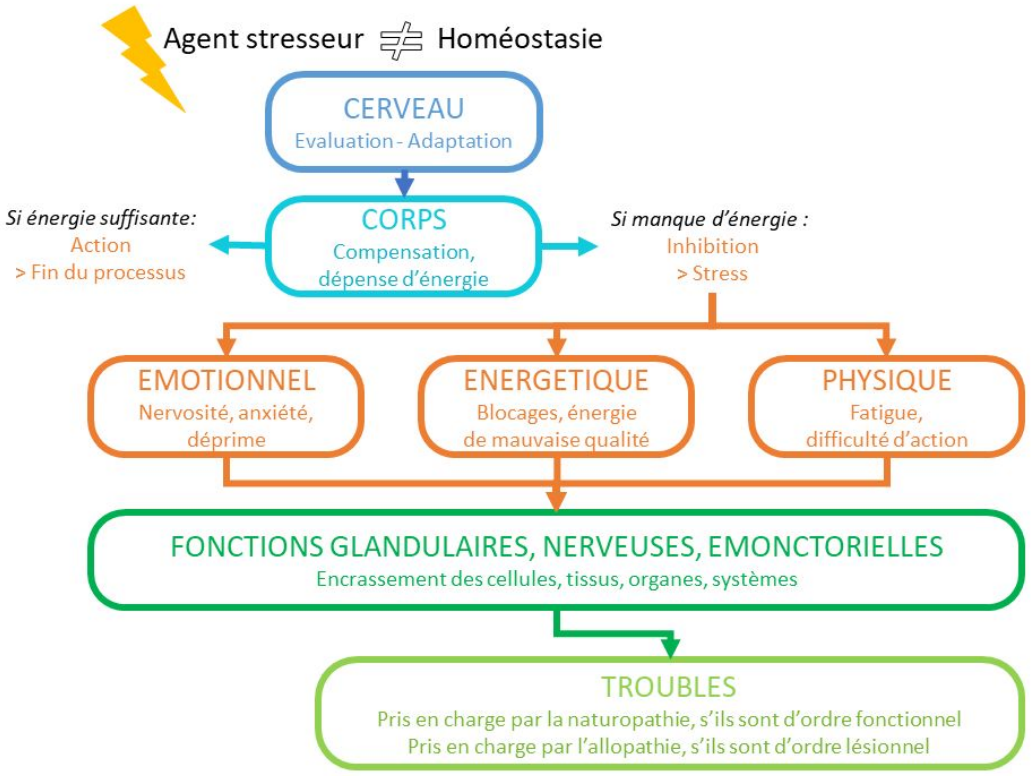
Il est utile de préciser ici qu'en naturopathie, nous considérons que le remède ne soulage pas en lui-même : il aide seulement l'organisme à retrouver la force nécessaire pour guérir. Ainsi l'altération de la santé tient, d'une part, à une qualité insuffisante de force vitale; et d'autre part, à un affaiblissement de notre terrain. La notion de terrain rassemble celle de constitution (ce qui nous a été donné à la naissance) et celle de tempérament (ce que nous en faisons dans notre hygiène de vie, au quotidien).

L'amoindrissement de la force vitale peut être due à des fuites ou des blocages de vitalité, conséquences de différents agents stresseurs :

- Physiques :
  - L'environnement naturel dans lequel nous évoluons, les évènements de la vie, les traumatismes, l'hérédité.
  - Les carences de notre alimentation hyponutritive. Elles obligent l'organisme à consommer de l'énergie supplémentaire pour fournir le même effort. Même carencé en fer, indispensable à la synthèse des globules rouges, le corps doit transporter l'oxygène dans le sang : cela lui demande donc de fonctionner à double régime et mène à l'épuisement.
- Émotionnels :
  - Le stress moral généré par l'insatisfaction, le manque d'estime, la peur, la colère.
  - Les pensées négatives, obsessionnelles, les croyances limitantes : elles réduisent chaque jour la force vitale de manière insidieuse.
- Énergétiques :
  - Les amalgames, les métaux lourds, les appareils : véritables barrages énergétiques.
  - Les failles et cours d'eau, les ondes, la mémoire des lieux.
  - Les histoires familiales : elles influent sur notre rayonnement, à travers les générations.

Ces perturbations gênent la circulation de la force vitale : l'élimination se fait mal et les systèmes s'encrassent par l'accumulation de toxines. Du point de vue alimentaire, ces toxines sont d'ordre acide (pH 1 à 7) ou basique (pH 7 à 14). Les acides, générateurs de cristaux (calculs, inflammations), résultent d'une mauvaise utilisation des protéines. Ils sont véhiculés dans le sang et sont éliminés principalement par les reins dans les urines, mais également par tous les autres émonctoires. Les bases, quant à elles, génèrent des colles (mucus, placard adipeux) et sont la conséquence d'un mauvais métabolisme des sucres et des graisses. Elles sont éliminées via la lymphe, par tous les émonctoires sauf les reins. Le/la naturopathe évalue lors de la consultation la quantité et la qualité des toxines accumulées dans l'organisme : l'objectif de la cure est le retour à l'équilibre acido-basique.

Les toxines s'accumulent également du point de vue émotionnel, à travers les pensées négatives; et du point de vue énergétique, où elles encombrent les nadis, les méridiens énergétiques.



[18]

L'élimination des toxines

L'élimination des toxines est le travail des émonctoires en bon état de fonctionnement. Les 5 principaux sont le foie/les intestins, les reins, les poumons, l'utérus et la peau. C'est l'organe le plus faible du système émonctoriel le plus fort (celui qui est donc privilégié par le corps) qui présente le premier les symptômes de la maladie; comme la charnière d'une porte d'entrée, la plus utilisée, présente en premier les signes d'affaiblissement.

Ainsi, dans le cas d'une alimentation très acidifiante, l'organe le plus affaibli de l'appareil urinaire est le rein, chargé d'éliminer les cristaux. Cette élimination ou réaction émonctorielle n'a lieu que si l'émonctoire est fonctionnel et la force vitale suffisante. Elle consiste en une crise curative salutaire au fonctionnement de l'organisme. Si elle devient chronique, en revanche, l'émonctoire s'encrasse et s'épuise : il n'a plus l'énergie nécessaire à l'élimination. Une des techniques naturopathiques consiste alors à pratiquer une dérivation émonctorielle : il s'agit de mettre au repos l'émonctoire surchargé et de dériver les toxines vers un émonctoire de même fonction, plus opérationnel. En l'occurrence, nous pouvons solliciter les glandes sudoripares pour soulager le rein.

[18] *Source : Natiripsye*

Prenons le temps d'un zoom sur nos émonctoires :

- Le foie/les intestins

Le foie est l'organe n°1 de la détoxification : il transforme les déchets du métabolisme afin de les rendre moins toxiques et permettre leur élimination. Il est spécialisé dans le drainage des surcharges de type colles, via la bile qu'il sécrète. Réservoir sanguin, il permet le métabolisme des nutriments et joue un rôle immunitaire. La colère, la frustration, les déséquilibres alimentaires l'éprouvent générant maux de tête, mauvaise haleine, calculs biliaires, nausées et problèmes de transit.
Les intestins, quant à eux, se chargent d'absorber les nutriments de la digestion et d'éliminer les déchets non-digérés et non-digestibles de l'alimentation. Ils sont le lieu de résidence du microbiote : nos petites bactéries, bien plus nombreuses que nos petites cellules, métabolisent, défendent à tout va et dialoguent même avec le cerveau. Si l'activité des intestins est perturbée, s'en suivront problèmes de transit, intolérances alimentaires, spasmes, ballonnements, hémorroïdes.

- Les reins

Le plasma sanguin s'y fait rincer 60 fois par jour à la recherche d'1% de substances à excréter, qui correspond à notre litre et demi d'urine quotidien. C'est la voie principale de l'élimination des cristaux acides. La peur, les surcharges en protéines et une hydratation insuffisante leur rendra la vie dure entraînant infections urinaires, calculs rénaux, rétention d'eau et inflammations.

- Les poumons

Ils suppléent les reins dans l'élimination des charges acides, mais ont également un rôle dans l'excrétion des surcharges basiques. C'est au niveau des poumons que l'oxygène de l'air rejoint la circulation sanguine vers les cellules : elles s'en servent comme combustible pour transformer les nutriments en énergie. L'appareil respiratoire est le filtre à particules de l'organisme, endossant le rôle d'un des premiers défenseurs. Ce sont la tristesse, la mauvaise oxygénation qui peuvent lui porter tort : se présenteront alors sinusites, otites, asthme, bronchites.

- La peau

C'est le dernier rempart avec le milieu extérieur et elle travaille aussi bien les cristaux que les colles. La maladie se développant, dans un premier temps, de manière centrifuge, en naturopathie, une atteinte de la peau révèle la faiblesse de tous les autres émonctoires. Marqueurs de notre difficulté à gérer les évènements extérieurs, l'acné, l'eczéma, les mycoses, les furoncles se développent sur une peau affaiblie.

- L'appareil génital féminin

Longtemps considéré comme un moyen de se purifier, les règles chez la femme permettent l'évacuation de toxines acides. L'utérus élimine également des colles via les leucorrhées. Il est le siège de la créativité, le foyer, le refuge. Il exprime sa surcharge par des troubles du cycle menstruel, des douleurs prononcées au moment des règles, des leucorrhées abondantes.

- L'émonctoire émotionnel

Plus subtil, il évacue les tensions par le biais des rires des larmes.

- L'émonctoire énergétique

Les toxines énergétiques trouveront leur chemin via les méridiens, à condition qu'ils n'y rencontrent pas de barrages. Les nadis, en yoga, sont les milliers de filaments qui permettent la circulation de l'énergie pranique.

Le raisonnement et la cure naturopathiques

Une fois ces bases de réflexion posées, il s'agit donc pour le/la naturopathe de dresser, lors du premier rendez-vous, un bilan de terrain.

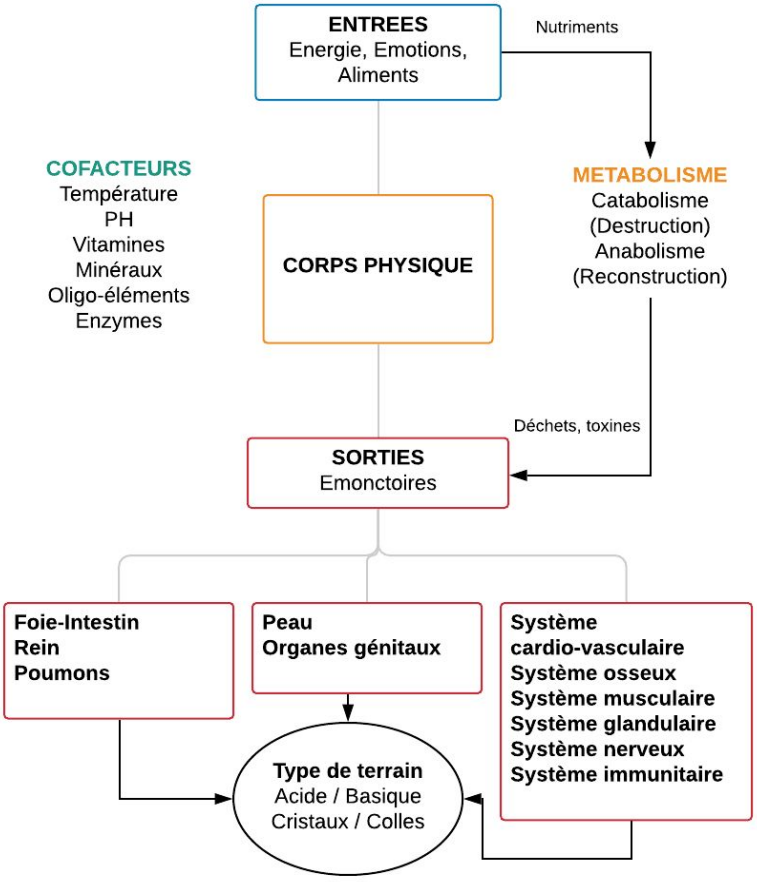
Le bilan permet d'évaluer la qualité et la quantité de force vitale; le niveau d'intoxination humorale et la perméabilité des émonctoires. Il fait le rapport entre :

$$\frac{\text{Energie du système nerveux, énergie des glandes, perméabilité émonctorielle, sphères émotionnelle et énergétique, motivation}}{\text{Toxémie physique, émotionnelle, énergétique}}$$ [19]

Par un questionnement sur le fonctionnement des émonctoires et des systèmes, le mode d'alimentation, les habitudes de vie, le fonctionnement du foyer, les antécédents familiaux, le/la naturopathe cherche la cause des troubles, le type et la localisation des surcharges pour déterminer le terrain (tendance acide, mixte ou basique) et identifier le tempérament du sujet.

Voici une représentation du raisonnement naturopathique tel que nous l'avons détaillé au cours de ce chapitre[20] :

[19] *Source : Natiripsye*
[20] *Idem*



Le but de la cure naturopathique est d'éliminer les effets des agents stresseurs et les déchets toxiniques. Elle est proposée si la force vitale est suffisante et si les troubles sont de nature fonctionnels. Si la force vitale est insuffisante et que les troubles sont lésionnels, la pathologie relève de l'allopathie.

Le/la naturopathe et sa vision holistique pioche parmi sa panoplie d'outils pour offrir au patient des conseils d'hygiène de vie lui correspondant. Ils se regroupent autour de 10 techniques :

1. Les émotions
   Relaxation, méditation, gestion du stress, Fleurs de Bach, Programmation Neuro-Linguistique (PNL), hypnose, sophrologie, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
2. La bromatologie
   Choix des aliments (quantité, qualité), associations alimentaires, modes de préparation, temps du repas
3. La phytominéralogie
   Plantes, aromathérapie, gemmothérapie, minéraux et oligo-éléments
4. Les exercices
   Sport, exercices physiques doux ou toniques

5. Les techniques manuelles
   Massages relaxants et/ou dynamisants : massage californien, stone therapy, massage amma, tuina, au pochon, drainage lymphatique, shiatsu
6. La pneumologie
   Promenade au grand air, cohérence cardiaque, respiration profonde, pranayamas, Bol d'Air Jacquier®, ioniseur, gym respiratoire, diffuseur d'huiles essentielles
7. L'hydrothérapie
   Equilibre hydrique, bains chauds ou froids, sauna, hammam, lavements, jeûne humide
8. La chromothérapie
   Luminothérapie, art-thérapie, Feng-Shui, associations de couleurs dans l'assiette, les vêtements, pour renforcer les hygiènes cutanées et glandulaires
9. La réflexologie
   Plantaire, palmaire, auriculaire
10. L'énergétique
    Magnétisme, Reiki, Emotional Freedom Technique (EFT), Ho'oponopono, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), lithothérapie

En tant qu'éducateur de santé, le/la naturopathe propose également une plus grande attention à l'hygiène de vie et une reconnection aux sens : soigner son sommeil, être entouré, s'exposer à la lumière du jour, regarder les nuages, sentir la forêt, goûter l'air frais, marcher pieds nus, etc.

C'est un travail long et en profondeur que propose le/la naturopathe, un véritable travail à deux où il/elle doit s'assurer que ses préconisations coïncident avec le tempérament, le rythme de vie et la motivation du consultant. Point de baguette magique en naturopathie : nous considérons qu'il faut un mois par année de maladie pour recouvrer le bien-être. La cure se déroule en 3 phases de 3 semaines chacune, correspondant notamment à la durée d'intégration d'une nouvelle pratique par le cerveau.

Durant la phase de préparation, il s'agit de mobiliser les forces physiques, pyscho-émotionnelles et énergétiques en vue de la deuxième phase. Nous utilisons les 10 techniques en forme réduite et judicieuse : léger rééquilibrage alimentaire, Fleurs de Bach, conseils d'hygiène de vie, soulagement symptomatique du trouble. Un organisme particulièrement affaibli est remotivé à ce stade, par l'usage de plantes revitalisantes, riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments; ou de plantes ayant une action apaisante ou dynamisante sur le système nerveux. Il est boosté de bonnes pratiques pour qu'il soit au maximum de sa forme, lors de la phase de désincrustation.

Le but de cette deuxième étape est un drainage intensif des émonctoires : le réglage alimentaire est plus poussé et le processus de détoxination, souvent enclenché par la phytothérapie ou la bromatologie, peut être suppléé par une autre technique (hydrothérapie, pneumologie, exercices). L'accompagnement émotionnel se poursuit sous la

forme de Fleurs de Bach adaptée au nouvel état d'âme de la personne ou d'une démarche auprès d'un thérapeute, si elle est prête.

Enfin, durant la troisième phase, dite d'harmonisation, l'objectif sera de revitaliser l'organisme qui a puisé dans ses réserves lors de la désincrustation : par l'action des vitamines, minéraux et oligo-éléments et des 10 techniques sous leur forme revitalisante, il s'agit de replanter les petites fleurs arrachées lors du désherbage. Le patient choisira ensuite son hygiène de vie, en faisant le bilan de ce qui a été mis en place et qui fonctionne : c'est la stabilisation, durant laquelle les 10 techniques sont utilisées en usage régulier, en curatif et en préventif.

Il est conseillé de rencontrer son/sa naturopathe 2 fois par an, au changement d'équinoxe, afin de préparer son terrain, nettoyer les excès et renforcer son immunité.

La vision naturopathique s'inspire donc d'une vision de la santé et de soins pratiqués de longue date. Elle est emplie de conseils de bon sens pour reconnecter le corps aux rythmes naturels. Elle est aussi basée sur le temps à prendre, le temps nécessaire à la guérison : ce moment dont a besoin notre force vitale pour se regonfler et puiser dans l'énergie de son environnement. Mais tout cela n'est rien sans l'entourage et l'équilibre émotionnel, véritables boosters de nos capacités d'autoguérison. Nous allons voir que l'usage des remèdes de grand-mères est, par bien des points, intimement lié à cette vision globale du bien-être.

PARTIE II - LES REMÈDES DE GRAND-MÈRES

Qu'appelle-t'on un remède de grand-mère?

Potion, elixir, cataplasme, le remède de grand-mère est avant tout un remède naturel, élaboré dans le cadre de la famille. Nul besoin d'avoir planché sur les bancs de l'université pour concocter cette mixture : sa confection est à la portée de toute main un tantinet agile. Point de sous? Le remède de grand-mère est fait pour vous! Ses ingrédients font partie de notre quotidien et c'est en cuisine qu'ils s'expriment d'ailleurs souvent : oignon, citron, thym, miel, ail, de la bonne eau, de l'air frais et le tour est joué! Et même si vos bottes de 7 lieues sont chez le cordonnier, vous privant de toute récolte exotique, vous pouvez quand même revêtir votre cape de Super Mamie (ou Papy) et soulager vos proches : ce que nous trouvons dans ces préparations écologiques est à portée de nos grimoires. Et comme elles sont faites de produits si naturels, nos esprits se voient déjà rassurés par tant de clémence vis-à-vis de l'organisme : nous savons ce qu'il y a dedans donc ça ne peut pas faire de mal !

En comparaison, les médicaments et compléments alimentaires commercialisés par les laboratoires pharmaceutiques font figure d'obscurs inconnus, à la limite de l'usurpation. Ils se déguisent sous diverses formes (capsules, comprimés, poudres) et s'accompagnent d'une liste de précautions, contre-indications et autres effets indésirables peu rassurants, au final. Néanmoins, attentifs aux recommandations des savants, des médecins, nous nous laissons convaincre et avalons ces petites pilules, comme des automates...Jusqu'à ce qu'un érudit plus érudit que les autres découvre finalement que ces prescriptions étaient néfastes et que le médicament miracle doit finir sa vie aux oubliettes.

Pendant ce temps-là, le remède de grand-mère, élaboré par des gens "comme nous", poursuit son petit bonhomme de chemin et se transmet d'une famille à l'autre, d'une génération à l'autre. Les guerres se succèdent, les régimes changent, les mentalités évoluent: le remède de grand-mère subsiste et continue de faire ses preuves au fil des siècles. Il faut dire qu'il sait se faire aimer : il soulage les petits bobos, les maux du quotidien qui nous blessent, nous lassent mais pour lesquels on ne prend pas forcément l'avis du docteur. En plus, il est bourré de super pouvoirs :

- Antispasmodique, dépuratif, digestif, cholagogue, cholérétique
- Analgésique
- Fébrifuge
- Sédatif
- Diurétique
- Tonique veineux ou cardiaque
- Expectorant
- Hypotenseur, hypocholestérolémiant
- Emménagogue
- Astringent

Avec toutes ses cordes à son arc, il aurait pu être baptisé “Super Remède” mais on lui a préféré “remède de grand-mère” ou “remède de bonne femme”. Ce dernier surnom donne d’ailleurs lieu à un premier débat, étymologique celui-ci.
D’un côté, les convaincus de la première heure, pour qui, “remède de bonne femme” serait issu de la déformation de “bona fama” - “bonne réputation” en latin. Or au Moyen-âge, “femme” étant aussi bien orthographié “famme”, que “fame” ou “femme”, ce glissement étymologique pourrait être justifié.
De l’autre, les sceptiques traquant les charlatans. Pour eux, cette théorie paraît tirée par les chignons de nos mamies et aurait été inventée uniquement pour remédier à la connotation péjorative de la “bonne femme” : la gourde, l’inculte.

Et pourquoi, ne pourrions-nous remettre notre santé entre les mains des “bonnes femmes”? Au fil de l’histoire, nous nous en sommes remis à bien des orientations, forces et magies, pour trouver une raison à ce que nous ne pouvions pas toujours expliquer. La Chine ancienne est dominée par l’idée que la maladie est envoyée par les dieux ou les démons. En Grèce Antique, le médecin et le prêtre ne font qu’un et implorent les dieux de l’Olympe. En France, au Moyen Âge, ce sont les moines, représentants de la parole divine, qui cultivent les simples, les plantes médicinales nécessaires à la fabrication des médicaments. Chaque monastère possède son “Carré des simples” voire sa pharmacie et son infirmerie. Parmi les plantes les plus cultivées, la sauge est extrêmement renommée : son nom vient du latin salvare qui signifie guérir, sauver. L'achillée millefeuille est réputée pour la guérison des plaies et des blessures : elle est utilisée en compresses ou en poudre dans du vin chaud. La consoude soigne les blessures de flèches ou d'arquebuse. L'armoise repose les pieds fatigués des voyageurs. Le millepertuis soulage en cas de brûlures. La guimauve officinale soigne les dents. L'angélique protège de la peste. La verveine soigne les pustules. Les moines cultivent également la rue pour ses propriétés anti-aphrodisiaques.[21]

Au XVIe siècle, la Théorie des Signatures de Paracelse, que nous avons détaillée plus haut, aurait fait hérisser les poils de nos sceptiques modernes; sans compter, les soins délicats des médecins des lumières, à coup de clystères[22], saignées et autres sangsues peu ragoûtantes.

Finalement, au XIXe siècle, les chercheurs ont besoin d’explications : la science veut du rationnel et Louis Pasteur, chimiste et physicien (1822-1895) est son porte-drapeau. Le travail en laboratoire se développe pour démontrer les modes de fonctionnement de bébettes mal connues jusqu’alors : les bactéries[23]. Alors, tout devient explicable, cartésien, et les médecines parallèles qui voient le jour ont du mal à se frayer un chemin.

Pour preuve, Samuel Hahnemann, évoqué précédemment, médecin saxe (1755-1853), peine à faire adhérer à sa découverte. Sous l’influence des travaux de Paracelse, il réfléchit

[21] *Source : Wikipedia*
[22] *Grande seringue métallique utilisée pour les lavements*
[23] *Source : Les remèdes de grand-mères - Josette et Vincent Rousselet-Blanc*

pourtant dans le même sens que Pasteur en voulant inoculer une petite partie du mal pour faire le bien : soigner le mal par le mal, c'est aussi le fondement de l'homéopathie.

La chiropraxie voit le jour aux Etats-Unis[24] sous l'impulsion d'Andrew Taylor Still, médecin (1828-1917). Il soigne avec ses mains et déclare :

> "Je peux tordre un homme d'une certaine manière et le guérir de la dysenterie, la fièvre, les rhumes et les maladies liées aux conditions climatiques, secouer un enfant et stopper une fièvre scarlatine (...), la diphtérie et guérir la coqueluche en trois jours par une torsion du cou de l'enfant"[25].
>
> Andrew Taylor Still

Au même moment, l'acupuncture, pratiquée depuis l'Antiquité en Inde, en Egypte et en Chine, fait son débarquement en Europe sous les yeux plus que sceptiques de nombreux médecins, comme René Laennec (1781-1827). Ils parlent de charlatanisme, d'effet placebo et envisagent donc l'aspect psycho-émotionnel de la guérison, que nous évoquerons plus tard.

Notre Super-Mamie, elle, devant son fourneau, n'a que faire de savoir pourquoi ou comment son remède fonctionne. Elle prépare sa purée de pomme de terre pour le repas du midi et en gardera un bol pour le Jojo : la goutte l'a repris et il boitait en partant aux champs ce matin. Mêlée à de l'ail écrasé, elle lui badigeonnera l'orteil de sa purée, à la veillée, et le lui laissera dans un linge pour la nuit...comme sa mère lui a appris.

Et justement, au XXe siècle quelques scientifiques vont avoir envie de comprendre pourquoi les mamies continuent à utiliser leurs remèdes? Si elles persistent à penser que les tisanes de saule ou de reine-des-prés soulagent la fièvre, c'est qu'il doit y avoir une raison! A la faveur de leurs éprouvettes, ils découvrent en effet un principe actif commun aux deux végétaux : l'acide acétylsalicylique, dont ils feront l'aspirine! Ainsi lancées, leurs explorations les mèneront et les mènent encore aujourd'hui sur les traces des guérisseurs du monde entier, pour découvrir leurs secrets.

---

[24] *Elle sera enseignée en France à partir 1957*
[25] *Source : Wikipedia*

Les ancêtres de nos supers mamies

La dénomination de “remède de bonne femme” peut également s’appuyer sur la grande tradition des femmes guérisseuses au fil de l’histoire : soins à la famille, aux pauvres, les guérisseuses, les femmes médecins, les sage-femmes collectent les divers savoirs médicaux et empiriques des populations.

Dès le Moyen-âge, elles sont les nourrices que l’on retrouve dans tous les types de familles, nobles ou paysannes, dès que l’on a le sou. En Italie, au XIe siècle, Trotula de Salerne, accède au statut de médecin et chirurgienne. Spécialisée dans la médecine des femmes, elle jette notamment les bases de la gynécologie, qu’elle enseigne aux nobles italiennes. Dans son texte, *Traitement pour les femmes*, elle propose des recettes pour “restaurer” la virginité d’une femme, sans laquelle elle ne peut se marier. De même, un onguent pour traiter les balafres au visage que s’infligent les veuves, comme preuves de leur chasteté à venir. Ces remèdes à base de plantes et d’épices sont très certainement issus de la tradition orale des peuples d’Europe méditerranéenne. Mais l’influence arabe est également présente dans son traité de cosmétique, où Trotula de Salerne incite déjà à l’hygiène féminine et la pratique des bains.

> “Moyens propres à blanchir le visage, à lui rendre au contraire l'incarnat qui lui manque, à faire disparaître les taches de rousseur, pustules, rougeurs et autres vices de la peau ; formule de rouge pour les lèvres ; liniment pour blanchir les mains (à base d'asphodèle, tartre et œufs) ; poudres et eaux dentifrices, remède contre les fissures des lèvres provenant de baisers excessifs ; onguents et teintures pour les cheveux, dépilatoires, enfin formules de parfums (à la rose, au girofle, à la noix de muscade, à la cannelle, au musc, au galanga.)”
>
> Trotula de Salerne
>
> *De ornatu mulierum, L'Ornement des dames*

De l’autre côté des Alpes, en Allemagne, l’abbesse Hildegard von Bingen (1098-1179) est l’auteure de nombreux traités de médecine et de botanique. Compositrice, poétesse, voyante, guérisseuse, elle est également considérée comme la première naturaliste de son pays et, sans doute, la première naturopathe. Comme nous en parle Peter Pukownik, naturopathe et auteur allemand, qui lui a consacré trois ouvrages : “La santé est pour elle un processus dynamique qui dure toute la vie, et qui inclut une nouvelle attitude envers la vie, une posture religieuse et morale, holistique, le renoncement à nos habitudes pathogènes,

le respect des rythmes de la vie, une relation consciente avec la nature et l'apprentissage de la juste mesure."[26]

Sa philosophie, ses intuitions, Hildegard ne les puise pas tant dans la médecine populaire et les expériences; que dans sa "lumière intérieure" (comme elle la qualifie elle-même), alimentée par les forces du cosmos, la nature et Dieu. Son recensement de près de 300 espèces végétales dans son texte *Physica - De la nature* révèle une grande connaissance de la pharmacologie et des plantes. Scientifique, elle s'inspire des travaux d'Hippocrate et de Galien : selon la Théorie des Humeurs, très en vogue à l'époque, la tristesse et la colère sont la cause de nombreuses maladies. *Causae et curae* traite ainsi particulièrement de la causalité des maladies. :

> "Lorsque l'âme de l'homme a senti quelque chose de nocif pour elle ou pour son corps, le cœur, le foie et les vaisseaux sanguins se contractent. Il s'élève comme un nuage qui assombrit le cœur, de sorte que l'homme devient triste".
>
> Hildegard von Bingen
> *Causae et curae*

Penseuse, visionnaire, Hildegard se plaît à faire l'analogie de la nature et de l'homme, présentant ce dernier comme un petit monde (microcosme) dans le grand (macrocosme). Les forces guérisseuses de la nature sont au coeur de sa réflexion holistique et l'amènent à considérer l'homme comme un tout indissociable ; le corps, l'esprit, l'âme ne formant qu'un. L'homme étant placé au centre du monde (le cosmos), il se bâtit et fonctionne sous l'influence des 4 éléments (eau, feu, terre, air). En contrepartie, il impacte nécessairement le cosmos et ses éléments, de manière négative ou positive. Ainsi, à près de 1000 ans de nos questionnements écologiques et sanitaires, Hildegard rapporte déjà la menace qui pèse sur l'homme et son environnement.[27]

> "Quand l'âme et le corps fonctionnent en parfaite harmonie, ils reçoivent la récompense suprême de la santé et de la joie."
>
> Hildegard von Bingen

La vision holistique de l'abbesse relie donc le corps à l'âme, mais également à ceux qui l'entourent et à Dieu. La maladie pour Hildegard, c'est une "déficience d'être" : un manquement dans ce grand tout. Elle est le reflet d'erreurs commises par le passé et qui peuvent être modifiées pour éviter une récidive. La purification de l'organisme et de l'âme passe par l'élimination des toxines via les émonctoires déjà identifiés par l'abbesse (intestins, reins, poumons, peau) : le jeûne est un des moyens d'y parvenir.

---

[26] *Le livre de santé de sainte Hildegarde de Bingen* - Peter Pukownik

[27] *L'approche thérapeutique de Hildegarde de Bingen au quotidien* - Peter Pukownik

Parmi ses autres outils, Hildegard favorise l'alimentation : la nourriture, les boissons ainsi que leur mode d'administration, au calme et en pleine conscience. Elle propose des recettes thérapeutiques à partir des simples[28], d'épices et d'aliments auxquels elle prête des effets bénéfiques sur le corps et l'âme : l'épeautre "procure le bien-être à l'homme", le fenouil "le rend joyeux", le galanga[29], le serpolet, l'absinthe ou le pyrèthre d'Afrique qui "donnent une saine intelligence".

Au chapitre des émotions, elle accorde également une importance particulière au cycle de sommeil et aux phases lunaires; ainsi qu'à l'équilibre de l'humeur. L'éveil des sens se fait à travers la musique, la gravure, la reliure, activités masculines à l'époque, qu'elle enseigne aux soeurs. Elle met en avant les propriétés des minéraux; mêlant magie et spiritualité, toutes deux finement imbriquées entre elles dans la mentalité médiévale. Enfin, l'hygiène (elle conseille de bouillir l'eau avant de la boire) et les exercices accompagnent le quotidien. [30]

Et tout cela en restant dans la bonne mesure, que l'abbesse nomme "discretio" : l'homéostasie avait donc déjà cours au couvent de Disibodenberg!

Hildegard von Bingen parvient ainsi à soigner les âmes et les corps en mêlant science, spiritualité, intuition, empirisme, sagesse populaire et philosophie pour proposer un ensemble de théories précurseuses.

Plus tard, au XIIIe siècle, l'avènement des universités diminue le rang des femmes en médecine et chirurgie, puisqu'elles sont exclues de ce type d'enseignement. Elles n'en demeurent pas moins présentes, dans les siècles suivants, en tant que sage-femmes et dans les domaines touchant à la santé féminine.

Une autre belle arrière grand-mère des nos mamies guérisseuses est Marie Meurdrac (1610-1680). Cette chimiste française compile dans *La chymie charitable et facile, en faveur des dames,* des remèdes et recettes pour la beauté des femmes. Son savoir s'appuie sur la théorie des Trois Principes de Paracelse. Pour rappel, celui-ci affirme que tout corps est formé de sel, de mercure et de soufre et qu'il est possible, par un procédé chimique de décomposer chaque substance, pour révéler les composants cachés.
La jeune Marie qui a à coeur de vulgariser la science, utilise un vocabulaire simple pour prodiguer ses recettes d'embellissement de la peau et des cheveux. Elle conçoit ainsi l'ancêtre de nos recueils de grands-mères, à la mode "Do It Yourself"! Tout y est : les accessoires, les techniques, les ingrédients, le pas-à-pas pour fabriquer des cosmétiques et remèdes à partir de produits naturels. Les matières premières sont végétales, minérales ou animales : "toutes les choses qui peuvent conserver ou augmenter la beauté" [31]. Les produits ainsi obtenus corrigent le teint ou les rides, protègent du soleil, rougissent les

[28] *Nom donné aux plantes médicinales au Moyen-âge, comme évoqué précédemment*
[29] *Aussi appelé "gingembre thaï"*
[30] *Source : medarus.org*
[31] *Source : medarus.org*

joues, blanchissent les dents, teignent les cheveux en blond, font “le poil noir” ou favorisent la repousse des cheveux. Parmi les pépites de cette Chymie :

“Lessive pour faire croître et revenir les cheveux
Vous prendrez racines de vigne blanche, racines de chanvre, et trognon de choux tendres, de chacun deux poignées : faites sécher puis brûlez, et des cendres faîtes une lessive. Avant de se laver la tête de cette lessive, il faut frotter avec du miel, et continuer l’un et l’autre trois jours de suite.”

“Contre les brûlures
Prenez une douzaine de jaunes d'oeufs durs, une livre de saindoux et la fiente d'un cheval fraîchement faite, et fricassez le tout dans une poêle.”

“Il est reconnu qu'un poulet coupé tout vif par la moitié et appliqué sur la tête fortifie le cerveau”. Qui s’y essaie?!

Marie Meurdrac - Crédit : dictionnaire-creatrices.com

C’était mieux, avant!

Ces remèdes anciens précèdent l’arrivée en masse des médicaments, la modernisation, l’industrialisation et tous ses démons. D’où cette pensée pour nos mamies, pour les temps passés et regrettés. Il y a de la madeleine de Proust dans ces remèdes : des saveurs, des souvenirs, des souffrances aussi parfois! On y sent les confitures, le potager et la campagne, les mamans multi-tâches et infatigables : du lever dès l’aube pour chauffer le poêle à charbon et mettre l’eau à bouillir, à la plumaison de la volaille pour le repas; de l’entretien de la maison, à la tétée des petits et aux maux des plus grands. C’est la veillée au coin du feu en famille, le respect des coutumes et des croyances : les remèdes de grand-mères, c’est l’étendard du “C’était mieux, avant”, du concentré d’Honeysuckle![32]

[32] *Chèvrefeuille - Fleur de Bach de la nostalgie*

A cette époque, la sécurité sociale n'existait pas : les pauvres n'avaient pas le sou pour se soigner et les médecins n'avaient dans leur arsenal qu'une dizaine de médicaments que l'on savait efficaces à l'époque. La préférence allait donc au remède maison, élaboré à partir des ressources du jardin ou de la nature proche. Michel Serres, philosophe, nous confie même : "Les plaies surinfectées, les paysans de mon pays les soignaient avec de la raclure d'évier : ces moisissures contenaient, paraît-il, du penicillium"[33].

Dans le monde paysan justement, les anciens passaient leur temps à regarder le ciel et la terre car c'était là leur moyen de subsistance. Il fallait à tout prix éviter le malheur pour les récoltes, le bétail et la famille. Pour cela, ils respectaient profondément l'expérience de leurs aïeux transmise de bouche à oreille : car, eux, savaient. Ainsi ils s'appuyaient sur l'énergie du soleil, de la terre, le cycle des saisons. Leurs besoins physiologiques étaient sans doute davantage au coeur de leurs préoccupations. S'en ressentait un profond respect de la nature et des écosystèmes : les parcelles, de petite taille, étaient délimitées par des murets, fossés, haies permettant les échanges entre faune et flore (insectes, oiseaux). Le sol était travaillé en surface seulement par des boeufs et des chevaux: la microfaune (vers de terre, bactéries) était ainsi préservée. Et surtout, la terre avait le droit de ne pas s'épuiser : l'assolement ou rotation des cultures[34] prévoyait un type de culture différente par parcelle, chaque année, et un temps de repos, la troisième année. Les paysans acceptaient le rythme naturel des choses.

Cet équilibre s'écroule à l'issue de la Seconde Guerre Mondiale. Face au manque d'effectifs et aux besoins croissants d'une population "baby-boomesque", le remembrement agricole semble être la réponse la mieux adaptée. Et subitement, le temps s'accélère : les parcelles sont agrandies, les murets détruits pour améliorer la productivité. La mécanisation secoue la terre, emmène la microfaune trop en profondeur. Les cultures à haut rendement se spécialisent, rendant les plants plus fragiles : qu'à cela ne tienne, ils sont traités grâce à des produits chimiques qui laissent, dans le sol, les traces que l'on sait aujourd'hui. L'élevage est d'ailleurs traité de manière similaire à force d'antibiotiques et de surpeuplement des exploitations.
Ces changements en profondeur de nos modes de culture sont menés sans se soucier des interactions de l'environnement avec l'homme. Notre Hildegard doit s'en désoler. Le changement climatique, le manque de matières organiques, le déséquilibre de pH, la topographie altérée contribuent à un appauvrissement du sol. Et comme notre ancêtre naturopathe l'aurait sans doute envisagé, l'organisme humain s'appauvrit de même. Nous baignons dans un environnement écologique néfaste; notre terrain est perturbé par des toxines multiples; la prépondérance des charges acides nuit au bon fonctionnement de notre organisme; et la pauvreté énergétique des aliments diminue notre force d'auto-guérison.

---

[33] *C'était mieux avant - Michel Serres*
[34] *Procédé repris aujourd'hui en agriculture biologique*

> “[Avant] les philosophes enseignaient la finitude humaine et l’infinité du monde, qui regorgeait de dons et de bienfaits : nous pouvions indéfiniment piocher dans ce capital, donné à l’humanité sans contrepartie. Aucune attention portée aux résidus. Peu à peu, la situation se retourna. Nous commençâmes à nous interroger sur les risques de nos actes. D’où ce retournement philosophique : dans son savoir, ses désirs, son histoire, l’homme est infini, alors que le monde est fini.”
>
> Michel Serres
> *C’était mieux, avant*

Nous sommes tous friands de progrès, de meilleure qualité de vie, “d’un peu de douceur dans ce monde de brutes”. Ne jugeons pas trop rapidement nos aïeux d’avoir succombé, eux aussi, à la tentation. Reculer les réveils au lever du jour; soulager les poids portés, le travail à genoux, le dos courbé; être moins dépendants des maladies du bétail, des intempéries. Avant, point d’antibiotiques, de vaccins, d’antalgiques ou d’analgésiques : la mortalité (particulièrement infantile) était tragique, l’espérance de vie limitée, en partie, par défaut d’hygiène. Les infections représentaient 60% de la mortalité, à la fin du 19ème siècle en Europe[35]. Alors, c’était mieux, avant ou pas?

L’engouement actuel pour les remèdes de grand-mères résulte d’une nostalgie de cette époque et de ces traditions, c’est la noble volonté de renouer le lien avec notre histoire et nos anciens ; de retrouver du vrai, du simple, des “bonnes choses” et ainsi aspirer à...une meilleure qualité de vie...et le cycle recommence!

> “L'histoire, voyez-vous, est un éternel recommencement, et les peuples s’éviteraient bien des déboires s'ils avaient plus de souci de ses enseignements.”
>
> Ernest Laut
> *Le Petit Journal Illustré du 16 Août 1906*

Aujourd’hui les blogs, tutoriels et autres ateliers cueillettes relaient et transmettent ce petit goût d’antan. Après la suppression du diplôme d’herboriste en 1941, chacun s’improvise apprenti en remèdes. Et ce ne sont pas moins de 150 ouvrages disponibles actuellement, sur ce thème, auprès des revendeurs. Ils compilent des milliers d’astuces, vérifiées ou non, qui ne se recoupent pas toujours malheureusement : parmi toutes ses propositions, il y en aura bien une miraculeuse pour vous! Cette communication si elle est très (trop) présente est louable, ne le nions pas, au développement des médecines naturelles. Elle participe à la vision élargie de la notion de santé, dictée par l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et que nous avons évoquée plus haut : à la fois scientifique, psychologique et sociale.

C’est précisément cet aspect mental et social qui explique ce retour aux sources. En pleine mode du fait-maison, nous cherchons à nous prendre en charge et à être acteurs de notre bien-être. Les industriels l’ont bien compris et se chargent de nous approvisionner en ingrédients nécessaires. Tous naturels, tous bios, dans de beaux emballages vintage :

[35] *Source : Natiripsye*

forcément, nous succombons ! Mais avant, de sortir nos piécettes, ayons une petite pensée pour Mamie, pour Hildegard, pour Trotula et pour Marie, et ouvrons plutôt le portail de notre jardin.

En adoptant les remèdes de grand-mères, nous oublions pour un temps la consommation à outrance, l'impression de se faire duper, nous redevenons maître du jeu et de notre santé. Nous les confectionnons nous-même, alors pour un temps, nous nous déguisons en herboristes, en petits chimistes : nous savourons cette joie enfantine d'avoir déniché un trésor secret. Et peut-être plus important que les ingrédients, nous accordons du temps au remède : plutôt que d'ouvrir notre armoire pharmacie et être soulagés en 30 minutes en toute "non-conscience", nous acceptons que, tout comme dans le processus de digestion, le temps passé à préparer notre potion, ne la rendra que plus efficace. En effet, nous savons que des stimulis extérieurs telle que sentir l'odeur du pain frais, enfiler son tablier, découper ses légumes, imaginer déguster un savoureux repas, déclenche la production des acteurs de la digestion : salive, sucs et contractions gastriques, enzymes pancréatiques et bile, tous responsables de la bonne assimilation des nutriments par l'organisme. Le temps et l'attention portée à préparer notre remède peut donc faire pareillement partie du processus curatif.

La force de la croyance

Et qui nous prépare ces remèdes justement ? Nos proches, nos parents, nos grands-parents. Ceux qui nous chérissent et prennent soin de nous. Ceux dont nous voulons attirer l'attention.

J'ai la chance d'avoir une maman qui fût longtemps infirmière en pédiatrie. Enfants, il en fallait donc beaucoup pour que nous allions chez le médecin, ma soeur et moi! Pas de médication à outrance à la maison : ça va passer, ce n'est pas grave. Notre maman voyait tellement de cas critiques dans son quotidien hospitalier, que nos petits maux de ventre ou nez dégoulinants ne faisaient pas le poids : elle savait faire la juste part des choses. Cependant, les rares fois où nos petits bobos sont devenus plus sérieux, elle était là, présente entièrement à nous, concentrée sur son rôle de maman-infirmière, s'inquiétant de notre ressenti avant, pendant et après le soin. Le cas était sérieux : maman s'occupait de nous! Nous étions entre ses bonnes mains chéries et la guérison était donc proche.

Quoi de plus réconfortant, pour l'enfant, que de voir ses parents tout entiers présents à lui; prenant le temps de sélectionner les ingrédients et confectionner une recette aux accents de potion enchanteresse. De leur côté, les apprentis sorciers se trouvent à leur aise dans leur habit de sauveur et fiers d'avoir transmis un peu de magie à leurs rejetons.

Car il y a forcément du mystère dans ces remèdes. Ma grand-mère s'évertuait à passer sa bague en or sur les orgelets de ma maman, lorsqu'elle était petite : c'était, soi-disant, radical... "Une pincée de ci, une goutte de ça, laissez macérer et appliquez toute la nuit". La croyance populaire est fervente de ces solutions miracles : en une fois, tout est parti! Le bouche-à-oreille se plaît à véhiculer les guérisons légendaires et à transmettre ces secrets comme autant de coins à champignons!

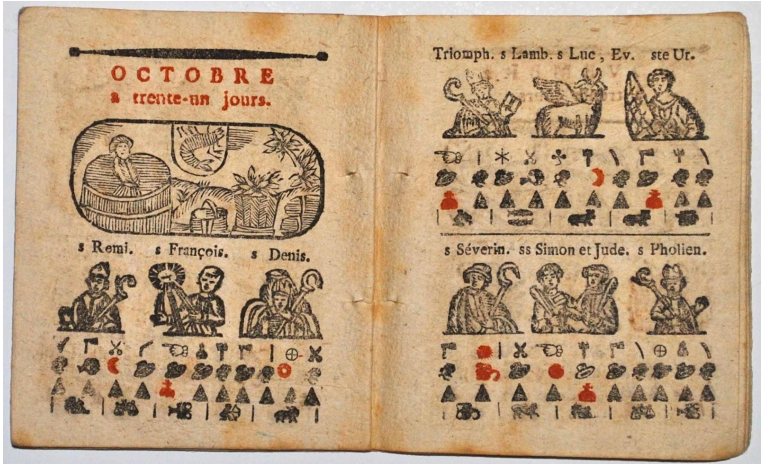
Et là-dessus, les dictons, les superstitions, tant respectés pour les cultures qu'il ne pouvait en être autrement pour la santé, y ajoutent leur grain de sel :

> "Après la soupe, un verre de vin ôte une visite au médecin"
> "Qui se couche gelé, se lève en santé"
> "Si ton urine est claire, moque-toi du médecin"
> "An apple a day keeps the doctor away" *(Une pomme par jour éloigne le docteur)*

La bible des croyances est diffusée par les colporteurs de famille en famille : c'est l'almanach! Cet ouvrage annuel, conçu pour être lu au rythme d'une page par jour, est un vrai fourre-tout de conseils, trucs et astuces en tous genres. Outre le calendrier, l'histoire du Saint du jour, il rassemble des contes, des faits-divers, des calembours, des recettes de cuisine, des conseils pour le jardin et le potager, et bien sûr des remèdes traditionnels. Il existe même une version en rébus, déchiffrable pour les analphabètes : pas étonnant qu'il soit le deuxième livre le plus lu après...la Bible, justement !

> "En vérité, des siècles durant, il fut le seul livre des gens du peuple, et donc plus qu'un livre, un conteur de papier, un sage à la maison qui savait presque tout des merveilles du ciel et de la terre. Il était la voix du savoir."

Henri Gougaud
L'Almanach



Almanach des bergers pour l'année 1817 - Crédit : Biblioweb

Mais pourquoi y croit-on? Les croyances sont des idées, des opinions qui se sont logées dans nos esprits et qui se sont trouvées, à un moment donné, confirmées par une expérience personnelle. Elles nous ont été véhiculées par notre famille, notre éducation, nos lectures

(chers almanachs!) et notre vécu. Selon Floriane Briefer, enseignante suisse en Programmation Neuro-linguistique (PNL) :

> "Elles déterminent non seulement notre compréhension du monde mais également la vision que nous en avons, car au contraire de Saint-Thomas, l'homme « voit ce qu'il croit »."[36]

La PNL est d'ailleurs l'outil idéal pour observer ses croyances de loin, sur le bord du fleuve de nos pensées. Elle ne se base que sur les faits, c'est Miss Objectivité ! Car nos croyances sont malignes : elles conditionnent, en bien ou en mal, la vision que nous avons de nous-même, celle que nous avons des autres; notre comportement face à la maladie, face aux remèdes et par extension, notre santé.

Les croyances de guérisons miraculeuses telles que nous les connaissons sur les sites religieux ou auprès des guérisseurs montrent la force qui mêle santé, magie et religion. Le lien entre la religion et la santé est d'ailleurs désormais avéré : que l'on parle de religion publique, quand nous nous retrouvons au sein d'une église, lors d'un pèlerinage; ou de religion privée (spiritualité) quand nous pratiquons seul, quand nous méditons. La première présente un volet à la fois social et comportemental : nous faisons partie d'un groupe qui propose sa vérité quant à la question existentielle qui nous anime tous "quel est le sens de ma vie?". La seconde joue sur le bien-être, en se recentrant sur soi, en considérant le corps comme un espace sacré. Dans les deux cas, il est reconnu que les signes de dépression sont moins importants chez les adeptes que chez les non-pratiquants[37].

Les scientifiques ont eu tendance à penser que la croyance était assimilée à l'effet placebo : le mental, même dupé, était capable de mener à l'amélioration de la santé. Aujourd'hui, les preuves sont apportées que la méditation, les prières, font diminuer la pression artérielle et le rythme cardiaque; que les croyances basées sur des valeurs positives (la gratitude, la compassion, l'amour) améliorent la santé émotionnelle et renforce le système immunitaire. Cependant, pour cette pensée positive, cette bienveillance, comme pour la préparation de la recette, il nous faut faire l'effort : l'effort de mettre le flot de nos pensées sur pause, de chasser notre mauvaise humeur et de se concentrer sur le bien-être de nos proches. Quand nous y parvenons, nous prenons du recul sur les choses et sur nous-mêmes : un traveling arrière qui nous permet de générer des émotions positives et d'apporter sur un plateau, le réconfort à notre entourage.

Néanmoins, avons-nous encore le courage de faire cet effort? A l'époque où le développement personnel encourage à se recentrer sur soi et où la vie ne nous laisse que peu d'occasions de le faire, où trouver l'envie sincère de se consacrer aux autres? La

---

[36] *Source : pnlcoach.com*

[37] *Étude des liens entre les croyances religieuses et spirituelles, la santé et l'âge - Nathalie Bailly, Nicolas Roussiau et Ghozlane Fleury-Bahi - Bulletin de psychologie 2011/2*

croyance magique entourant les remèdes de grand-mères peut-elle encore agir face à un planning surchargé? Est-ce-que les rats des villes ont autant de chance que les rats des champs, de devenir des super mamies?

Et pourquoi faire tous ces efforts alors que la solution peut nous être servie en jolies petites pilules ?

Et les médecins, dans tout ça?

Les mystères des remèdes de grand-mères ont été pour beaucoup élucidés par la science : aujourd'hui 75% des médicaments sont issus des plantes dont les principes actifs sont, en grande majorité, synthétisés. Nous avons évoqué précédemment, l'aspirine (acide acétylsalicylique) qui nous vient du saule; il en va de même pour la digitaline de la digitale utilisée en cas d'insuffisance cardiaque; de la morphine du pavot, puissant analgésique; de la pervenche de Madagascar et de l'If auxquels s'intéressent les chercheurs cancérologues; ou de la galantamine du perce neige qui pourrait être un espoir dans le traitement de la Maladie d'Alzheimer.

Même les animaux se soignent avec les plantes, comme nous le verrons plus tard ! Pour autant, ce n'est pas parce que l'escargot mange telle substance qu'elle est bonne pour l'être humain. Et l'adage "c'est naturel, ça ne peut pas faire de mal!" doit être pris avec beaucoup de précautions. "Les questions portant sur les plantes représentent 6 % de nos appels", estime le Dr Jean-Marc Sapori, responsable du centre antipoison des Hospices civils de Lyon [38]. Car il est important de signaler que le fameux principe actif utilisé dans les médicaments est avant tout l'arme de défense de la plante, qu'il convient donc d'utiliser avec une grande prudence.

Les molécules végétales sont classées en métabolites primaires, qui sont essentiels à la vie de la plante (glucides, lipides, protides, ADN, ARN) ; et les métabolites secondaires, issus des premiers, que l'on ne rencontre que dans le monde végétal et en très petite quantité. Ces terpènes, alcaloïdes, hétérosides et phénols ont un rôle de défense contre les rayons ultra-violets, les pathogènes, les herbivores gourmands, et peuvent même agir par télétoxie pour éloigner les autres végétaux, comme dans le cas du noyer ou des conifères. Les métabolites secondaires interviennent également dans les fonctions de développement, d'adaptation et de communication des plantes. Nous les utilisons pour fabriquer des colorants, des arômes et des médicaments : les alcaloïdes (morphine, cocaïne, nicotine) agissent sur le système nerveux; certains hétérosides sont cardiotoniques; les huiles essentielles (monoterpènes) ont un rôle antiseptique; les anthocyanes et les flavonols sont antioxydants et anti-inflammatoires.

[38] *Source : sante.lefigaro.fr*

Ces propriétés font rêver mais il faut avoir les pieds bien ancrés dans la terre pour aborder certaines plantes et leur toxicité. L'absorption de 120g de feuilles de digitale, que nous avons évoquée plus haut, entraîne nausées, vomissements, diarrhées et troubles cardiaques importants. La mort intervient rapidement. Ces effets sont proches de ceux du muguet dont toutes les parties y compris l'eau du vase sont toxiques. Le colchique, aussi appelée "tue-chien" intervient dans le traitement de la goutte et produit un alcaloïde très puissant, la colchicine : crainte des éleveurs et de leur bétail, elle provoque, même à faible dose, des troubles nerveux et des convulsions, des possibles arrêts cardiaques et paralysies respiratoires, jusqu'à 10 jours après son ingestion.

Les huiles essentielles, traitées dans de nombreux ouvrages de remèdes de grand-mères, ne sont pas exemptes de contre-indications. Hautement complexes, elles sont composées de 300 à 500 molécules différentes. Elles représentent la puissance concentrée de la plante aromatique, sans le totum[39] qui atténue les effets du principe actif. Pour exemple, 10 gouttes d'huile essentielle d'origan correspond à 300g de la plante. Or cette huile essentielle est fortement hépatotoxique et dermocaustique : les doses sont donc à respecter scrupuleusement et de l'huile essentielle de citron, hépatoprotectrice, pourra y être adjointe. Elle est complètement contre-indiquée en cas de maladie du foie : hépatite, cirrhose, stéatose, etc. D'une manière générale, la toxicité des huiles essentielles peut entraîner des dermatites de contact, des convulsion chez l'enfant, des problèmes endocriniens (propriété oestrogénique des huiles essentielles de lavande et d'arbre à thé), des difficultés respiratoires. Les effets pourront n'être observés qu'au bout de 10 ou 15 ans, lors de l'usage par voie interne : nous parlerons alors de de génotoxicité.
Dans tous les cas, le naturopathe recommande un traitement de courte durée, d'une semaine au maximum. Dans le cas d'affection de longue durée, comme la maladie de Lyme, des fenêtres thérapeutiques d'une semaine toutes les trois semaines sont proposées pour laisser travailler le corps et éviter qu'un phénomène de résistance ne s'installe, comme cela peut être le cas pour les antibiotiques. Une huile essentielle hépatoprotectrice est systématiquement adjointe et la phytothérapie alterne avec l'aromathérapie.
Les huiles essentielles sont à déconseiller pour les femmes enceintes (certaines sont abortives), les enfants de moins de 7 ans, les personnes ayant des problèmes neurologiques (épileptiques), les animaux. Des principes de précaution et de dilution sont à respecter lors de leur administration.

Tout n'est donc pas rose au royaume des huiles essentielles, comme voudraient nous le faire croire les magazines. Sous notre houlette de naturopathe, il est primordial de sensibiliser nos clients à la dangerosité de certaines solutions naturelles : nous n'en serons que plus crédibles auprès des professions médicales.

Le Dr Jean-Marc Sapori confiait encore au Figaro Santé, avoir eu à intervenir auprès de personnes ayant suivi un rituel de désenvoûtement, durant lequel elles avaient ingéré des métaux lourds (plomb), source d'intoxication aigüe. De même, le jus de citron, autrefois

[39] *Le totum est l'ensemble des constituants de la plante*

utilisé pour contrer la transmission de maladies sexuellement transmissibles serait devenu le nouveau remède à la mode, pour éviter le virus du Sida. Or, si les tests en laboratoire tendent à démontrer que le citron aurait effectivement la propriété d'inactiver le virus, ses effets à l'intérieur du vagin restent encore à discuter. Il serait donc hautement dangereux de le considérer comme le nouveau préservatif.

Le Dr Gérald Kierzek, médecin urgentiste et chroniqueur médical, déplore l'usage répandu de gras, de pomme de terre ou de dentifrice sur les brûlures même légères. Si l'idée des mamies selon lui était louable, de vouloir remplacer la couche de lipides endommagée de la peau, il suggère que le seul remède efficace est le ruissellement de l'eau à température ambiante.
De même, il rapporte le cas d'un patient se présentant aux urgences avec une plaie hémorragique noirâtre : ce monsieur avait choisi de couvrir sa blessure de poivre aux vertus antibactérienne et hémostatique. En choisissant cette solution plutôt que la compression de la plaie avec un linge propre ou un tampon, le Dr Kierzek estime que le patient s'expose à un risque de surinfection.
Une autre croyance ancienne en cas d'épistaxis[40] consiste à pencher la tête en arrière et à appuyer sur le nez avec une grosse clé métallique froide, pour provoquer la vasoconstriction. Or incliner la tête vers l'arrière induit un réflexe de déglutition et le risque que le sang descende le long de la trachée, entraînant une possible pneumopathie. Le bon réflexe à adopter est de pencher la tête en avant, au contraire, en comprimant les narines avec deux doigts pendant 10 minutes, le temps de la coagulation.
Enfin, en cas d'ingestion de produits toxiques, la sagesse populaire a longtemps conseillé d'absorber du lait. Sans doute, Diderot et d'Alembert ont-ils influencé les esprits en écrivant dans le Dictionnaire Raisonné des Sciences, des Arts et des Métiers en 1751 : "Le beurre et le lait de vache pris en grande quantité font de bons antidotes contre l'arsenic". Or faire boire, du lait ou de l'eau, à une personne intoxiquée, c'est aggraver le risque de la faire vomir et de faire emprunter une nouvelle fois l'oesophage au toxique; voire la trachée et les poumons, en cas de fausse route.

En Allemagne, où le diplôme de Heilpratiker[41] a vu le jour en 1953, le Dr Rainer Jund s'est intéressé aux propriétés médicinales des ingrédients composant les remèdes naturels[42]. Ainsi, il a passé au crible l'oignon, le jus de citron, le bouillon de poule et l'enveloppement froid, préconisés par "Oma", la mamie allemande. Elle soulage par exemple les otites, en posant de l'oignon un peu écrasé, dans un sachet en tissu, contre l'oreille pendant une nuit. Selon le Dr Jund, si l'oignon peut avoir un rôle anti-inflammatoire, la méthode ne permet pas aux substances d'être en contact avec le conduit auditif. Ici, ce sera donc plutôt l'attention portée qui sera bénéfique et permettra aux pics de douleur de s'atténuer. En revanche, il reconnaît, qu'utilisé en sirop confit dans du miel, 3 fois par jour contre la toux,

---

[40] *Saignement de nez*
[41] *Praticien de santé. Ce diplôme sépare ainsi les médecins des thérapeutes alternatifs (ostéopathes, chiropracteurs, naturopathes, homéopathes, etc.)*
[42] *Source : www.arte.tv*

le remède peut être efficace. Les saponines et alcaloïdes de l'oignon ont un effet fluidifiant sur le mucus des bronches.

Toujours à son fourneau, notre Oma, prépare un savoureux bouillon de poule et de légumes pour décongestionner les muqueuses de Lukas, son petit-fils enrhumé. Elle veille à ne pas éplucher les légumes pour préserver les vitamines et à y ajouter de l'ail, antibactérien. Les protéases, ces enzymes qui décomposent les protéines de la viande en acides aminés, réduiraient l'inflammation. Et le zinc, présent dans la viande, est connu pour renforcer le système immunitaire. Néanmoins, comme le souligne, le médecin, les vertus calmantes des protéases ne sont pas encore prouvées et les vitamines des légumes sont quasiment toutes détruites dans une eau à 100°. Il en va de même pour le citron qui perd sa vitamine C dès qu'on le plonge dans l'eau chaude. Enfin, peu importe, le bouillon est délicieux, chaud, réconfortant et riche en sels minéraux : voilà qui peut participer à la guérison!

Qu'à cela ne tienne, Oma ne jure que par le lait au miel pour dégager les bronches et en prépare un à Lukas, avant sa sieste. Là encore, si la pratique est bien pensée reconnaît le Dr Jund, le résultat portera plutôt sur l'apaisement. Le lait contient en effet, une petite quantité de tryptophane, acide aminé précurseur de la sérotonine ou hormone du bien-être : la sérotonine calme l'anxiété et favorise le sommeil. Le tryptophane possède également des vertus adoucissantes et calmera donc les maux de gorge. En y ajoutant du miel, ses propriétés seront décuplées : à condition de ne pas le chauffer à plus de 40° pour éviter sa dénaturation.

Mais avant le dodo, un enveloppement froid pour faire baisser la fièvre du petit. Oma mélange 1 volume d'eau froide pour 1 volume de vinaigre. Elle mouille un linge et l'applique sur les mollets de Lukas. Et là, le Dr Jund se réjouit : physiquement, le froid absorbe la chaleur, le réflexe est donc le bon, tant que la fièvre ne dépasse pas 40°. Oma aurait aussi pu donner à Lukas un bain à 2 degrés en-dessous de sa température corporelle pendant 15 minutes, en le frictionnant. Puis l'envelopper dans un drap sec, une couverture chaude, et lui mettre une bouillotte sur le foie. Ce bain froid permet de contenir la fièvre de faible ampleur, sans la faire disparaître car elle est un mécanisme de défense de l'organisme. Elle a une action centrifuge vers la peau et permet aux surcharges toxiniques de remonter en périphérie.

Du point de vue médical, il semble donc que rien ne s'oppose aux remèdes de grands-mères, tant que la santé n'est pas mise en danger, bien évidemment. Si les médecins ne sont pas les plus grands porte-drapeaux des remèdes traditionnels, ils reconnaissent néanmoins le fondement de certaines habitudes ancestrales. Mais celles-ci sont-elles assez efficaces? Aujourd'hui, peu d'études scientifiques le prouvent, même si certains chercheurs y puisent encore leur inspiration. Aujourd'hui, ils s'intéressent, particulièrement aux propriétés cicatrisantes du miel : étude à suivre...

“La médecine a trouvé des solutions à beaucoup de grandes maladies. Mais pas toujours aux petites. Les maux quotidiens et chroniques comme les colites, les cystites, les hémorroïdes ou les douleurs articulaires ne sont pas totalement résolus par les médicaments d’aujourd’hui. Aussi les scientifiques ne haussent plus les épaules devant les pratiques ancestrales. On “réévalue”, on “revisite” les vieux procédés. Et c’est bien. Parce que cela encourage les gens à se prendre en charge, à revenir à la nature alors que le médicament chimique nous a fait démissionner. Il ne s’agit pas de croire aux miracles. Le jus de citron ne fait pas des centenaires. S’intéresser aux traditions est un état d’esprit. Même si les vertus de certaines ne sont pas démontrées. Le mystère, c’est sérieux. C’est humain. Il est des questions comme : qu’est-ce que Dieu, la Vie, ou l’Amour auxquelles la Science ne répondra jamais.”

Pr Jean-Paul Escande
Chef du service dermato-vénérologie
à l’hôpital Tarnier-Cochin (Paris)

PARTIE III - LES REMÈDES DE GRAND-MÈRES DANS LEUR TERRITOIRE

La notion d'appartenance à un territoire, à une empreinte énergétique est largement véhiculée en naturopathie, notamment via la bromatologie. S'il est important que le mode de culture de nos aliments respecte la nature et les organismes, il est tout aussi important que l'énergie qui a baigné les fruits et légumes que nous consommons, soit physiquement proche de la nôtre. Il nous semblait donc profitable de développer ici l'empreinte du territoire à travers les remèdes de grand-mères; et la manière dont certaines traditions ancestrales ont perduré jusqu'à aujourd'hui.

Le premier des peuples : mamie observe

Avant de partir en voyage à travers les rites des différents peuples, intéressons-nous au premier d'entre eux : les animaux. L'usage des ressources du territoire n'est effectivement pas l'apanage de l'intelligence humaine. Les animaux, avant nous, ont bien compris le pouvoir des plantes : la zoopharmacognosie étudie ainsi le comportement d'automédication préventive ou curative de nos amis les bêtes. Les fourmis, par exemple, agrémentent leur nid de résine de conifères aux propriétés antifongiques et antibactériennes. La mésange, pour les mêmes raisons, glisse dans son nid des brins de lavande et des tiges de menthe. En cas d'infection urinaire, le rhinocéros se frotte à l'écorce de palétuvier aux vertus antiparasitaires.

Les chiens, les chats n'hésitent pas à ingérer des substances, comme l'herbe, capables de déclencher une purge de leur appareil digestif, pour se libérer de vers ou parasites; les chimpanzés préfèrent, quant à eux, des feuilles particulièrement rugueuses pour nettoyer leurs intestins. Les plantes amères, sans apparente valeur nutritive, sont également sélectionnées par les grands singes pour rétablir leur équilibre acide-base. Il a été constaté que de très nombreux animaux, tels que les perroquets d'Afrique ou des Amériques ingurgitent de la terre pour se soigner : ce phénomène, appelé géophagie, a pour but d'absorber de l'argile pour rééquilibrer le pH, absorber les toxines, notamment les métaux lourds, soulager les troubles gastro-intestinaux et éliminer les parasites. Certains animaux sont même capables de s'enduire de produits potentiellement toxiques pour éloigner d'encombrants locataires, faisant la preuve de leur capacité d'adaptation[43].

En Afrique, les éléphantes, pour déclencher la naissance de leur éléphanteau, mastiquent les feuilles d'un arbre de la famille des boraginacées. A leur observation, les femmes kenyanes infusent un thé, à partir des feuilles de ce même arbre, pour déclencher l'accouchement[44]. Comme elles, les guérisseurs et chamans des peuples reculés s'inspirent, dans leur pratique, des comportements animaux et des propriétés végétales et minérales.

---

[43] *Source : Wikipedia*

[44] *Source* : *The Octopus and the Orangutan: More Tales of Animal Intrigue, Intelligence and Ingenuity - Eugene Linden*

Les hommes-nature : mamie voyage

Les peuples isolés, des continents africain ou sud-américain, sont parmi les derniers savants des puissants pouvoirs de la nature. Immergés en son sein, à l'écoute de ses forces, les peuples d'Amazonie, luttent âprement pour préserver leurs traditions. Un de leurs représentants auprès du monde occidental, Kaká Werá Jecupé, nous guide sur ce chemin. En ses qualités d'écrivain et politicien kayapo, un des peuples indigènes brésiliens, il est membre du conseil mondial pour la préservation de la diversité culturelle et des traditions ancestrales. La fondation de son Institut Arapoty a pour but de préserver le patrimoine des peuples brésiliens ; "d'inviter l'individu à prendre soin de lui-même, et de la maison commune de l'humanité, la Terre-Mère"; "de favoriser le développement des quatre écologies: personnelle, sociale, environnementale et interculturelle"[45].

Le peuple kayapo, comme tous les peuples indigènes entretient une relation fusionnelle avec la nature : les hommes, le cosmos, la flore et les animaux sont, pour eux, indissociables. Kaká Werá Jecupé est un guérisseur-chaman, lié aux énergies de la nature. Il utilise les plantes et leurs diverses propriétés, non pas par extraction du principe actif mais en se connectant à leur esprit, lors des transes : "l'esprit de la plante guide l'esprit du chaman" comme le résume la réflexologue, Gwenn Libouban qui a eu l'occasion de travailler avec Kaká Werá Jecupé [46]. L'esprit de la plante est ce pour quoi elle est faite; quand son parfum révèle son âme. L'être humain se trouvant entre le ciel et la terre, il fait le lien entre ces deux entités. "Pour [Kaká Werá Jecupé], la maladie et les désordres surviennent dès lors que cette circulation est coupée"[47].

Alors voici d'où nous viendrait ce respect de la nature que nos grands-mères ont tenté de relayer le plus longtemps possible? De ces peuples indigènes, "primitifs" au meilleur sens du terme, qui ont l'humilité de se considérer comme partie d'un grand tout? En Amazonie, dans les richesses qui les entourent, ils puisent depuis toujours les meilleurs remèdes...que nous croyons découvrir aujourd'hui :

- Les graines de maracuja (le fruit de la passion) aux vertus apaisantes et sédatives
- Les tiges de topinambours (qui tirent leur nom francisé de la tribu Tupi au Brésil) contre les addictions
- L'andiroba, dont on utilise l'huile pour ses qualités anti-inflammatoires et antiseptiques
- La castanha (la noix du Brésil) à la forte teneur en sélénium, stimule le système immunitaire

[45] *Source : arapoty-institut.com*
[46] *Source : L'homme est un arbre qui marche - Gwenn Libouban*
[47] *Idem*

- Les baies d'açaï, particulièrement antioxydantes, utilisées comme source d'énergie, et pour soigner troubles digestifs et maladies de la peau.
- Les fèves de cacau, dont le beurre est émollient, riche en acides gras et hautement hydratant pour la peau

La connexion aux esprits, aux vibrations est aussi au service des lieux, en Amérique du Sud. Le chaman bénit encore aujourd'hui les nouvelles entreprises pour les nettoyer : à l'aide d'encens, de psaumes, de tambours, de calebasses, il les charge en bonnes ondes et les libère des mauvaises.

> "Là où l'acupuncteur place son aiguille dans un point qui lui apparaît vide, Kakà Werà émettait des sons pour remplir un point de la pièce qui semblait être un trou énergétique. Il agitait alors sa calebasse "magique". Chaque petite graine qui y était enfermée était une prière unique et particulière".
>
> Gwenn Libouban
>
> *L'homme est un arbre qui marche*

A quel moment nous sommes-nous, peuples modernes, coupés de cette imbrication inévitable du corps, de l'esprit et de l'énergie? A quel moment avons-nous renoncé à nos mamies? La naturopathie propose de défaire le chandail de nos spécialisations cloisonnantes pour tisser à nouveau et dans le bon sens, celui de la vision globale.

D'autres guérisseurs de par le monde nous ont montré et nous montrent encore la voie pour se relier à la nature. Au Mexique, au Xème siècle, les mayas tiennent à disposition dans leur trousse de phytothérapie, la poudre de tépezcohuite - *Mimosa tenuiflora*, autrement dénommé "l'arbre à peau", connue pour ses effets "magiques" dans la cicatrisation des plaies. Cette écorce broyée est utilisée pour soulager les douleurs et encourager la régénération de l'épiderme, lors de plaies ou de brûlures. Les guérisseurs ont du flair : l'écorce de tépezcohuite est en effet extrêmement riche en flavonoïdes, saponosides et tanins. Ces derniers augmentent l'imperméabilité de la peau et la raffermissent. Astringents, ils resserrent les pores et sont de puissants antioxydants pour la lutte contre les agressions. Les flavonoïdes veinotoniques, pour leur part, améliorent les échanges intracellulaires et favorisent ainsi la cicatrisation. Enfin les saponosides ont une action de régénérants cellulaires particulièrement intéressante. Pas étonnant donc que la combinaison de ces 3 composés ait été repérée et utilisée depuis des siècles par les tribus ancestrales.

Dans les années 80, le tépezcohuite a l'occasion de revenir au goût du jour par le biais d'évènements malheureusement tragiques : l'explosion d'une usine à gaz et le tremblement de terre de Mexico ont nécessité l'intervention de la Croix Rouge qui, face à la pénurie de médicaments, a ordonné l'usage de l'écorce pour venir en aide aux victimes. Les résultats spectaculaires ont attiré l'attention des scientifiques et de l'industrie cosmétique qui

emploient désormais la “poudre magique” dans des préparations pour restaurer l’épiderme : peaux abîmées, crevasses, brûlures, soins anti-âge[48].

Dans d’autres civilisations, la réflexologie plantaire peut être considérée comme un remède ancien. On retrouve en effet des preuves datant de -2000 ans avant JC, de massages des pieds et des mains illustrés sur des papyrus égyptiens et dans les traditions chinoises. Mais c’est en Inde que l’intérêt porté à la pratique est le plus détaillé. Les buddhapada, empreintes de pied du bouddha, sont très vénérées dans les premiers temps du bouddhisme: ornées de petites cases aux symboles uniques, ces empreintes ont pour but d’aider le fidèle non-lettré à croire. Dans cette représentation du corps en miniature, les symboles reflètent les qualités du bouddha: les orteils pour la tête, l’intelligence, la conscience; le talon pour le bassin, là où la vie prend forme, il représente la stabilité; le coup de pied pour la volonté. Les pieds de Vishnu, le dieu protecteur, sont, de même, ornés de signes à l’endroit des actuels points de réflexologie. Ils symbolisent l’unité de l’univers, le macrocosme dans le microcosme; et rappellent que l’art, la science et la spiritualité sont indissociables[49]. A cette époque, l’état de bonne santé ne se résume pas en l’absence de troubles physiques : il réside en l’équilibre du corps physique avec le psychisme et la spiritualité. Ceci explique pourquoi les organes ne sont pas réellement identifiés sur ces représentations de pieds et en quoi la réflexologie rejoint la vision holistique de la naturopathie.

Représentation des pieds de Vishnu et Buddhapada

De nos jours encore, l’intérêt des femmes hindoues pour les bijoux de pieds va au-delà de l’aspect esthétique. Les petites filles portent très jeunes des chaînes de cheville agrémentées de pampilles. Leur tapotement continuel sur la cheville stimule la zone réflexe lymphatique de la région pelvienne et prémunit le système génital contre les infections. Ces chaînes sont, par ailleurs, souvent choisies en argent pour ses vertus assainissantes et antiseptiques[50].

[48] *Source : Laboratoires Copmed / Aroma-Zone*
[49] *Source : Centre Quintessence*
[50] *Source : L’homme est un arbre qui marche - Gwenn Libouban*

“Nos pieds marchent sur la terre et grâce à cela, notre esprit est relié à l’univers”, témoignent les indiens d’Amérique du Nord[51] : traditionnellement, la plupart des tribus d’indiens soignent également par un travail de pression sur les pieds. Mais une autre de leurs traditions ancestrales a su traverser les âges et les continents : car les mamies sioux aussi aiment le hammam! La hutte à sudation est déjà utilisée par la civilisation amérindienne bien avant l’arrivée des premiers européens. Le rituel de la hutte à sudation, appelé “Inipi” chez les indiens Sioux Lakotas, vise une purification corporelle et spirituelle. Des pierres sont d'abord chauffées dans un feu à l’extérieur de la tente. Elles sont ensuite placées à l’intérieur, dans un puits creusé où elles sont arrosées pour créer de la vapeur. Des plantes peuvent être ajoutées comme la sauge - *salvia officinalis*, qui accompagne de nombreux rituels amérindiens. Sa fumée purifie l’atmosphère et transforme les énergies négatives en énergies positives.

Inipi traditionnel

La chaleur des pierres fait transpirer les participants, nus, qui entonnent chants et prières au Grand Esprit, le pouvoir sacré qui existe en tout. Les autochtones vouent une croyance particulière au fait que chaque vivant, chaque objet, chaque élément naturel est animé par une force vitale, un esprit. Durant la cérémonie, des pierres sont introduites dans la hutte, à quatre reprises, pour symboliser les quatre directions cardinales dans lesquelles les esprits sont appelés. Ce rituel de purification est installé dans le cadre d’une guérison, d’une expiation ou d’un rite de passage par dépassement de soi. C’est un processus durant lequel le corps physique se nettoie : la chaleur ouvre les pores et évacue les toxines par la peau, de manière centrifuge. Les chants, la méditation qui se poursuivent durant plusieurs heures dans l’environnement intense de la hutte à sudation obligent à regarder en soi, à observer ses pensées : l’apaisement, la légèreté et la joie sont au bout de l’exercice. Les prières ânonnées ajoutent la dimension spirituelle et la connexion à l’univers : l’esprit s’évade et rejoint le grand tout.

[51] *Source* : *Reflexology : Art, Science and History - Christine Issel*

Prenons le temps, car l'histoire est jolie, de lire le mythe fondateur de l'Inipi, transmis de bouche de mamie sioux à oreille de petits indiens :

> "Une fille avait cinq frères. Ils disparurent un à un. Elle fut seule et désespérée, voulut se tuer en avalant un caillou rond. Mais au lieu d'en mourir, elle se sentit alors en paix. Elle but de l'eau, et la pierre bougea en elle ; après quatre jours, elle accoucha d'un fils qui grandit vite. C'était Inyan Hoksila, le garçon-rocher. C'est lui qui fit la première pointe de flèche en pierre. Sa mère lui conta l'histoire de ses cinq oncles disparus, et Inyan Hoksila se mit en route. Il arriva au tipi d'une vieille et laide sorcière ; à côté d'elle, cinq ballots. Elle le pria de rester, et lui donna de la viande. Quand la nuit fût venue, la vieille lui demanda de la piétiner, pour la soulager des douleurs qu'elle avait au dos. Inyan Hoksila le fit, et il sentit sous ses pieds quelque chose d'aigu qui se dressait à côté de sa colonne vertébrale. Il sut que c'était cette chose qui avait tué ses oncles. Alors, il sauta très haut rompit le cou de la sorcière. Il alluma un feu, y mit le cadavre, qui fût réduit en cendres. Il sentit la présence de ses oncles dans les ballots ; les esprits lui dirent de faire un abri avec des branches de saule et des peaux de bêtes, de mettre les cinq ballots à l'intérieur d'un cercle au milieu duquel il devait placer les pierres rougies ; puis il devait prendre un récipient en peau de bête et verser l'eau sur les pierres. Il couvrit l'abri pour que l'air chaud ne puisse partir. Il vit, dans l'obscurité, que les âmes ré habitaient les corps. Et la quatrième fois qu'il versa de l'eau, ses oncles ressuscitèrent. Il leur dit : "Les pierres m'ont sauvées, et elles vous sauvent aussi. Désormais, cet abri sera sacré pour nous. Il nous donnera santé et nous purifiera."

Bernard Dubant
La tradition Sioux, le sang bleu du vieux rocher

Une autre méthode ancestrale de purification du corps et de l'esprit, est celle de l'Ho'oponopono pratiquée en groupe par les prêtres guérisseurs hawaïens et polynésiens. Ce rituel de pardon vise à nettoyer les mémoires et les douleurs du passé. Aux origines, en Polynésie, la croyance veut qu'une mauvaise pensée, un mauvais comportement et la culpabilité qui en découle fâchent les dieux et engendrent la maladie. Ainsi les parents d'enfants malades sont immédiatement suspectés de disputes ou d'état d'esprit négatif. Le fait de reconnaître sa responsabilité, de faire la lumière sur ce qui est caché et demander le pardon désarme la maladie de son pouvoir.

Cette tradition, transmise oralement, a lieu dans le cadre de la famille : certaines familles se réunissent d'ailleurs chaque semaine pour palier aux problèmes qui s'annoncent, en corrigeant les mauvais comportements et en rétablissant une bonne relation entre ses membres. Il n'est pas rare que ce soit les anciens, les papys et les mamies, qui dirigent la cérémonie.

Le déroulé est le suivant :

> “Après une prière, les problèmes sont formulés et les offenses discutées. On attend des membres de la famille le désir sérieux de travailler aux problèmes et non de s’accrocher aux fautes. Pour réfléchir aux confusions émotionnelles et aux offenses commises, plusieurs minutes de silence sont tenues. Les sentiments de chacun doivent être considérés. Puis suivent les reconnaissances des fautes, les repentirs et les pardons mutuels. Chacun lâche l’autre (kala). Tous les participants se libèrent des problèmes ('oki) et terminent la séance par une cérémonie festive appelée pani.”
>
> Mary Kawena Pukui
> *Nana i ke Kumu: Look to the Source*

De nos jours, les juges polynésiens, restés fidèles à leurs traditions, ordonnent comme peine aux jeunes et aux adultes, de faire Ho’oponopono avec leur famille. La méthode s’adapte et parvient dans nos sociétés comme outil de développement personnel : elle peut être utilisée en naturopathie en tant que technique psycho-émotionnelle. Assumer, prendre sa responsabilité pleine et entière dans sa façon de voir les choses; être conscient, sans culpabiliser, que la manière dont nous vibrons charge et influence notre entourage; que la paix commence à l’intérieur de soi; initier ses premiers pas sur le chemin du pardon, de la gratitude et de l’amour. Il s’agit, ni plus ni moins, de nourrir dans notre tête le loup plein de bonnes intentions au détriment de celui qui cultive les mauvaises...et dévore Grand-Mère!

Plus près de chez nous : mamie à la maison

Quelque soit la contrée de France dans laquelle mamie s’installe, elle puise dans son terroir les remèdes pour soulager ses proches.

Mamie du Nord connaît d’ailleurs bien notre amie Hildegard qui a découvert les vertus aseptisantes des cônes de houblon, les fleurs femelles de la plante. C’est elle qui a eu l’idée d’en aromatiser la bière, lui apportant au passage une meilleure conservation et sa saveur amère, quand auparavant la cervoise ne consistait qu’en un mélange d’herbes et d’épices. Mais Ch’ti Mamie ne se sert pas du houblon, la “vigne du Nord”, que pour élaborer de la bière. Elle utilise aussi ses qualités sédatives et confectionne des oreillers remplis de ses fleurs séchées, pour faciliter l’endormissement : leur odeur a le pouvoir d’apaiser les esprits.

Mammig-kozh, quant à elle, depuis sa Bretagne natale, sait mieux que personne que son territoire est mêlé de magie, de religion et de traditions. Elle ne choisit pas ses plantes que pour leurs vertus thérapeutiques. Pour soigner les yeux, elle se sert de “l'herbe de Saint-Jean”, le millepertuis passé à la flamme du feu de la Saint-Jean ; mais le jour de la Saint-Pierre, elle utilisera de l'armoise citron ou “tabac de Saint-Pierre”. Ainsi, elle fait appel

aux Saints guérisseurs qui ont remplacé les anciennes divinités bretonnes, aux pouvoirs magiques[52].

> "Sainte-Anne, connue sous le nom de Sainte Anne La Palu, du fond de la baie de Douarnenez, est invoquée pour toutes les maladies. On doit faire 3 fois le tour de la chapelle, boire l'eau de sa fontaine et suivre sa procession.
> Pour vous défaire d'une toux rebelle, venez à Trebalu, dans le Finistère et rendez-vous à la fontaine de Saint-André. Vous lui demanderez votre guérison mais vous ne serez débarrassé de votre toux qu'après avoir mis la fontaine complètement à sec."
>
> Paul Mourieux
> *Les vieux remèdes bretons*

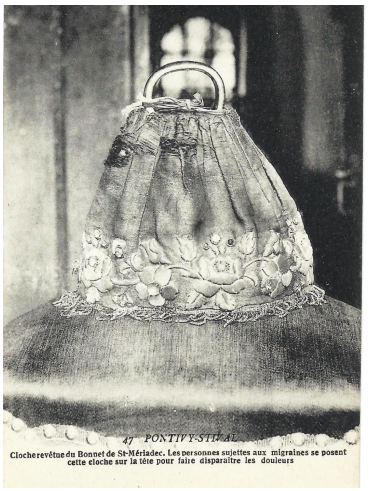
En Bretagne, même les cloches guérissent. A 3km de Pontivy, la petite église de Stival abrite une cloche en cuivre, au petit nom de "Bonnet de Saint Mériadec". Les pèlerins viennent se poser cette cloche sur la tête pour soulager leurs céphalées.

Et que dire du pouvoir des mégalithes? Près de Christ en Guimaëc, dans le Finistère, le Tombeau de la Fileuse, ensemble de 13 menhirs, attire les croyants. Ils se frottent le dos contre la plus élevée pour être épargnés par les rhumatismes. Une autre tradition amène les hommes et les femmes à se frotter le nombril au menhir de Kerloaz pour engendrer des garçons plutôt que des filles : le pierre est ainsi bien polie à hauteur de la ceinture!

Car la maladie comme la religion, comme la magie, est insaisissable pour Mammig-koz. Et les mystères qui entourent les remèdes ancestraux sont tout aussi attirants.

Dans son jardin et sa cuisine, le chou breton est roi mais il est aussi utilisé en pansement pour toutes sortes de plaies. Elle fait cuire des pommes dans ses feuilles, sur les braises, pour soulager les maladies de foie et l'asthme. Les Genêts à balais qui bordent sa longère, outre la paille qu'il fournissent pour nettoyer sa maison, se retrouvent dans sa pharmacie. Les fleurs traitent la fièvre, les lithiases, les rhumatismes; l'écorce appliquée sur les coupures freinent l'hémorragie; les cendres de genêt vert soulagent les intestins et les jambes gonflées.

[52] *Source : Les vieux remèdes bretons - Paul Romieux*



Bonnet de Saint Mériadec

La mamè du sud-ouest s'en remet, quant à elle, aux sources miraculeuses. "Il existe encore dans le pays bordelais, un grand nombre de fontaines, de pierres et de vieux arbres auxquels le peuple attribue des vertus particulières et surnaturelles[53]". On se rend à la fontaine de Rétis, près d'Hostens pour demander la santé des enfants; à la source Sainte Quitterie à Belin pour lutter contre les maux de tête. Les communes de Belin-Beliet possèdent d'ailleurs 8 sources miraculeuses dont la source de Saint Clair de Mons. Le 1er dimanche de juin, le curé du village en bénit l'eau et son Saint avant que les fidèles mouillent leur mouchoir et s'en frottent les yeux : l'eau a le pouvoir d'améliorer la vue. "D'autres fontaines associent les mots aux maux : Saint-Eutrope pour les « estropiés » (mal en point ou mal de jambe); Saint-Blaise pour les « blasits » (ceux qui ont la peau pâle); Saint-Loup pour les loupes ou verrues[54]". A la fontaine Sainte Ruffine, les mères lavent les enfants avec leurs brassières qu'elles exposent ensuite autour de l'église : problèmes de peau, eczéma, boutons, croûtes de lait disparaissent en quelques jours. C'est en tout plus d'une centaine de sources guérisseuses qu'a répertorié le Parc Naturel régional des Landes de Gascogne !

Mamè a beau travailler dur, elle n'en est pas moins coquette! Au printemps, quand la sève remonte dans la vigne et coule au point qu'on dit qu'elle en pleure, ce sont les femmes qui sourient! Elles récupèrent la sève et s'en enduisent le visage et les mains pour atténuer les taches et soigner leur peau abîmée par le travail en plein air[55].

[53] *Source : La Naissance, le Mariage et le Décès : moeurs et coutumes, usages anciens, croyances et superstitions dans le Sud-Ouest de la France - Pierre Cuzacq*
[54] *Source : gironde-tourisme.fr*
[55] *Source : caudalie.fr*

D’ailleurs cette vigne précieuse fait également l’objet de toute l’attention bienveillante de Mamè : elle invente la biodynamie avant l’heure ! Elle fait confiance aux cycles lunaires et aux traitements de phytothérapie pour renforcer les défenses de la vigne et prévenir les maladies : la consoude pour panser les plaies après la taille, la tanaisie et la prêle aux propriétés fongicides, le purin d’ortie fortifiant...

A travers les différentes traditions, les anciens mettent en évidence les forces et l’énergie que renferment nos terroirs. Ce lien qui lie indéniablement et inévitablement un peuple à sa terre perdure depuis des siècles et nous ne pouvons que nous réjouir qu’il revienne, peu à peu, à la conscience de nos esprits modernes.

PARTIE IV - LES REMÈDES DE GRAND-MÈRES ET LA NATUROPATHIE

Après avoir présenté le mode de fonctionnement des remèdes de grand-mères, leurs racines et leur impact sur les peuples, attachons-nous à envisager le lien qui pourrait exister entre les remèdes anciens et la naturopathie moderne. Pour cela, nous allons passer en revue les 10 techniques naturopathiques et établir des correspondances avec les recettes traditionnelles[56].

Les propositions marquées d'un ♡ ont été testées et approuvées par les supers-mamies de Saint-Justin (40).

1- Émotions

Considérer ses croyances

Nos croyances participent à l'efficacité des remèdes de grand-mères : ceux-ci sont même une belle démonstration de la force de notre mental. Car comment expliquer, sinon, le folklore autour de la guérison des verrues, avec des rituels parmi les plus originaux :

> "A la fin du XVIIe siècle, dans les Landes, au renouvellement de la lune, on prend autant de pois qu'on a de verrues, et de chaque pois, on touche une verrue, puis on les réunit dans un linge et on les jette derrière soi".
>
> Pierre Saintyves
> *La guérison des verrues : de la magie médicale à la psychothérapie*

Ou pourquoi, autrefois, les habitants des villages alpins plantaient du millepertuis au-dessus de leur maison "pour éviter que le diable n'arrive"[57].

Ou encore, le symbolisme de l'ail qui protège du mauvais œil. Dans les pays catalans, on faisait porter un collier d'ail aux enfants pour les délivrer des sorts qu'ils avaient reçus. Ce même collier, confectionné à partir de sept gousses cueillies un samedi et assemblées sur une corde de chanvre, était porté par un enfant sept samedis d'affilée, pour éloigner les êtres maléfiques. De même, on frottait à l'ail les pieds du cochon dont on venait de faire l'acquisition, avant de le faire entrer dans la porcherie à reculons[58].

Cette part de magie qui entoure les remèdes de grand-mères tient à la croyance populaire. Une croyance réside en une adhésion pleine et entière à un concept, à une théorie même infondée. Elle résulte d'un besoin spécifique et de la nécessité de le combler. Elle prend sa source dans notre enfance, dans notre relation à notre famille, à notre mère, qui détermine notre capacité à croire et à construire notre réalité. Une forte croyance peut même aller jusqu'à modifier le comportement d'une personne et entraîner finalement la réalisation de

[56] *Sources pour ce chapitre : Natiripsye; Les remèdes de grand-mères - Josette et Vincent Rousselet-Blanc; Remèdes de bonne femme et petits soins d'antan - Martina Krcmar; Wikipedia*
[57] *Source : Naturelles n°12*
[58] *Source : Herbes magiques et petites formules : Sorcellerie en Roussillon et autres Pays Catalans - Joan Tocabens - Ultima Pecans - 2012*

la prédiction. Pour exemple, une personne superstitieuse peut être fortement déstabilisée par un signe maléfique et, en conséquence, adopter un comportement risqué[59].

A contrario, nous pouvons donc envisager qu'une croyance vertueuse, comme la guérison, entraîne un comportement prudent et respectueux des aspirations de son âme. L'expérience du Docteur Edward Bach (1886-1936), à l'origine des élixirs floraux largement utilisés en naturopathie, met en valeur cette théorie. Pour lui, la maladie physique est la résultante d'une attitude mentale inadéquate à nos attentes. D'une santé précaire et passionné de bactériologie et pathologie, il décide de s'absorber tout entier dans la recherche scientifique. Alors qu'il se croyait condamné, il recouvre peu à peu la santé et déduit que s'adonner à une source d'intérêt profond et agir, avec amour et détermination, dans un but précis sont des facteurs de bonheur et une réponse face aux maladies. Il met en lumière la relation existant entre l'âme, ses nobles aspirations et le mental, la personnalité, aux désirs égoïstes et limitants ("Je n'y arriverai pas", "Je n'ose pas"). Tant que la personne n'agit pas en accord avec son âme et suit les désirs matérialistes de son mental, elle souffre. Selon le Dr Bach, l'inadéquation entre ces états émotionnels est génératrice de troubles psychologiques et physiques.

"La maladie est un correctif dont se sert notre âme pour nous indiquer nos défauts"
Edward Bach

Hypersensible, il ressent au gré de ses sorties et en présence de certaines plantes, des effets positifs à ses propres états émotionnels négatifs. Il choisit alors de centrer ses recherches sur la concoction d'élixirs floraux, susceptibles de submerger la personnalité de vertus positives et de chasser les défauts du caractère. Sa recette tient des secrets de grands-mères : par une belle journée d'été, récolter à l'aube, les plantes gorgées de rosée et les laisser macérer au soleil, dans de l'eau pure...Il en tire 38 élixirs intervenant dans le soulagement des émotions vers une meilleure santé physique[60].

Le fait de croire, de prendre en main sa guérison, de confectionner le remède ou de le confectionner pour les autres (syndrome du sauveur) soutient le premier pas, sans doute le plus important, vers la guérison : il ouvre le corps à la possibilité de guérir. L'usage et la réalisation des remèdes de grand-mères est à lui seul un outil psycho-émotionnel à considérer en naturopathie.

[59] *Source : Wikipedia*
[60] *Source : Natiripsye*

La force de l'environnement physique

Les remèdes de grand-mères trouvent leur origine au contact de la nature et de ses richesses. Or les lieux naturels participent à notre bonne santé physique et mentale, à la diminution du stress et de la dépression : ils prennent part aux conseils d'hygiène de vie naturopathiques. Motivons donc la "biophilie" qui est en nous! Ce concept élaboré par le biologiste Edward Wilson dans les années 1980, avance l'idée que les humains ont une tendance innée à chercher des liens avec la nature et les autres organismes vivants.

- **La contemplation** : La seule vue de paysages dégagés, verts et parsemés d'eau, que ce soit en image ou en réalité (mais nous préférons la réalité!) engendre chez la plupart d'entre nous un sentiment d'harmonie. Des études montrent même que les patients dont la chambre d'hôpital s'ouvre sur un paysage naturel réclament moins d'antidouleurs et recouvrent plus rapidement la santé que ceux dont la chambre donne sur un parking ou des bâtiments[61].

  > "Regarder des images de nature entraîne une activité accrue dans le cortex cingulaire antérieur et l'insula (zones associées à la stabilité émotionnelle, l'altruisme, l'empathie) tandis que la contemplation de lieux urbains augmente l'activité de l'amygdale cérébrale (zone de réponse aux stimuli émotionnellement aversifs). Différents travaux montrent aussi que le contact avec la nature facilite la récupération mentale après des tâches complexes et améliore les performances subséquentes, qu'il renforce la vigilance, l'attention et la mémoire"
  >
  > *Christophe André (Psychiatre)*

  Par ailleurs, les enfants élevés en ville augmentent leur probabilité de développer des troubles de l'attention, de l'anxiété voire même de la schizophrénie : il est montré que leur matière grise peut être réduite dans certaines aires cérébrales. Un contact direct et répété à la nature a un impact important sur le développement cognitif, affectif et créatif de l'enfant. Observer l'évolution saisonnière des plantes, la manière dont vivent les animaux, comment ils s'organisent, les défenses qu'ils mettent en place sont autant d'apprentissages et d'exemples de coopération pour leur vie future.

- **Tisser du lien** : Dans les contextes citadins particulièrement, il est important de réapprendre à cultiver les liens sociaux qui faisaient toute la richesse de la vie de nos grands-mères : aussi, il est de bon ton de conseiller lors de nos cures, la fréquentation de petits commerces pour la présence humaine; de lieux de calme et de verdure, comme les parcs, où se poser et se rencontrer; de tisser des liens avec ses voisins ou simplement d'échanger avec des passants. Nous savons que les vraies

[61] *Source : A nous, la liberté! - Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard*

relations sociales (nous n'incluons pas ici les réseaux sociaux) favorisent la santé, la longévité et éloignent la dépression.

- **Le retour à la nature**, dès que nous le pouvons : car 20 minutes de marche quotidienne en ville n'ont pas le même bénéfice que dans la nature. Ici, notre esprit est libre de vagabonder d'une idée ou d'une fleur à l'autre; là, il est sans cesse happé par des mises en garde (feux de circulation, passage piétons) ou des appels à consommation (publicité, vitrines). Ainsi pour un même effort physique, l'environnement décuple les bienfaits obtenus. La pratique de la méditation en pleine nature est dans l'ordre des choses : l'éventail de merveilles que nous offre les végétaux, les minéraux et les animaux est propice au repos de l'esprit et à l'ouverture au monde. Nous ne cherchons pas à nous en protéger, comme nous sommes contraints de le faire dans une ville bruyante, en fermant nos fenêtres et en coupant nos téléphones.

> "Pour ma part, je suis attentif à me rappeler régulièrement la nécessité de ces "nourritures invisibles" que nous apportent les environnements naturels : l'air pur, les bruits doux et réguliers, les changements progressifs, le calme, la lenteur, la continuité. Offrons le plus souvent ces nutriments à notre cerveau et à notre corps."

Christophe André
A nous, la liberté!

Soigner son sommeil

Le sommeil est finalement le moment le plus important de la journée. Récupération physique, psychique, renforcement de la mémoire, assimilation de nouvelles connaissances, diminution du risque d'inflammation, amélioration du système immunitaire, régulation du poids et du métabolisme : voici, entre autres, ce qui se passe une fois nos paupières closes. Pourtant, nous omettons souvent de soigner ce moment et de ralentir notre fin de journée : téléphones, écrans, rythme de vie inconstant, ruminations, travail intellectuel tardif, sédentarité diurne, auto-administration de somnifères sont autant d'embûches au sommeil réparateur.

Outre les préparations à base de plantes et l'activité physique quotidienne que nous détaillerons plus tard, que pourraient nous conseiller nos mamies?

- **Vivre au rythme du soleil**, respecter des horaires de lever et coucher réguliers et caler son horloge biologique participent à une meilleure qualité de sommeil. Ainsi le corps anticipe et programme ses cycles éveil/sommeil et respecte ses besoins. La baisse naturelle de la lumière du jour provoque la sécrétion de mélatonine, notre hormone du sommeil. Sa production atteint un pic entre 2 et 4 heures du matin puis

diminue durant la seconde moitié de la nuit, pour préparer le réveil et laisser la place au cortisol qui nous tient éveillés jusqu'au soir. C'est la bonne exposition à la lumière du jour et l'obscurité de la nuit qui permettent une synchronisation optimale de l'horloge biologique et un bon sommeil. Autrefois, c'était la norme de se reposer une fois le soleil couché. Les travaux terminés, les familles savouraient le calme et le silence environnants quand leurs descendants s'ajoutent sans cesse des objectifs, y compris en fin de journée. Les anciens comprenaient l'importance des activités qui ne sont pas, d'emblée, utiles. Perdre son temps n'est pas une perte de temps !

- **Du bon usage de la sieste**. Sacrée pour nos grands-parents, la sieste a du mal à s'adapter à nos modes de vie modernes et nos habitudes trépidantes. Pourtant, cette pause favorise la récupération, la mémoire, la concentration et diminuerait même les risques d'accidents cardio-vasculaires. D'une durée d'une vingtaine de minutes au maximum, entre 13h et 15h , elle répond à un signal de notre métabolisme. Le rituel installé autour de ce moment participe à l'endormissement rapide : en position allongée ou semi-allongée, hors du lit, dans un endroit sombre et sous une couverture pour pallier à la baisse de la température corporelle. Bien dosée, la sieste améliore la qualité du sommeil à long terme.

- **Toilette de chat pour un bon dodo**. Une heure avant d'aller au lit, au moment où la température corporelle commence à descendre, une toilette au gant et à l'eau fraîche améliore le sommeil. Ce rituel doit être justement dosé : il ne s'agit pas ici de redynamiser le corps par une eau trop froide ou une friction trop énergique. Mais la sensation de fraîcheur douce libère des endorphines, nos "happy hormones", qui chassent l'anxiété et le stress. Symboliquement, on se nettoie de la journée et de la négativité qu'elle a pu nous apporter.

- **Dans la chambre**. Même si l'habitude qu'avaient nos anciens de dormir la tête au nord s'est avérée erronée, quelques autres attentions portées à la chambre seront payantes. L'ambiance de chambre, les couleurs apaisantes comme le bleu, une température entre 16 et 18°, le défaut de pollution lumineuse nous plongent dans les bras de Morphée. Une fois au lit, dormir nu(e) ou en liquette est préférable aux pyjamas à élastiques et autres nuisettes à bretelles : les mouvements sont plus libres, notre température corporelle moins élevée, la pression sanguine s'abaisse, notre flore intime respire. Nos mamies gardent, en revanche, les pieds au chaud sur leur bouillotte. S'ils sont froids, la température interne aura du mal à descendre.

2- Bromatologie

Le jeûne

Le jeûne est régulièrement mis en avant dans les magazines bien-être, et peut-être jugé comme une nouvelle lubie par les sceptiques. Or, il trouve ses sources dans nombre de traditions religieuses et notamment dans la religion catholique, pour rester proche du terroir de nos mamies.

Pour la petite histoire :

La pratique du Carême, période de dévotion à Dieu, remonte au 4è siècle et est associée à une alternance de jours de jeûne complet et de jours d'abstinence (ou jours maigres). Le Carême dure quarante jours : il débute le Mercredi des Cendres, le lendemain du Mardi Gras et du “carnaval” (“ôter la viande” en latin) ; et se termine le Samedi Saint, veille du dimanche de Pâques.
Elle constitue, pour les fidèles, une période d'approfondissement, de prière et de détachement des biens matériels en préparation de la fête de Pâques ; en ce sens, pendant ces quarante jours, l'alimentation est plus frugale et les aliments animaux restreints. Initialement, le jeûne consistait à ne prendre qu'un seul repas quotidien, en fin de journée, et à s'abstenir de toute nourriture les Vendredi et Samedi Saints. L'église catholique propose aujourd’hui aux fidèles de jeûner au minimum les jours du Mercredi des Cendres et du Vendredi Saint. Les catholiques sont également invités à marquer le Carême en se privant d'une chose qu'ils aiment, pas nécessairement de la nourriture.

Nos ferventes mamies respectaient sûrement davantage la pratique du jeûne lors du Carême, que nous ne le faisons aujourd’hui. Néanmoins, la tradition de manger maigre - c'est-à-dire de s'abstenir de viande et idéalement de graisse animale - se perpétue généralement le vendredi.

Le jeûne ou la monodiète, pratiqué de manière douce et régulière, sans stress pour l’organisme, est une pratique équilibrante pour le corps, l’âme et l’esprit. Là encore, nos grands-mères nous inspirent et nous pouvons reprendre certaines de leurs bonnes habitudes.

Ses rôles :

- Les cellules sont débarrassées des toxines et le milieu intérieur dans lequel elles baignent est renouvelé : les capacités d’autoguérison sont stimulées
- Le corps est nettoyé en profondeur et mis au repos, notamment digestif :
  - L’estomac et le foie se régénèrent, s’épurent
  - Le pancréas est au repos
  - Le milieu intestinal est propice au développement des micro-organismes indispensables. Il évite la pullulation de germes nocifs, la putréfaction, les ballonnements

- ➢ La muqueuse intestinale potentiellement endommagée cicatrise
- ➢ Les matières fécales anciennes sont éliminées, évitant qu'elles tapissent l'intestin et gênent l'assimilation

- ❖ La glycémie baisse, le foie puise dans les réserves d'acides gras et d'acides aminés pour la néoglucogenèse
- ❖ L'immunité est renforcée avec une augmentation de l'activité antivirale, antibactérienne, anti-infectieuse

Ses points faibles :

- ❖ La durée et la forme du jeûne prennent compte de la force vitale du consultant, de l'état de ses réserves, de sa motivation, de son équilibre émotionnel, de la nature et de la quantité des toxines à évacuer,
- ❖ Le jeûne est à encadrer particulièrement chez les personnes obèses, maigres, particulièrement fatiguées physiquement ou émotionnellement. Il n'est pas proposé aux personnes diabétiques
- ❖ En cas de durée prolongée, un état de faiblesse, des céphalées, des vertiges peuvent apparaître

La bonne recette : la monodiète

Le jeûne humide ou sec nécessite deux étapes de préparation et de récupération d'une durée aussi longue que celle du jeûne. Il paraît plus probable que nos grands-mères, néanmoins respectueuses de spiritualité et de traditions, optaient pour un équivalent de monodiète. Il s'agit de consommer un seul aliment sur une période donnée (1 jour par semaine), pratique moins contraignante et plus douce que le jeûne. Pendant cette période, l'organisme n'a à métaboliser qu'un seul aliment : même si l'autolyse est moins rapide, les cellules peuvent faire un nettoyage en profondeur. Selon le tempérament du consultant, nous pouvons proposer :

- ❖ La monodiète humide : jus de fruits, de légumes, soupes
- ❖ La monodiète sèche : bouillies de céréales pauvres (riz, millet) ou fruits séchés
- ❖ La mini-monodiète : un repas avec un seul type d'aliment

Les aliments sont choisis en fonction de la pathologie à soulager ou de l'émonctoire à solliciter :

- ❖ Les pommes pour le cholestérol, l'eczéma, les ulcères
- ❖ Les jus de fruits en cas d'anémie
- ❖ Les raisins pour le foie, la peau, les intestins
- ❖ Les cerises pour les troubles rénaux, l'arthrite
- ❖ Les jus de légumes pour la vésicule biliaire

La monodiète est accompagnée d'exercices physiques au grand air pour activer les liquides et la respiration.

Les aliments incontournables

La plupart des remèdes de mamie se trouvent dans les placards de sa cuisine. Le choix est donc large : nous avons choisi de mettre en avant ici, ses produits fétiches pouvant entrer dans le cadre d'une cure naturopathique.

L'huile d'olive

Pour la petite histoire :

L'olive, consommée depuis la préhistoire, se trouve déclinée en huile il y a 8000 ans où l'on retrouve des traces de ses usages en cuisine, pour la conservation des aliments, en cosmétique et en médecine.
L'acide oléique, acide gras mono-insaturé présent à 75% dans l'huile d'olive, permet de maintenir le taux de HDL (High Density Lipoproteins), qui draine le cholestérol vers le foie pour son assimilation ou sa destruction. L'équilibre est ainsi maintenu avec son confrère le LDL (Low Density Lipoproteins), chargé de cholestérol et pénétrant les cellules, entraînant athérosclérose et hypertension. Particulièrement digeste, présentant un bon ratio $\omega 6/\omega 3$, riche en vitamine A et en vitamine E (anti-inflammatoire), l'huile de l'olive a également l'avantage de mieux résister à la cuisson que les autres huiles végétales.
Pour les peuples méditerranéens, l'olivier symbolise la vie, l'éternité, la force et la paix.

Ses rôles :

- ✓ Régulation du taux de **cholestérol**
- ✓ **Hypotenseur**, prévention d'accidents cardio-vasculaires
- ✓ **Eupeptique**
- ✓ **Émollient, régénérant cutané**
- ✓ **Anti-inflammatoire**
- ✓ **Immunité** par ses squalènes antioxydants

La bonne recette :

1. Une huile vierge bio de 1ère pression à froid
2. Présentée dans des contenants sombres qui la protège de l'oxydation
3. A conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur

Ses utilisations en naturopathie :

- ❖ Foie/Intestin :
  - ➢ Phase 1
    - **Constipation** : prendre 1 cuillère à soupe chaque matin, à jeûn
    - **Lithiases biliaires** : prendre 1 cuillère à soupe chaque matin, à jeûn pour faciliter l'expulsion des petits calculs

- **Douleurs intestinales** : mélanger le jus d'un demi-citron à une cuillère à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel (pour le magnésium anti-inflammatoire)

➢ Phases 1 et 3

- **Hypercholestérolémie** : prendre 2 cuillères à soupe par jour, au cours des repas

➢ Phase 2

- **Drainage du foie** : prendre 1 cuillère à soupe chaque matin, à jeûn

❖ Système cardio-vasculaire

➢ Phases 1 et 3

- **Hypertension, hypercoagulation/thrombose** : prendre 2 cuillères à soupe par jour, au cours des repas

❖ Système immunitaire

➢ Phase 3

- **Renforcement de la fonction intestinale et équilibre de la flore bactérienne** : prendre 1 cuillère à soupe par jour, au cours des repas en phase d'harmonisation

Le citron

Pour la petite histoire :

Riche en vitamine C, ce fruit hautement énergisant et d'une bonne conservation a voyagé tout autour du globe avec les navigateurs pour prévenir le scorbut : cette maladie due à une carence en vitamines impliquait le déchaussement des dents, la purulence des gencives, des hémorragies et la mort. Ses origines remontent toutefois bien avant les grands explorateurs, à -5000 avt JC, sur les rives de la Méditerranée et il fût utilisé comme conservateur des aliments dès l'Antiquité et le Moyen-Âge.

Ses rôles :

✓ **Cicatrisant** grâce à sa richesse en vitamine C qui lutte contre le vieillissement et améliore la qualité du collagène
✓ **Astringent, purifiant**
✓ **Antiseptique et anti-inflammatoire** par l'action de l'acide citrique
✓ **Eupeptique**, protecteur hépatique
✓ **Diurétique**
✓ **Fluidifiant sanguin**
✓ **Alcalinisant** sur les tempéraments dilatés

Ses points faibles :

✓ Photosensibilisant, du fait des coumarines qu'il contient
✓ Dermocaustique
✓ Contre-indiqué avec les anticoagulants

- ✓ Constipant, en consommation excessive
- ✓ Acidifiant sur les tempéraments rétractés

La bonne recette :

Consommé souvent avec de l'eau chaude, ce processus lui fait perdre ses vitamines qui disparaissent en partie dès 70°. Mais son acidité peut abîmer l'émail des dents lors de l'ingestion : aussi est-il recommandé de le consommer dilué dans une verre d'eau tiède. Il faut aussi veiller à préparer son jus au dernier moment et à le consommer rapidement : les vitamines des agrumes perdent rapidement leurs propriétés lorsqu'ils sont en contact avec l'air et la lumière.

Ses utilisations en naturopathie :

- ❖ Foie/Intestin :
  - ➢ Phase 1
    - **Désinfectant de l'intestin** : Lait caillé - laisser reposer 20h du lait frais au chaud avec un jus de citron. Consommer quotidiennement pendant 21 jours.
    - **Brûlures d'estomac** (tempéraments dilatés), **nausées** : Dilution - diluer le jus d'un citron dans un grand verre d'eau tiède et boire par petites gorgées.
    - **Diarrhées** : Dilution - diluer le jus d'un citron dans un grand verre d'eau tiède et boire 2 à 3 fois par jour.
    - **Troubles hépatiques** : Macération - faire macérer 3 citrons bio coupés en quartiers dans ½ litre d'eau tiède pendant 1 nuit. Boire cette eau, le matin au réveil.
- ❖ Reins
  - ➢ Phase 2
    - **Diurétique** : Dilution - diluer le jus d'un citron dans un grand verre d'eau tiède et boire par petites gorgées, chaque matin à jeun, pendant 15 jours (tempérament dilaté).
- ❖ Poumons
  - ➢ Phase 1
    - **Désinfection des voies aériennes supérieures** : Dilution - diluer l e jus d'un demi citron dans un grand verre d'eau tiède pour calmer les maux de gorge. Renouveler 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.
    - **Sinusite** : composer une pâte avec 1 tranche de citron, 1 gousse d'ail pressée, quelques feuilles de persil et 1 cuillère à café de miel. Ingérer ce mélange 2 à 3 fois par jour, pendant 5 jours : passer par l'estomac est une autre voie de décongestion des sinus.

- **Bronchite** : Sirop - dans un bocal stérile, mélanger les tranches fines d'un citron, 2 cm de gingembre frais et 2 branches de thym. Recouvrir d'eau et de miel à parts égales. Prendre 2 cuillères à soupe de ce sirop au réveil.

❖ Système ostéo-articulaire
  ➢ Phases 1 et 3
    - **Rhumatismes** (tempérament dilaté) : Dilution - par son effet antioxydant, le jus de citron permet de ralentir l'évolution des maladies articulaires. Consommer 1 jus de citron dilué dans un verre d'eau tiède, le matin, à jeun, 2 fois par semaine, pendant 21 jours.

❖ Système immunitaire
  ➢ Phases 1 et 3
    - **Asthénie, Reminéralisation** : Dilution - prendre le matin et à midi, le jus d'un demi-citron dilué dans un grand verre d'eau tiède. Gingembre, poivre noir ou piment d'Espelette peuvent être ajoutés en hiver, pour un effet tonifiant.

L'ail

Pour la petite histoire :

L'ail est utilisé depuis 5000 ans en Asie centrale et sur les rives de la Méditerranée, notamment en Egypte. Le pharaon Chéops en fait distribuer une ration journalière aux ouvriers qui construisent la Grande Pyramide pour leur donner des forces et les protéger des épidémies. Le papyrus Ebers, traité médical égyptien, mentionne en effet l'ail à 22 reprises pour différentes affections. Les Grecs et les Romains lui prêtent un pouvoir fortifiant et en nourrissent leurs soldats et athlètes.

> "Les Anciens tenaient l'ail en haute estime ; Hippocrate le classait parmi les médicaments sudorifiques, assurant que l'ail était « chaud, laxatif, et diurétique ». Grâce aux croisés, qui contribuèrent à le diffuser en Europe, l'ail ne tarda pas à faire figure de panacée, même contre la peste et les possessions démoniaques."
>
> *Larousse gastronomique*

Plus près de nous, Louis Pasteur a pris le temps d'étudier les propriétés bactéricides de l'ail; et il est ensuite utilisé durant les deux guerres mondiales pour prévenir de la septicémie.

L'ail est particulièrement riche en sélénium, vitamines A, B1, B2, C et E, en prostaglandines (médiateurs de l'immunité), polyphénols et flavonoïdes, en potassium, soufre, phosphore et inuline (prébiotique naturel permettant le bon développement de la flore bactérienne).

Ses rôles :

- ✓ **Antibactérien, antiviral, antifongique** par l'action de composés issus de l'allicine, élément soufré odorant, après son oxydation à l'air
- ✓ Prévention des **maladies cardiovasculaires** : hypolipidémiant, hypocholestérolémiant (augmente le HDL), hypotenseur
- ✓ **Hypoglycémiant**
- ✓ **Anticoagulant** par les saponines et l'ajoène qu'il contient
- ✓ **Vasodilatateur**
- ✓ **Bronchodilatateur**
- ✓ **Hépatoprotecteur**
- ✓ **Antioxydant** par ses flavonoïdes et tocophérols, **Anti-cancer** : la consommation régulière d'une gousse d'ail par jour réduirait de moitié le risque de cancer de l'appareil digestif ; de même que celle des légumes de la famille des alliacées (ail, oignon, échalote, ciboulette, ciboule, poireau)
- ✓ Prévention contre l'intoxication par les **métaux lourds** et les solvants
- ✓ **Neuroprotecteur**

La bonne recette :

Après avoir ôté le germe, avaler sans mâcher, l'ail cru coupé en lamelles. Le choisir bio, pour éviter l'irradiation anti-germinative. Consommer 1 à 2 gousses par jour.

Ses points faibles :

- ✓ Odeur de l'haleine et de la transpiration. Contre l'halitose, mâcher du persil, de la menthe ou des grains de café.
- ✓ Mauvaise tolérance gastrique à forte dose

Ses utilisations en naturopathie :

- ❖ Foie/Intestin
  - ➢ Phase 1
    - ■ **Germes pathogènes, parasites** : Infusion - faire infuser 1 gousse d'ail dans une tasse d'eau bouillante pendant 5min, puis retirer les gousses. Sucrer avec une cuillère à café de miel et boire 2 fois par jour pendant 1 semaine.
  - ➢ Phase 2
    - ■ **Draineur hépatique** : aux 2 repas, pendant 21 jours, prendre une soupe de légumes (sans pommes de terre ni légumineuses) concoctée avec 2 ou 3 gousses d'ail.
  - ➢ Phases 1- 2- 3
    - ■ **Effet prébiotique** : consommer quotidiennement de l'ail cru dans les salades.

- Poumons
  - Phase 1
    - **Bronchite, toux, maux de gorge** : Infusion - dégermer et couper en rondelle 1 gousse d'ail. La plonger dans une casserole contenant 25cl de lait. Faire chauffer jusqu'aux premiers frémissements puis laisser infuser 5min hors du feu. Filtrer et boire en renouvelant l'opération 3 fois par jour.
    - **Otite** : ♡ frotter un petit coton avec une gousse d'ail et placer dans l'oreille pour la nuit.
- Système cardio-vasculaire
  - Phases 1 et 3
    - **Hypertension** : consommer 1 à 2 gousses par jour d'ail cru coupé en lamelles.
- Système nerveux
  - Phase 1
    - **Stress** : Infusion - dégermer et couper en rondelle 1 gousse d'ail et la faire infuser 1 minute dans une tasse de lait chaud. Ajouter un cuillère à café de miel pour améliorer le goût.
- Système immunitaire
  - Phases 1 et 3
    - **Affection virale, asthénie** : mélangez dans un verre le jus d'un citron fraîchement pressé, 1 gousse d'ail hachée, 2 pincées de piment de Cayenne, un peu d'eau. Boire 2 fois par jour pendant 5 jours.
    - **Baisse d'immunité** : confectionner une teinture mère d'ail en épluchant et dégermant 50g de gousses d'ail. Les couper en morceaux et les faire macérer 10 jours dans 25cl d'alcool à 60°, dans un flacon en verre muni d'un bouchon vissé. Agiter régulièrement et filtrer le mélange en pressant. Verser dans un flacon en verre teinté avec un bouchon compte-gouttes. Consommer 10 gouttes 2 fois par jour dans un verre d'eau, pendant 21 jours. Conserver à l'abri de la chaleur.

L'oignon

Pour la petite histoire :

Dès l'Antiquité et en Egypte, l'oignon est utilisé comme une offrande religieuse que l'on place sur les autels, et auprès des morts : il symbolise la résurrection solaire. Pour les paysans de cette époque, le départ des hirondelles indique le moment de semer des oignons, et leur retour, le moment de les récolter. Au Moyen-Âge, on suspendait des oignons au-dessus des portes pour éloigner la peste.

L'oignon contient des teneurs intéressantes en manganèse, sélénium et en vitamines B6 et C.

Ses rôles :

De la famille de alliacés, comme l'ail, certaines de ses propriétés sont communes:

- ✓ **Antiseptique**, **Antibactérien**
- ✓ **Anticoagulant** (dans une moindre mesure que l'ail)
- ✓ **Antioxydant** (oignons jaunes et rouges, riches en flavonoïdes et anthocyanines)
- ✓ Prévention des **maladies cardiovasculaires** : hypolipidémiant, hypocholestérolémiant
- ✓ **Anti-inflammatoire**
- ✓ **Expectorant**
- ✓ **Diurétique**
- ✓ **Hypoglycémiant**

La bonne recette :

Tout comme pour l'ail, les composés sulfurés à l'action anticoagulante et antioxydante, se forment lorsque l'oignon est coupé.

Ses points faibles :

- ✓ Tire les larmes : la molécule responsable des propriétés lacrymales de l'oignon est hydrosoluble. Il suffit donc de passer son couteau sous l'eau avant la découpe
- ✓ Odeur de l'haleine
- ✓ Mauvaise tolérance gastrique à forte dose

Ses utilisations en naturopathie :

- ❖ Foie/Intestin
  - ➢ Phase 2
    - ■ **Draineur hépatique** : aux 2 repas, pendant 21 jours, prendre une soupe de légumes (sans pommes de terre ni légumineuses) concoctée avec 2 oignons.
  - ➢ Phases 1- 2- 3
    - ■ **Effet prébiotique** : consommer de l'oignon cru ou lacto-fermenté dans les salades, chaque jour.
- ❖ Rein
  - ➢ Phase 2
    - ■ **Drainage diurétique** : préparer 1 litre de bouillon d'oignon et boire tout au long de la journée, comme une tisane, pendant 4 jours.
- ❖ Poumons
  - ➢ Phases 1 et 3
    - ■ **Asthme** : consommer de l'oignon jaune ou rouge, cru dans les salades, chaque jour.

- Phase 1
    - **Bronchite** : Sirop - émincer finement un oignon et le faire macérer dans 2 cuillères à soupe de miel pendant 12h. Filtrer le sirop et boire 1 cuillère à soupe 3 fois par jour pendant 5 jours.
    - **Toux** : ♡ Sirop - déposer des rondelles d'oignons dans une coupelle sur la table de nuit, en les recouvrant de sucre. Durant la nuit, les effluves calmeront la toux. Au réveil, boire le sirop obtenu. Renouveler pendant 5 jours.

- Système cardio-vasculaire
    - Phases 1 et 3
        - **Cholestérol** : consommer de l'oignon jaune ou rouge, cru dans les salades, chaque jour.
- Système ostéo-articulaire
    - Phase 1
        - **Rhumatismes** : trancher ½ oignon et le faire bouillir dans 25cl d'eau, pendant 15min. Filtrer et boire un verre le matin à jeun et le soir, au coucher pendant 21 jours.
- Système immunitaire
    - Phases 1 et 3
        - **Asthénie** : trancher ½ oignon et le faire bouillir dans 25cl d'eau pendant 15min. Filtrer et boire un verre le matin, pendant 21 jours.

Le vinaigre

Pour la petite histoire :

Le nom « vinaigre » provient de « vin aigre », le vin étant l'une des boissons alcoolisées les plus habituelles pour élaborer un vinaigre. Il est utilisé il y a 5000 ans par les babyloniens comme conservateur et à partir de 3000 ans plus tard, pour soigner les blessures, grâce à ses propriétés antiseptiques. Au 18^{è} siècle, Antoine Maille utilise avec succès le vinaigre des 4 voleurs (macération de plantes médicinales dans du vinaigre) pour lutter efficacement contre la peste. Ses soins au vinaigre étaient déjà connus des cours européennes : beauté des cheveux, boutons, voix, vapeurs et même pour purifier l'eau de la Seine, avant de la boire. C'est entre autres, Louis Pasteur, qui identifiera l'une des espèces de bactéries responsable de la fermentation acétique du vinaigre. Cette fermentation se développe naturellement en fût de chêne, pour l'élaboration traditionnelle du vinaigre de vin. Après 3 semaines, la moitié du fût originel est complétée et ainsi de suite durant un an au minimum, permettant le développement des qualités organoleptiques.

Le vinaigre est riche en potassium, phosphore, calcium, magnésium, soufre, fluor, fer, silice et acide acétique qui contribuent à son pouvoir énergisant et curatif.

Ses rôles :

Le vinaigre de cidre présente les qualités les plus intéressantes :

- ✓ **Antioxydant**
- ✓ **Hypoglycémiant**
- ✓ **Hypocholestérolémiant**
- ✓ **Antibactérien**
- ✓ **Reminéralisant**
- ✓ **Tonique** des systèmes nerveux et cardiaque, **antifatigue**
- ✓ **Rassasiant** grâce à la pectine

Ses points faibles :

Sa forte acidité implique de le consommer sous forme ponctuelle, en cure et dilué dans l'eau.

La bonne recette :

Le choix du vinaigre bio et non pasteurisé permet de conserver ses qualités gustatives et nutritionnelles.

Ses utilisations en naturopathie :

- ❖ Foie/Intestins
  - ➢ Phase 1
    - ■ **Diarrhée, nausées, vomissements** : Dilution - diluer 2 cuillères à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau tiède. Boire par petites gorgées 2 fois par jour.
    - ■ **Perte de poids** : Dilution - diluer 2 cuillères à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau tiède. Boire avant les 2 repas pendant 21 jours.
  - ➢ Phase 2
    - ■ **Detoxination des intestins** : Dilution - sur un tempérament dilaté, mélanger 2 cuillères à café de vinaigre de cidre et 1 cuillère à café de miel dans un verre d'eau tiède. Boire chaque matin, 15min avant le petit-déjeuner pendant 21 jours.
- ❖ Rein
  - ➢ Phase 1
    - ■ **Cystite** : Dilution - diluer 2 cuillères à café de vinaigre de cidre et 1 cuillère à café de miel dans un verre d'eau tiède. Boire le matin à jeun pendant 5 jours.
- ❖ Système endocrinien
  - ➢ Phases 1 et 3
    - ■ **Diabète de type 2** : sur un tempérament dilaté, introduire 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre en assaisonnement lors des repas.

- Système nerveux
  - Phase 1
    - **Asthénie** : Dilution - sur un tempérament dilaté, diluer 2 cuillères à café de vinaigre de cidre et 1 cuillère à café de miel dans un verre d'eau tiède. Boire le matin à jeun et avant le déjeuner pendant 21 jours.

Le miel et les produits de la ruche

Pour la petite histoire :

La relation entre les humains et les abeilles est très ancienne : des peintures rupestres vieilles de 40 000 ans montrent des chasseurs-cueilleurs et des abeilles et apportent la preuve de la consommation de miel à cette époque.

Il est évoqué pour le traitement des laryngites, de la peau et des blessures, dans le Livre des Proverbes de la Bible comme "doux à la gorge et salutaire aux os". Le miel est symbole, pour de nombreux peuples, de nourriture sacrée, de source d'énergie et de longévité. Bien avant la construction des ruches, il est qualifié de "substance des dieux" par les Sumériens et Babyloniens qui s'en servent dans leurs rituels religieux; tandis que les Égyptiens en embaument leurs morts. Pour les Hébreux, la terre promise est celle où coulent le lait et le miel.

L'abeille est tout aussi vénérée que le miel qu'elle fabrique : on la dit "messagère des dieux", "acolyte de la Grande Déesse" ou "lumière solaire". Les écrits racontent également qu'un essaim d'abeilles situé sur la tombe d'Hippocrate fournissait un miel aux pouvoirs de guérison : les nourrices s'y rendaient pour soigner les enfants, en les frottant avec ce nectar.

Culturellement, l'origine de l'expression "Lune de miel" puise sa source dans la tradition lointaine de faire consommer du miel et de la bière au miel, aux jeunes mariés, durant les 29 jours suivant leurs noces : ces substances auraient des vertus aphrodisiaques, favoriseraient la fécondité et apporteraient bonheur aux époux.

Plus récemment, durant les première et seconde guerres mondiales, le miel est utilisé pour accélérer la cicatrisation des plaies des soldats.

Composé de glucides à 80% (fructose et glucose, sucres simples assimilables directement), le miel est riche en sels minéraux, oligoéléments, acides aminés et vitamines B et C : avec tout cela, aucun mal à comprendre qu'il fasse partie des "superaliments"! La propolis, quant à elle, est produite par les abeilles à partir de résines et de gommes sécrétées par les bourgeons et les écorces. Elles s'en servent comme d'un ciment pour protéger les fissures de la ruche. Puissant antioxydant et antibactérien, elle est riche en flavonoïdes et acides gras essentiels. Enfin, la gelée royale est la sécrétion des ouvrières nourricières avec laquelle

elles alimentent les larves durant leurs 3 premiers jours. Cette substance sert ensuite de nourriture à la reine, ce qui expliquerait sa longévité et sa fécondité.

> “Si l’abeille devait disparaître de la surface du globe, l’humanité n’aurait plus que quelques années à vivre. “
>
> Albert Einstein

Ses rôles :

- ✓ **Antibiotique, antiseptique** par son pH bas et sa viscosité qui gène l’adhérence des bactéries
- ✓ **Régénérant cutané, cicatrisant** : il est utilisé dans le cadre de soins médicaux pour soigner brûlures et plaies
- ✓ **Antioxydant**
- ✓ **Anti-inflammatoire**
- ✓ **Immunitaire, fortifiant physique et psychique** (Gelée Royale)
- ✓ **Hormonal** (Pollen frais)
- ✓ **Effet prébiotique**

Ses points faibles :

Riche en phytohormones, le pollen frais n’est pas recommandé en cas de cancer hormono-dépendant.
Le miel peut être porteur de spores de botulisme paralysant. Les enfants de moins d'un an y étant particulièrement sensibles, ils ne doivent pas en consommer.
C’est, par ailleurs, un aliment calorique qui forme une “pâte” sur les parois de l’estomac : il est recommandé de le consommer en dehors des repas pour ne pas gêner la digestion.
Enfin, les produits de la ruche sont à limiter pour les allergiques au pollen.

La bonne recette :

Les substances antibiotiques naturelles qu’il contient permettent au miel une excellente conservation (1 à 2 ans). Il est nécessaire de choisir un miel bio, portant la mention “récolté et mis en pot par l’apiculteur”. Les miels d’acacia et de bruyère sont particulièrement représentatifs de la Gironde et des Landes. Fort sucrant, le miel s’utilise en petite quantité et est à éviter le soir, comme tout sucre.

Ses utilisations en naturopathie :

- ❖ Foie/Intestins
  - ➢ Phase 1
    - ■ **Constipation** : diluer 2 cuillères à café de miel d’acacia de Gironde (protecteur des intestins), dans une tasse d’eau froide. Boire une fois par jour pendant 5 jours.

- Phases 1 et 3
    - **Fragilité muqueuses intestinales** : prendre 1 cuillère à soupe de pollen frais chaque matin pendant 21 jours.
- Rein
  - Phase 1
    - **Cystite** : prendre 1 goutte d'extrait de propolis 3 fois par jour pendant 5 jours, en traitement symptomatique.
- Poumons
  - Phase 1
    - **Angine, laryngite** : laisser doucement couler 1 cuillère à café de miel le long de la gorge, 3 fois par jour. Ou mélanger le jus d'un citron pressé, avec une ½ cuillère à café de miel et une pincée de piment de Cayenne. Boire 3 fois par jour.
    - **Aphtes** : ♡ appliquer de la propolis sur l'aphte jusqu'à disparition.
- Système immunitaire
  - Phase 1 et 3
    - **Baisse du système immunitaire** : prendre 1 cuillère à soupe de pollen frais chaque matin pendant 3 semaines. Ou faire une cure de gelée royale pendant 21 jours, le soir avant de se coucher (pour ceux qui ont du mal à s'endormir), en laissant fondre 1min sous la langue.

Les fruits et légumes du jardin

Cultiver des fruits et légumes dans son jardin, c'est avant tout la satisfaction de manger des légumes sains, semés par ses petites mains, avec le choix de les faire pousser en bio, dans un terroir énergétique proche du sien. Point besoin de compléments vitaminiques quand ils sont récoltés à maturité : avoir son potager encourage à manger plus de légumes, à les cuisiner de différentes manières, pour varier les plaisirs en période de récolte. Ils réveillent les papilles et nous font renouer avec les vrais goûts des végétaux.

Selon leur mode de préparation, ils se transforment en super-aliments : la **lacto-fermentation** est un mode de conservation ancestrale hérité de nos mamies. De l'eau, du sel, des légumes de qualité : si l'hygiène est bien respectée, rien de plus simple ni de plus économique. Les bactéries des végétaux entament la fermentation, le pH de l'aliment diminuant progressivement pour empêcher la putréfaction et le développement de bactéries indésirables. Lorsque le pH est suffisamment acide, la préparation se stabilise et peut se conserver 1 an. Sans cuisson ni pasteurisation, les vitamines sont préservées et un produit riche en probiotiques est obtenu, pouvant accompagner toutes les phases de la cure naturopathique. Autre avantage, les fibres des légumes fermentés sont moins irritantes pour les intestins : c'est notamment le cas du chou, dont nous reparlerons plus bas.

Si les produits du jardin sont tous à retenir dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, arrêtons-nous sur quelques stars du potager, utilisés par nos grands-mères pour confectionner leurs remèdes :

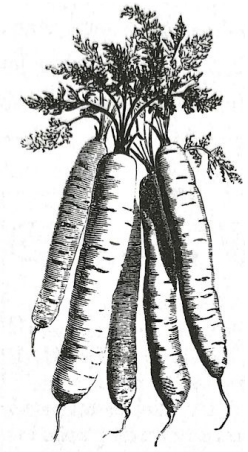
La carotte

Pour la petite histoire :

On parle de la carotte depuis près de 5000 ans mais sa forme originelle étant plutôt amère et filandreuse, elle est surtout utilisée comme plante médicinale. Ce sont des hollandais qui ont l'idée de croiser une variété blanche et une variété rouge, pour lui donner le sublime orange dont elle se pare aujourd'hui et qui fait la couleur emblème des Pays-Bas. Comme beaucoup de légumes racines, elle sert principalement à l'alimentation du bétail jusqu'à la Première Guerre Mondiale et le début du 20^{è} siècle où les chercheurs découvrent l'intérêt des carotènes.

La carotte est riche en pectine, mucilages, vitamines A (1 carotte en comble les besoins quotidiens), C, fluor, potassium, cobalt et bêta-carotène antioxydant. Elle est une des meilleurs plantes vitaminiques, à faible charge glycémique.

Ses rôles :



- ✓ Prévention des **maladies cardiovasculaires**
- ✓ **Protecteur cutané**
- ✓ **Croissance**
- ✓ **Protecteur des maladies des yeux** liées à l'âge (dégénérescence maculaire, glaucome, cataracte)
- ✓ **Antioxydant**
- ✓ **Anti-inflammatoire**

Ses utilisations en naturopathie :

- ❖ Foie/Intestin
  - ➢ Phase 1
    - ■ **Diarrhée** : consommer à volonté des carottes cuites à la vapeur pour soulager un transit accéléré.
- ❖ Peau
  - ➢ Phase 2
    - ■ **Drainage** : boire un verre de jus de carotte maison chaque matin, à jeun pendant 21 jours.
- ❖ Système cardio-vasculaire
  - ➢ Phase 3
    - ■ **Maladies cardio-vasculaires** : manger 2 carottes crues par jour pour réduire le taux de LDL cholestérol.

- Système immunitaire
  - Phases 1 et 3
    - **Faiblesse immunitaire** : dopant des glandes surrénales et stimulant de la vitalité, le jus de carottes assure une bonne provision en vitamines. Consommer un verre chaque matin à jeun, pendant 21 jours, pour réguler le métabolisme.

Le chou

Pour la petite histoire :

Le chou était déjà cultivé il y a 8 000 ans sur les côtes du nord de l'Europe. Au fil des siècles, l'espèce originelle a donné naissance à des sous-espèces aux caractéristiques bien différentes selon que l'on a voulu développer les feuilles (chou vert), les pommes (chou blanc, chou rouge, chou de Bruxelles), les fleurs (brocoli, chou-fleur) ou la tige (chou-rave).

Riche en fibres et vitamines B, C et K, en fer et manganèse, sa consommation est néanmoins à limiter en cas de syndrome de l'intestin irritable et de traitement anticoagulant.

Ses rôles :

- ✓ **Antioxydant**
- ✓ Stimulation du **transit intestinal**
- ✓ Prévention des **maladies cardio-vasculaires**
- ✓ **Coagulant**
- ✓ **Décongestionnant**
- ✓ **Anti-inflammatoire**

Ses utilisations en naturopathie :

- Foie/Intestins
  - Phases 1, 2, 3
    - **Dysbiose** : consommer 1 cuillère à soupe de choucroute crue par repas, pendant 21 jours. Riche en ferments lactiques, elle rééquilibre la flore intestinale
- Système immunitaire
  - Phases 1 et 3
    - **Fatigue** : consommer du chou cru, cuit ou fermenté 2 fois par semaine pour retrouver tonus et vitalité.

La pomme de terre

Pour la petite histoire :

Originaire des Andes, la pomme de terre y est cultivée il y a plus de 7000 ans et traverse l'Atlantique sur des navires anglais et espagnols vers 1570. Là encore, les guerres, les famines convainquent les peuples de la cultiver non pas pour la beauté de ces plants mais pour la consommation de ces tubercules. En France, elle se substitue au sacro-saint "pain dans la soupe du soir" au 19^{è} siècle .

Riche en vitamines B et C, en fluor, potassium et en amidon anti-inflammatoire, la pomme de terre alcalinisante est un excellent aliment pour la santé. Elle permet notamment de lutter contre l'obésité et l'hypertension.

La bonne recette :

Il est recommandé de la choisir bio pour éviter les traitements anti-germination et de la conserver à l'abri de la lumière et au sec.

Ses rôles :

- ✓ **Diurétique**
- ✓ **Anti-diarrhéique**
- ✓ **Alcalinisant**
- ✓ **Anti-inflammatoire**
- ✓ **Antioxydant**

Ses utilisations en naturopathie :

- ❖ Foie/Intestins :
  - ➢ Phase 1
    - ■ **Diarrhée** : consommer une purée de pomme de terre sans sel, 2 à 3 fois par semaine, pour remédier à un transit trop rapide.
    - ■ **Gastrite** : pour neutraliser les excès acides, brosser 2 pommes de terre bio, sous l'eau froide. Ôter les éventuels "yeux" et parties abîmées. Couper en morceaux sans en enlever la peau et passer à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus (ajouter un demi-verre d'eau si le résultat semble trop épais). Ajouter le jus d'une demi-carotte pour adoucir le goût. Boire un ½ verre de la préparation, avant chaque repas.
- ❖ Système ostéo-articulaire
  - ➢ Phases 1 et 3
    - ■ **Rhumatismes, arthrite, arthrose** : Boire ½ verre de jus de pomme de terre par jour, préparé comme indiqué ci-dessus.

3- Phytothérapie

Commençons par quelques amis déjà rencontrés :

Le citron

Ses utilisations en naturopathie :

- Système nerveux
  - Phase 1
    - **Céphalées, migraines** : appliquer un demi citron sur chacune des tempes pendant 15min en massant légèrement dans le sens des aiguilles d'une montre (fluidifiant sanguin et anti-inflammatoire).
- Peau
  - Phase 1
    - **Sécheresse cutanée** : couper un citron en deux et s'en frotter les coudes. Les propriétés astringentes du fruit permettent d'adoucir la peau. La vitamine C assure sa bonne oxygénation de la peau et freine son vieillissement.
  - Phase 1
    - **Bouton de fièvre** : appliquer un mélange à part égale de jus de citron et d'eau sur le bouton, jusqu'à disparition.
- Système immunitaire
  - Phase 1
    - **Verrues** : Macération ♡ - Faire macérer une pelure de citron dans du vinaigre toute une nuit. La maintenir sur la verrue durant la journée et renouveler si nécessaire

L'ail

Ses utilisations en naturopathie :

- Poumons
  - Phase 1
    - **Gingivite, maux de dents** : Cataplasme - écraser 1 gousse d'ail en pâte et appliquer sur la dent douloureuse, la gencive, pendant 3 à 5min avant de recracher. Recommencer plusieurs fois par jour si nécessaire.
- Peau
  - Phase 1
    - **Acné** : Infusion - faire infuser, à couvert, 1 gousse d'ail dans une tasse d'eau bouillante pendant 5min, puis retirer les gousses. Laisser refroidir et appliquer en lotion, le soir.

- Système immunitaire
  - Phase 1
    - **Verrues** : après avoir protégé la peau saine avec un vernis, appliquer une rondelle d'ail cru sur la verrue. Couvrir avec un pansement pour la nuit. Renouveler jusqu'à disparition.
- Système ostéo-articulaire
  - Phase 1 et 3
    - **Douleurs musculaires et articulaires, rhumatismes** : Macération - faire macérer 1 gousse d'ail pressée, dans un flacon de 15cl d'huile d'olive, pendant 10 jours, en remuant de temps en temps. Frictionner vigoureusement la zone douloureuse avec ce mélange. Conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur.

L'oignon

Ses utilisations en naturopathie :

- Poumons
  - Phase 1
    - **Congestion nasale** : Inhalation - renifler plusieurs fois un oignon cru coupé en 4 et se moucher.
    - **Toux** : Inhalation - renifler plusieurs fois un oignon cru coupé en 4. Ses composés irritants entraînent un réflexe de toux et une remontée du mucus pour faciliter la respiration.
    - **Angine** : Cataplasme - appliquer des rondelles d'oignon sur le cou et maintenir par un bandage.
- Peau
  - Phase 3
    - **Acné** : pour estomper les traces laissées sur la peau, mélanger le jus d'un citron et le jus d'un oignon. Appliquer à l'aide d'un coton-tige.
- Système cardio-vasculaire
  - Phase 1
    - **Hypertension** : Cataplasme - appliquer des rondelles d'oignon sous les pieds et les maintenir par des chaussettes, chaque soir, pendant 1h.
- Système nerveux
  - Phase 1
    - **Anxiété, sommeil** : Inhalation - respirer de l'oignon frais dès que nécessaire.
  - Phase 1
    - **Céphalées, migraines** : Cataplasme - faire doucement chauffer au four, 2 oignons en tranches. Appliquer une nuit sur les tempes en maintenant par un bandage.

Le vinaigre

Ses utilisations en naturopathie :

- Peau
  - Phase 1
    - **Chute de cheveux, pellicules, démangeaisons du cuir chevelu, excès de sébum** : se frictionner le cuir chevelu, 2 fois par semaine, avec une lotion composée d'½ litre d'eau et 5ml de vinaigre.
    - **Acné** : tamponner les boutons avec un coton imbibé de vinaigre de cidre et rincer au bout de 10min.

Le miel et les produits de la ruche

Ses utilisations en naturopathie :

- Peau
  - Phase 1
    - **Cheveux secs** : battre 1 jaune d'oeuf, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre et 2 cuillères à soupe de miel d'acacia de Gironde tiédi. Appliquer sur les cheveux et rincer au bout de 30min, 1 fois par semaine.
    - **Démangeaisons** : Cataplasme - verser 1 jus de citron dans 25cl d'eau tiède et délayez une cuillère à soupe de miel. Imbiber une compresse et appliquer sur l'eczéma pendant 15min pour soulager les démangeaisons.

Les fruits et légumes du jardin

La carotte

Ses utilisations en naturopathie :

- Peau
  - Phases 1 et 3
    - **Peau sèche** : Cataplasme - râper 2 carottes et les mélanger avec leur jus à 4 cuillères à soupe d'huile d'amande douce. Laisser macérer 24h dans un bocal. Appliquer sur le visage pendant 15min et rincer. Renouveler chaque semaine.
    - **Démangeaisons** : Cataplasme - râper 1 carotte et déposer directement sur l'eczéma en maintenant pendant 20min avec de la gaze.

Le chou

Ses utilisations en naturopathie :

- Poumons
  - Phase 1
    - **Bronchite, sinusite, laryngite, asthme, rhume** : Cataplasme - écraser les feuilles crues de chou sans nervures, au rouleau à pâtisserie, pour que le jus remonte à la surface. Placer ces feuilles sur des grosses feuilles non-écrasées ou un linge propre. Placer les feuilles écrasées en contact avec la peau sur le cou ou la poitrine. Maintenir avec un bandage, pendant 2h.
- Système nerveux
  - Phase 1
    - **Nervosité** : Cataplasme - réaliser un cataplasme de feuilles de chou vert comme indiqué ci-dessus, placer sur la nuque et s'allonger pendant 15min.
- Système ostéo-articulaire
  - Phase 1
    - **Arthrite, arthrose** : Cataplasme - réaliser un cataplasme de feuilles de chou vert comme indiqué plus haut et placer sur la zone douloureuse pendant 1h.
- Système cardio-vasculaire
  - Phase 1
    - **Varices** : Cataplasme - sur des varices gonflées, appliquer un cataplasme composé de feuilles de lierre grimpant écrasées, pliées dans une feuille de chou, écrasée également. Maintenir en place durant 1h.

La pomme de terre

Ses utilisations en naturopathie :

- Système nerveux
  - Phase 1
    - **Migraines, céphalées** : Cataplasme - appliquer sur le front et sous les pieds, des tranches de pommes de terre crue. Maintenir jusqu'à disparition de la douleur.
- Système ostéo-articulaire
  - Phase 1
    - **Goutte** : comme évoqué précédemment, mélanger une gousse d'ail écrasée à de la purée de pomme de terre. Appliquer en cataplasme sur l'orteil ou l'articulation douloureuse. Maintenir avec un linge ou

une bande pendant la nuit. Renouveler pendant la crise, jusqu'à disparition de la douleur.

Les plantes aromatiques

Après avoir fait le tour de nos placards et celliers, passons désormais aux aromates du jardin. Les variétés évoquées ci-après se cultivent toutes facilement dans nos contrées. Nous pouvons proposer à nos consultants de se procurer des plants auprès de producteurs bio de la région Nouvelle-Aquitaine, comme :

- "Cultivateurs de saveurs" à Landiras (33)
- "Aux graines buissonnières" à Saint-Savinien (17)

Une fois récoltées, les plantes sont soit :

- utilisées fraîches, selon la posologie suivante
  4 cuillères à café
  Infusion durant 3 à 5min
- séchées pour une conservation plus longue (1 à 2 ans), selon la posologie suivante
  2 cuillères à café
  Infusion durant 5 à 15min

Pour optimiser le séchage :

- la cueillette est faite en milieu de matinée, évitant la rosée et la chaleur de midi qui détruisent certaines molécules.
- les tiges sont retenues pour faire pendre les plantes; sinon les feuilles ou les fleurs uniquement sont récoltées.
- elles sont posées 1 heure dehors, protégées des rayons du soleil, pour les libérer des éventuels insectes.

Si le consultant ne dispose pas d'une pièce pouvant faire office de séchoir (sèche, ventilée, à une température de 20-30° et à l'abri des rayons du soleil), les fleurs/feuilles peuvent être placées dans un four à chaleur tournante. Disposées en une seule couche, à 40° porte ouverte, leur séchage est terminé au bout d'une ou deux heures, quand elles sont craquantes[62].

Le thym - Thymus vulgaris

Pour la petite histoire :

Qu'on le nomme "serpolet", "frigoule" ou "farigoulette", le thym sauvage ou commun était jadis brûlé comme encens au pouvoir d'éloigner les créatures venimeuses. Il est utilisé en médecine et dans les rituels religieux ou magiques, ses usages culinaires se limitant à

[62] *Source : Le chemin de la nature*

aromatiser le fromage et les liqueurs. Les Égyptiens s'en servaient pour embaumer leurs morts, les Grecs pour parfumer les temples et l'eau des bains, les Romains pour purifier leurs appartements.

Le thym est une bonne source de vitamines C, K, de fer non-héminique et de calcium. Il ne convient pas aux personnes sous traitement anticoagulant; il est proposé aux enfants à partir de 6 ans.

Ses rôles :

- ✓ **Antioxydant**
- ✓ Prévention des **maladies cardio-vasculaires**
- ✓ **Anti-inflammatoire**
- ✓ **Antispasmodique**
- ✓ **Antiseptique intestinal**
- ✓ **Antiseptique des voies respiratoires**
- ✓ **Alcalinisant**

Ses utilisations en naturopathie :

- Foie/Intestins
  - Phase 1
    - **Dysphagie, intolérances, diarrhées** : Infusion - verser 25cl d'eau à 80° sur 2 cuillères à café de thym séché. Laisser infuser 10min en couvrant et boire de suite. Renouveler 3 fois par jour.
- Rein
  - Phase 1
    - **Cystite** : Infusion - réaliser une infusion comme décrit ci-dessus et consommer 4 fois par jour.
- Peau
  - Phase 1
    - **Peau grasse** : Hydrolat

      1. Remplir d'eau la moitié d'un fait-tout
      2. Positionner le panier-vapeur avec 100g de fleurs de thym au-dessus de l'eau. Déposez au milieu un bol résistant à la chaleur qui récupérera l'eau florale.
      3. Couvrir avec un couvercle hermétique, et déposer des glaçons dessus.
      4. Faire chauffer à feu moyen pendant 30 minutes.
      5. Récupérer l'hydrolat dans le bol et conserver dans un flacon au réfrigérateur pendant deux mois maximum.
      6. Utiliser en lotion quotidienne

La sauge - Salvia officinalis

Pour la petite histoire :

La sauge est l'une des herbes les plus anciennement cultivées. Sa réputation de préserver la santé et de prolonger la vie remonte à des temps immémoriaux, où elle est même baptisée *Salvia Salvatrix*. Les Romains la récoltent avec un cérémonial spécial, sans l'intervention d'outils de fer (les sels de fer seraient incompatibles avec la sauge), « en tunique blanche, les pieds nus et bien lavés ». Utilisée comme herbe de purification par les amérindiens, la sauge révèle des propriétés hallucinogènes, dans divers rituels.
Plusieurs variétés sont disponibles comme la sauge officinale (verte cendrée) ou la sauge sclarée (feuilles cloquées). Nous la retrouvons encore dans nos menus du jour, sous forme de graines de chia mucilagineuses et déjà consommées à l'époque des aztèques.

La sauge est riche en calcium, vitamine K, tanins, phytoestrogènes et asparagine.

> "Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin".
>
> Dicton populaire

Ses rôles :

- ✓ **Antioxydant** par l'acide carnosique et l'acide rosmarinique
- ✓ **Hypotriglycéridémiant** par l'acide carnosique
- ✓ **Anti-inflammatoire**
- ✓ **Tonique digestive et stomachique**, **hépato-stimulante**
- ✓ **Antidépresseur**
- ✓ Stimulant de l'hypophyse et des glandes génitales, **emménagogue** par les phytoestrogènes
- ✓ **Cicatrisant, anti-sudoral**

Ses points faibles :

1. La sauge est déconseillée aux personnes souffrant ou ayant souffert de cancers hormonaux dépendants; et suivant un traitement anticoagulant.
2. Elle ne doit pas être prise en continu, plus de 21 jours d'affilée.

Ses utilisations en naturopathie :

- ❖ Foie/Intestins
  - ➢ Phase 1 et 2
    - ■ **Dyspepsie, drainage** : Infusion - verser 25cl d'eau à 80° sur 2 cuillères à café de sauge séchée. Laisser infuser 10min en couvrant et boire de suite, 1 fois par jour pendant 21 jours.

- Poumons
  - Phase 1
    - **Congestion nasale, bronchite** : Infusion - faire infuser 2 cuillères à café de sauge séchée dans 1 tasse de lait chaud, en couvrant. Boire de suite.
    - **Angine, laryngite, gingivite** : Hydrolat (voir préparation à “Thym”) - Pulvériser dans la gorge 3 fois par jour.
    - **Aphtes** : ♡ mâcher des feuilles de sauge 2 fois par jour, jusqu’à disparition.
- Peau
  - Phase 1
    - **Transpiration des pieds** : Poudre - réduire en poudre une poignée de sauge séchée et en saupoudrer chaussures et chaussons
- Organes génitaux
  - Phases 1 et 2
    - **Dysménorrhées, ménopause, troubles de la libido, arrêt de lactation, syndrôme prémenstruel type D, drainage** : Infusion - réaliser une infusion comme indiqué plus haut et boire 3 fois par jour pendant 21 jours.
- Système nerveux
  - **Dépression** : Infusion - réaliser une infusion comme indiqué plus haut et boire 3 fois par jour pendant 21 jours.

La camomille romaine - Chamaemelum nobile

Pour la petite histoire :

Cette jolie fleur jaune qui colore les prés depuis l’Antiquité est utilisée pour diminuer les insomnies, les maux dorsaux et les indigestions. Au Moyen-Âge, sa bouillie guérit les intestins; ses fleurs mélangées à du vin, la jaunisse, les maladies du foie et les morsures de serpent.

La camomille romaine est riche en polyphénols et flavonoïdes.

Ses rôles :

- ✓ **Antioxydant**
- ✓ **Anti-inflammatoire, analgésique**
- ✓ **Antibactérienne**
- ✓ **Antispasmodique, eupeptique**
- ✓ **Cicatrisant** par les polyphénols
- ✓ **Sédatif**

Ses points faibles :

La camomille romaine est à éviter en cas de traitement anticoagulants et de grossesse.

Ses utilisations en naturopathie :

- Foie/Intestins
  - Phase 1
    - **Dyspepsie, vomissements, diarrhées, reflux gastro-oesophagien** : Infusion - verser 25cl d'eau à 80° sur 2 cuillères à café de fleurs de camomille séchées. Laisser infuser 10min en couvrant. Boire en suivant.
- Poumons
  - Phase 1
    - **Angine, laryngite, toux** : Infusion ou cataplasme - réaliser une infusion comme ci-dessus et boire en suivant ou en imbiber un linge, l'essorer et déposer en cataplasme sur la gorge pendant 10min. Renouveler l'opération dès que la compresse est refroidie.
- Appareil génital
  - Phase 1
    - **Règles douloureuses** : Infusion ou cataplasme - réaliser une infusion comme décrit auparavant. Boire en suivant ou en imbiber un linge, l'essorer et déposer en cataplasme sur le bas-ventre pendant 10min. Renouveler l'opération dès que la compresse est refroidie.
- Système nerveux
  - Phase 1
    - **Anxiété, nervosité** : Infusion - réaliser une infusion comme décrit auparavant et boire de suite. Renouveler chaque fin d'après-midi pendant 21 jours.

Eau de bouleau

Pour la petite histoire :

On appelait autrefois le bouleau "*arbre de la sagesse*", mais également "*arbre aux néphrétiques*". La sève de bouleau est connue depuis le Moyen Âge : à cette époque, elle est la boisson que les apothicaires préconisent en cas de calculs rénaux. Hildegaard von Bingen la décrit comme remède pour soulager les ulcères.

> « Si on perce le tronc du bouleau avec une tarière, il en sort une grande quantité d'eau, laquelle a grande propriété et vertu à rompre la pierre tant aux reins qu'en la vessie, si l'on continue d'en user. Si on s'en lave la bouche, elle guérit les ulcères qui sont dedans. »
>
> Pierandrea Mattioli, médecin et botaniste italien - 1565

Plus près de nous, le docteur Jean Valnet (1920-1995) dans son livre “La Phytothérapie – Se soigner par les plantes” indique également la sève de bouleau contre les lithiases et coliques néphrétiques.

Si un bouleau se trouve sur la propriété du consultant, il peut récolter son eau, au printemps, à la montée de sève, en incisant le tronc avec une perceuse (dont le foret est désinfecté) sur 5cm de profondeur. Un tuyau biseauté y est introduit donnant dans un récipient. Si ce n’est pas le cas, nous pouvons lui conseiller de se fournir à la Ferme L’Encantada, à Cabanac-et-Villagrains (33).

La sève de bouleau est composée à plus de 95% d'eau, et riche en acides aminés, minéraux et oligo-éléments.

Ses rôles :

- ✓ **Dépuratif, diurétique**
- ✓ **Amaigrissant**
- ✓ **Reminéralisant**
- ✓ **Anti-inflammatoire** et analgésique
- ✓ **Anti-rhumatismal**
- ✓ **Détoxifiant** de la peau

Ses points faibles :

La sève de bouleau se consomme fraîche, non-pasteurisée ce qui détruit sa vitamine C, ses enzymes et ferments. Elle s’oxyde donc rapidement pouvant acidifier le terrain et déranger le transit.

Son utilisation en naturopathie :

- ❖ Rein, peau, système ostéo-articulaire
  - ➢ Phase 2
    - ■ **Drainage** : boire un verre chaque matin à jeun pendant 21 jours.

4- Exercices

Se bouger

La sédentarité est un mal bien récent, nos grands-parents ayant intégré l'exercice physique dans leur quotidien par la force des choses. Si le travail pénible entraîne à coup sûr des traumatismes et un vieillissement prématuré des articulations, la mobilité qui faisait partie de leur vie était salvatrice sur bien des points. Pas besoin de salle de sport et d'entraînement intensif ; le simple fait de mettre son corps en mouvement entretient le fonctionnement de la plupart des systèmes :

- **Appareil digestif**
  - Encourage le massage des organes abdominaux et une meilleure digestion
- **Appareil respiratoire**
  - Augmente l'oxygénation de l'organisme
- **Système nerveux**
  - Encourage les changements de plasticité synaptiques
- **Appareil cardio-vasculaire**
  - Augmentation de la vasodilatation et des échanges
  - Assure le retour veineux
- **Appareil musculaire**
  - Augmentation du métabolisme et de la masse musculaire
  - Le muscle en mouvement, véritable éponge de masses liquides, aide à la circulation du sang et de la lymphe, et soulage le coeur
- **Appareil ostéo-articulaire**
  - Contrôle du poids
  - La contrainte prolongée exercée par l'exercice entraîne une augmentation de l'activité des ostéoblastes et donc de l'ostéogénèse
- **Système immunitaire**
  - Augmentation de la production de leucocytes pendant et tout de suite après l'exercice (à l'inverse, un entraînement trop intense peut affaiblir le système immunitaire)

Couplée à une alimentation équilibrée, l'exercice physique doux a des effets très encourageants sur l'accompagnement des personnes atteintes de cancer, diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires, ostéoporose et troubles émotionnels.

Exercices à intégrer dans une journée moderne, en souvenir de Mamie

- Choisir les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Prolonger la sortie de Médor
- Prendre le temps de faire les trajets courts à pied
- Pratiquer le jardinage (même sur son balcon!)
- S'oxygéner 15min à la pause déjeuner
- Faire les gestes du quotidien avec plus d'énergie

Cultiver son jardin

Nos mamies n'en avaient peut-être pas conscience à l'époque mais faire son jardin, en plus d'être un exercice utile, réduit le stress par son activité méditative : semer, tutorer, récolter incitent à la concentration, le premier pas vers la méditation. Le contact de la nature, le calme, la créativité nécessaire pour aménager certaines parcelles sont autant de remèdes contre l'anxiété et le manque de confiance en soi. Jardiner met tous nos sens en éveil : les odeurs des aromates, le bruit du vent, la texture de la terre, le goût d'une feuille de menthe, les couleurs des tomates nous connectent à nos émotions. Et jardiner est un sport comme les autres : il évite le grignotage, rompt le contact avec les écrans et des études montrent même que 3h30 de jardinage équivalent à 2h de course à pied. La pratique régulière du jardinage fait diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires de 30 à 50%, en réduisant le taux de LDL Cholestérol. De plus, le jardinage est l'une des activités physiques qui préserve le mieux la qualité des os, après la levée de poids, dans la lutte contre l'ostéoporose.

Attention toutefois : bêcher, retourner la terre peut s'avérer extrêmement fatigant. Il est bon de protéger ses articulations, de soigner ses postures et de bien s'hydrater.

Le jardinage est ainsi très vivifiant pour le corps et l'esprit : il permet de repousser certaines maladies liées à la sédentarité, comme le diabète ou l'obésité mais aussi certains cancers digestifs. Et si, en plus, il fait beau, les UVB du soleil favorisent la production de la vitamine D, indispensable à un squelette robuste!

Assumer son côté bipède : marcher !

« La marche est le meilleur remède pour l'homme »
Hippocrate

A la portée de tous et peu coûteuse, la marche est ancrée dans le quotidien de nos aïeux. Sous forme de trajet ou de balade digestive, elle est une activité "toute bête" aux bénéfices complets.

Les effets d'une marche à pied quotidienne de 30min :

- Favorise le transit
- Lutte contre le diabète, le surpoids
- Equilibre nos émotions : la marche incite à la contemplation (dont nous avons vu les bénéfices plus haut), à la méditation. Elle permet de mettre notre mental sur pause, de prendre de la distance avec le quotidien, de retrouver notre rythme naturel. Elle favorise le processus créatif, comme les grands philosophes l'ont compris
- Inverse le processus de vieillissement du cerveau : au bout de 6 mois de pratique quotidienne, amélioration des fonctions cognitives, notamment mémoire et concentration
- Anti douleur (migraine, règles) par la libération d'endorphines anti-inflammatoires
- Augmente les capacités cardio-respiratoires
- Activité non-traumatisante pour le système ostéo-articulaire
- Préserve le capital osseux
- Muscle le pied, le support du corps, et en améliore sa circulation
- Favorise le retour veineux, soulage les jambes lourdes
- Active la pompe lymphatique

Si le temps manque au consultant, nous pouvons lui proposer d'intégrer une balade digestive de 15min après le repas du soir, ce qui aura l'avantage :

- D'avancer l'heure de son dîner, favorisant une digestion complète avant le coucher
- De faciliter la digestion par un mouvement doux et une mobilisation de courte durée
- De faire baisser la glycémie post-prandiale
- De profiter des derniers rayons du soleil pour réguler son horloge interne

Petits exercices du terroir pour faire bouger les jambes

- Marche dans l'eau : marcher sur le bord d'une plage du Bassin d'Arcachon, en s'assurant que l'eau de mer atteigne le mollet. L'eau et le milieu marins (algues, boue, sable, air...) sont bénéfiques pour la santé : ils apportent des oligo-éléments, des vitamines et des minéraux (iode, potassium, magnésium et calcium entre autres). Outre la stimulation de la circulation sanguine et lymphatique, la marche dans l'eau de mer soulage les affections nasales, la fatigue et les états de stress.
- Marche dans le sable : prendre le temps de bien dérouler le pied et de sentir le sable masser la voûte plantaire.

Le bain de forêt

Les résineux de nos environs sont particulièrement apaisants pour les nerveux qui apprécieront ce bain de forêt. L'agence responsable des forêts au Japon a démontré une diminution plus importante de la cortisolémie, de la glycémie et de la tension artérielle chez des personnes ayant marché dans les bois, en rapport à des personnes ayant couvert la même distance en ville. La forêt nous coupe de l'hyper-stimulation qui nous entoure et nous connecte au chant des oiseaux, au bruissement des arbres, à la rêverie : l'équilibre du corps et de l'esprit.

Une marche en forêt peut être conseillée pour une durée d'au moins 30min, 1 fois par semaine. Et proposons au consultant de se laisser tenter par un câlin à l'arbre qui l'attire le plus :

- Toucher son écorce, rugueuse, douce, épaisse ou fine
- Ecouter la musique du vent dans ses feuillages, les craquements de ses bois
- Respirer l'odeur de ses terpènes, composés organiques aux vertus dynamisantes
- Regarder le ciel bleu à travers les feuilles vertes. Avec les effets relaxants et calmants de ces deux couleurs, cela va déjà mieux!

5- Techniques manuelles

> “Le médecin doit avoir l'expérience de beaucoup de choses, mais à coup sûr du massage.”
>
> Hippocrate

Avec l’aide de nos indispensables :

L’huile d’olive

Ses utilisations en naturopathie :

- Peau
  - Phase 1
    - **Sécheresse cutanée** : Macération - faire macérer quelques feuilles d’olivier et 1 cuillère à café de purée d’olive dans un bol d’huile d’olive, pendant 12h. Massez le corps de ce mélange. Prendre un bain chaud (36°) et se rincer à l’eau.
    - **Mains sèches et ongles cassants** : se masser les mains enduites d’huile d’olive au coucher et les protéger toute la nuit dans des gants de coton. Renouveler tous les 3 jours.

L’ail

Ses utilisations en naturopathie :

- Poumons
  - Phase 1
    - **Asthme** : Macération - faire macérer 1 gousse d’ail pressée, dans un flacon de 15cl d’huile d’olive, pendant 10 jours, en remuant de temps en temps. Masser le thorax, la colonne vertébrale et le dessous des pieds avec ce macérât. Conserver à l’abri de la lumière et de la chaleur.
- Système ostéo-articulaire
  - Phase 1 et 3
    - **Douleurs musculaires et articulaires, rhumatismes** : Macération - réaliser une macération d’huile d’olive et d’ail comme ci-dessus. Frictionner vigoureusement la zone douloureuse avec ce mélange. Conserver à l’abri de la lumière et de la chaleur.

Le citron

Ses utilisations en naturopathie :

- Système ostéo-articulaire
  - Phase 1
    - **Inflammation, rhumatismes, arthrose** : faire tiédir quelques gouttes de jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Masser longuement la zone douloureuse et l'envelopper d'un bandage imprégné de cette préparation, toute une nuit.

Le vinaigre

Ses utilisations en naturopathie :

- Poumons
  - Phase 1
    - **Congestion nasale, sinusite** : Friction - se frotter le corps avec de l'eau tiède vinaigrée avant le coucher.

Les plantes aromatiques

La camomille romaine - Chamaemelum nobile

Ses utilisations en naturopathie :

- Système nerveux
  - Phase 1
    - **Anxiété, nervosité** : Macération - faire macérer 4 cuillères à café de camomille dans 50cl d'huile d'olive, pendant 2 semaines, à l'abri de la lumière. Filtrer et masser le plexus solaire, la face interne des poignets et la voûte plantaire, chaque soir pendant 21 jours.

L'auto-massage

Son utilisation en naturopathie :

- Foie/Intestin
  - Phase 1
    - **Dyspepsie** : allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, masser son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre pour soulager les gaz et ballonnements.

Les rebouteux

Pour la petite histoire :

Le rebouteux est un personnage bien connu dans les campagnes : c'est celui "qui remet les os bout-à-bout". Il est connu pour son habileté à remettre en place les nerfs froissés, à dénouer les muscles, à soigner les articulations. Ces hommes qui ont le don de voir où se trouve le mal, reçoivent souvent nos aïeux dans leur cuisine, un drap sur la table. Descendants des rebouteux, les chiropracteurs basent leur technique sur l'examen de la colonne vertébrale à la recherche d'une éventuelle altération de la mobilité des vertèbres, ou subluxation, à l'origine de troubles, de douleurs ou de maux de tête. Ils encouragent la préservation de l'influx nerveux optimal en travaillant sur les nerfs, protégés par le squelette. L'impulsion qu'ils génèrent libère les nerfs au niveau du trou de conjugaison des vertèbres. Le craquement qui en résulte provient de bulles de gaz de composants du liquide synovial. Les manipulations du chiropracteur ont pour but la mise en action, par les mains, de l'intelligence innée ou force vitale. Néanmoins, ces manipulations qui font "craquer" peuvent s'avérer traumatisantes pour le consultant. Aussi, nous préférons recommander le travail ostéopathique, qui par le même raisonnement va libérer en douceur, les vaisseaux sanguins comprimés.

Ses utilisations en naturopathie :

En phases 1 et 3

- **Appareil génital**
  - Troubles de la libido
  - Douleurs prémenstruelles
- **Système nerveux**
  - Céphalées, migraines
  - Nervosité, troubles du sommeil, de la concentration, de la mémoire, de l'élocution
- **Système ostéo-articulaire**
  - Douleurs articulaires
  - Hernies discales
  - Accompagnement sportif
- **Système immunitaire**
  - Allergies

Les ventouses

Pour la petite histoire :

Accessoire médical ancestral, il est défini dans le dictionnaire de l'Académie française de 1694 comme un “ instrument de chirurgie” capable “d’attirer avec violence les humeurs du dedans au-dehors”. Il est remis au goût du jour par les praticiens en médecine traditionnelle chinoise, pour relancer les circuits énergétiques. La pratique prend même le nom tendance de “Cupping Therapy”!
Son utilisation consiste à insérer dans la ventouse une compresse imbibée d'alcool à brûler et enflammée. La flamme s'éteint spontanément quand l'air est consommé. La ventouse est alors appliquée sur le dos de la personne à traiter, de manière qu'en refroidissant, par sa contraction, une succion de la peau se produise. Cet effet révulsif montre une rougeur en externe et agit sur la décongestion des organes, en interne.

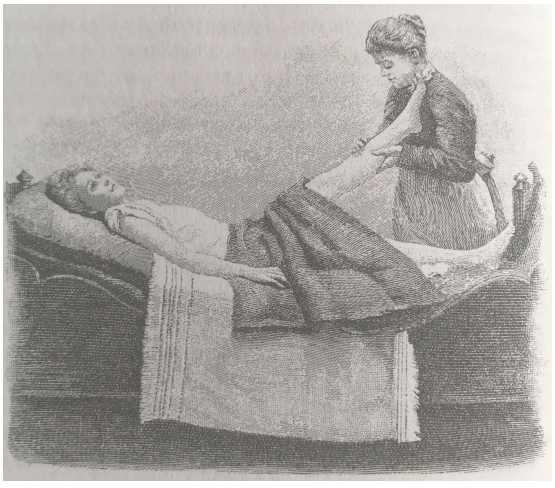
Ses points faibles :

Contre-indiqué pour les femmes enceintes et les personnes suivant un traitement anticoagulant.

Ses utilisations en naturopathie :

En phases 1, 2 (en complément du drainage) et 3

- **Foie/Intestin**
  - Dyspepsie, ballonnements
  - Perte de poids (en complément du drainage lymphatique)
- **Peau**
  - Cellulite
- **Système nerveux**
  - Troubles du sommeil
- **Système cardio-vasculaire**
  - Troubles de la circulation
- **Système ostéo-articulaire**
  - Douleurs dorsales, sciatique, torticolis
  - Rhumatismes
- **Système immunitaire**
  - Baisse de l’immunité



6- Hydrothérapie

Retrouvons nos précieux ingrédients :

L'huile d'olive

Ses utilisations en naturopathie :

- Système cardio-vasculaire
  - Phase 1
    - **Varices** : Cataplasme - pour soulager le gonflement des veines et les douleurs qui l'accompagnent, mélanger au fouet 1 litre d'huile d'olive, 2 tasses de vinaigre de cidre et un grand verre d'eau tiède. En imprégner un linge de coton fin ou des compresses et appliquer sur la zone douloureuse pendant 20 minutes.

Le citron

Ses utilisations en naturopathie :

- Foie/Intestin
  - Phase 1
    - **Halitose** : Lavement - faire chaque matin un bain de bouche avec le jus d'un citron dilué dans de l'eau tiède et rincer.
- Système cardio-vasculaire :
  - Phase 1
    - **Hémorroïdes** : Compresse - mélanger le jus d'un citron dans un demi verre d'eau et appliquer sur la zone douloureuse à l'aide d'un coton. Si les hémorroïdes sont internes, boire ce mélange le matin et le soir (tempérament dilaté).

Le vinaigre

Ses utilisations en naturopathie :

- Poumons
  - Phase 1
    - **Angines, sinusite, rhinite** : Gargarisme - pratiquer des gargarismes avec 4 cuillères à café de vinaigre de cidre diluées dans un grand verre d'eau tiède, 3 fois par jour. Ou imbiber un linge de vinaigre et déposer sur la gorge ou les poumons pendant 30min.

- Peau
  - Phase 1
    - **Transpiration des pieds** : Bain - préparer un bain de pied avec 5l d'eau chaude, ½ verre de vinaigre de cidre et 4 cuillères à soupe de gros sel. Renouveler 2 fois par semaine.
    - **Pieds secs** : Bain - préparer un bain de pied avec 5l d'eau chaude et 1 verre de vinaigre de cidre. Laisser tremper pendant 15min tous les 3 jours.
    - **Irritations cutanées** : Bain - Ajouter 15cl de vinaigre de cidre dans un bain chaud, pendant 20min. Ou mélanger à de la farine d'avoine pour former un cataplasme épais. Appliquer sur les rougeurs, recouvrir d'un film plastique et laisser agir pendant 30min.
- Système nerveux
  - Phase 1
    - **Surmenage, migraine, choc, insomnie, frigidité** : Bain - préparer un bain sinapisé au vinaigre révulsif. Faire tremper les mains ou les pieds dans une bassine d'eau chaude avec 3 cuillères à soupe de vinaigre pendant 15min. En cas de migraine, placer une poche de glace sur la tête, en même temps, pour provoquer une dérivation émonctorielle.
    - **Nervosité** : Bain - ajouter une tasse de vinaigre de cidre dans un bain chaud, 2h avant le repas du soir. Profiter du bain pendant 20min, se sécher sans se rincer et se relaxer pendant 20min, allongé(e), pieds surélevés.

Les plantes aromatiques

Le thym - Thymus vulgaris

Ses utilisations en naturopathie :

- Poumons
  - Phase 1
    - **Halitose, laryngite** : Gargarisme ♡ - verser 25cl d'eau à 80° sur 2 cuillères à café de thym séché. Laisser infuser 10min en couvrant. Se rincer la bouche ou se gargariser avec la préparation filtrée et tiédie, 2 à 3 fois par jour. Peut-être pris également en infusion.
- Peau
  - Phase 1
    - **Démangeaisons** : Cataplasme - faire macérer 4 branches de thym séché dans 50cl d'huile d'olive, à l'abri de la lumière pendant 2 semaines. Filtrer et appliquer 20min en compresse pour calmer les démangeaisons.

La camomille romaine - Chamaemelum nobile

Ses utilisations en naturopathie :

- Foie/Intestins
  - Phases 1 et 3
    - **Hygiène buccale** : Lavement - verser 15cl d'eau à 80° sur 2 cuillères à café de camomille séchée. Laisser infuser 10min en couvrant. Pratiquer chaque jour un bain de bouche avec cette infusion légèrement tiédie.
- Poumons
  - Phase 1
    - **Yeux irrités** : Cataplasme - réaliser une infusion comme décrit auparavant. Laisser légèrement tiédir et imbiber un linge. Appliquer sur les yeux pendant 10min et renouveler.
- Peau
  - Phase 1
    - **Démangeaisons, eczéma** : Cataplasme - réaliser une infusion comme décrit auparavant. Après avoir laissé un peu tiédir, appliquer en compresse jusqu'à refroidissement complet.

L'argile

Pour la petite histoire :

Au fil des siècles, l'argile a connu bien des noms : boue des couteliers, terre miracle, luvos, balus...En raison de ses propriétés purifiantes, absorbantes et assainissantes, les égyptiens utilisaient la "boue du Nil" pour la momification des corps. Dans les écrits de ses disciples, Hippocrate prône aussi l'utilisation de la terre de Lemnos, une île située à l'est de la Grèce, particulièrement riche en argiles. Plus tard, au 19è siècle, les naturopathes allemands, Sébastien Kneipp et Louis Kuhne reprennent la pratique de l'argilothérapie; et les soldats de la Première Guerre Mondiale l'emploient pour lutter contre la dysenterie. Et même les animaux, depuis toujours, se font des bains ou des cures d'argile pour soigner leurs blessures (comme évoqué précédemment).

A chaque sol, son argile! Les 3 plus connues sont :

- **L'illite** : riche en fer, généralement verte mais également rouge ou jaune, elle s'emploie plutôt en externe.
- **La montmorillonite** : riche en silice, magnésium et alumine, généralement verte, elle montre son efficacité dans le soulagement de bien des maux.

Ces deux argiles ont des propriétés antibactériennes, anti oedème, cicatrisantes.

- **Le kaolin** : de couleur blanche. Il est adoucissant pour la peau et le cuir chevelu. Il est conseillé en cas d'infections intestinales, d'hyperacidité ou d'intoxications

alimentaires. Il neutralise le pH du corps et compose les talcs pour bébés et le Gaviscon.

L'argile travaille en surface : elle absorbe les liquides, les gras ou les gaz.
Elle travaille aussi en profondeur : elle adsorbe les particules grâce à ses facultés d'échanges d'ions. Elle attire les toxines et se décharge en minéraux : elle ne doit donc pas être réutilisée.

	ILLITE	MONTMORILLONITE	KAOLIN	GHASSOUL
ORIGINE	Très répandue dans le nord de la France.	Surtout dans le sud de la France.	Bretagne ou région de Limoges.	Maroc.
COULEURS PRINCIPALES	Verte, jaune ou rouge	Verte, jaune ou rouge	Blanche	Beige
PROPRIÉTÉS PRINCIPALES				
ABsorbante	XXX	X	X	XXX
ADsorbante	X	XXX	XXX	XXX
Reminéralisante	X	XXX		

[63]

En proportions différentes selon les variétés, les argiles contiennent de nombreux oligo éléments : silicium, magnésium, calcium, cuivre, sélénium, potassium, zinc...Ce sont des poudres "intelligentes" qui agissent là où le corps en a besoin.

L'argile a l'avantage de pouvoir être modelée et a la capacité de retenir la chaleur.

Ses rôles :

- ✓ **Purifiante, drainante, désodorisante**
- ✓ **Adoucissante, relaxante**
- ✓ **Régénérante, reminéralisante**
- ✓ **Antiseptique**
- ✓ **Cicatrisante**
- ✓ **Antalgique**
- ✓ **Anti-inflammatoire**
- ✓ **Immunité**

Ses points faibles:

- ✓ Bouche les canalisations : retirer le cataplasme avec un linge et utiliser un gant comme filtre dans les bains
- ✓ Ne pas laisser sécher l'argile lors des cataplasmes : la recouvrir d'un linge (ni trop épais, ni trop fin) ou de papier-film
- ✓ Très puissante, l'argile ne doit pas être utilisée en continu

[63] *Source : Biocoop*

✓ Des précautions sont à prendre en cas de maladies cardio-vasculaires, de problèmes respiratoires, de fièvre et de grande faiblesse. L'argile, par voie orale, doit être prise à distance de tout autre traitement

La bonne recette :

Choisir des argiles pures et séchées au soleil, 100% naturelles, non-ionisées et sans conservateur

Voie orale :
L'usage interne doit se faire avec précaution. Il est recommandé de se procurer des sachets de poudre d'argile portant la mention "ultra-ventilée" et ayant "l'agrément alimentaire", en pharmacie.

Voie externe :
Les pressés optent pour des pâtes prêtes à l'emploi.
Pour préparer une pâte d'argile maison, utiliser un cuillère en bois et un bol en verre ou plastique (pas de métal). Verser 2 cuillères à soupe d'eau de source ou minérale dans le bol. Ajouter 2 cuillères à soupe d'argile puis à nouveau 1 cuillère à soupe d'eau. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Ne pas ajouter d'huiles essentielles : elles peuvent être utilisées après le cataplasme, en massage.

	ILLITE	MONTMORILLONITE	KAOLIN	GHASSOUL	TYPE D'ARGILE
Bien-être articulaire	XX	X			Concassée Poudre Prête à l'emploi
Amélioration de l'aspect des cicatrices	XX	XX			Concassée Poudre Prête à l'emploi
Petits bobos du quotidien	XX	X	X		Poudre Prête à l'emploi
Rougeurs du siège (bébés)			X		Poudre
Dents • Gencives	X	X			Poudre
Beauté du visage		X	XX	XX	Poudre Prête à l'emploi
Cheveux	X	X		XX	Poudre Prête à l'emploi
Bain	XX	X			Poudre

APPLICATION : Cataplasme · Application locale · Masque de beauté · Bain

[64]

[64] *Source : Biocoop*

Quelle argile pour quelle peau ?

- Argile verte pour les peaux grasses et mixtes
- Argile blanche ou rouge pour les peaux sèches
- Argile jaune ou rose pour les peaux sensibles ou irritées

Ses utilisations en naturopathie:

- Foie/Intestins
  - Phase 1
    - **Gastrite, reflux gastro-oesophagien** : Voie orale - prendre 1 cuillère à café d'argile blanche diluée dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 5 jours.
    - **Ballonnements, spasmes digestifs** : Cataplasme - Poser un cataplasme d'argile verte de 3cm d'épaisseur sur le ventre et entourer de papier film. Laisser agir 1h. Renouveler 2 fois.
  - Phase 2
    - **Troubles gastro-intestinaux, syndrome du côlon irritable** : Voie orale - verser ½ cuillère à café de montmorillonite ou de kaolin en pluie fine à la surface d'un verre d'eau, sans mélanger. Laisser reposer au minimum 5min. Pendant les premiers jours, boire uniquement l'eau en suspension puis, les jours suivants, mélanger l'eau et l'argile et boire l'ensemble de la solution. Renouveler 2 fois par jour, pendant 21 jours, à distance d'autres traitements.
- Poumons
  - Phase 1
    - **Affections pulmonaires, laryngite** : Cataplasme - Poser un cataplasme d'argile verte de 3cm d'épaisseur sur le thorax ou la gorge et entourer de papier film. Laisser agir 1h.
- Peau
  - Phase 1
    - **Acné, furoncles** : Masque - Diluer 3 cuillères à soupe d'argile verte (Montmorillonite) dans de l'eau de source. Appliquer en couche épaisse avec un pinceau et laisser poser 15min. Ôter avec une éponge végétale humidifiée avec que l'argile ne sèche.
  - Phase 2
    - **Drainage** : Voie orale (voir préparation plus haut) - 1 cuillère à café d'argile diluée dans un verre d'eau. Renouveler pendant 21 jours, à distance d'autres traitements.
- Système nerveux
  - Phase 1
    - **Migraines, céphalées** : Cataplasme - Poser un cataplasme d'argile verte de 3cm d'épaisseur sur le front, les tempes ou la nuque et entourer de papier film. Laisser agir 1h.

- Phases 1 et 2
    - **Nervosité, anxiété** : Bain - verser de la poudre surfine d'argile dans un gant et le maintenir fermé dans l'eau chaude, pour laisser passer le lait d'argile, pendant 20min. Se sécher et s'allonger pendant 20min, jambes surélevées.

- Système ostéo-articulaire
    - Phase 1
        - **Arthrite, arthrose, goutte, rhumatisme, lombalgie, sciatique, tendinite**: Cataplasme - Poser un cataplasme d'argile verte de 3cm d'épaisseur sur la zone douloureuse et entourer de papier film. Laisser agir 1h. Renouveler tous les 2 jours.
        - **Fibromyalgie** : Bain - réaliser un bain à l'argile surfine comme décrit ci-dessus. Renouveler tous les 3 jours.

- Système immunitaire
    - Phase 3
        - **Baisse immunitaire** : Bain - réaliser un bain à l'argile surfine comme décrit ci-dessus. Renouveler tous les 3 jours.

Les autres cataplasmes de grands-mères

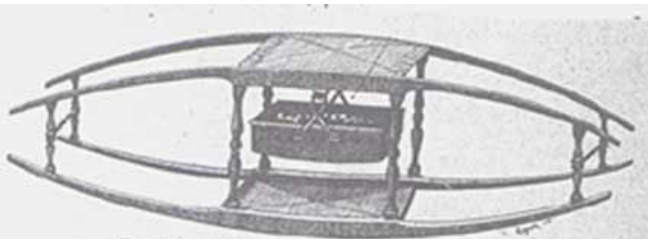
- Cataplasme à la farine de lin
    - Phases 1 et 2
        - **Affections des bronches**, **traumatismes musculaires et articulaires, affections cutanées** : délayer 3 cuillères à soupe de farine de lin dans 20cl d'eau. Faire chauffer à feu doux en remuant, jusqu'à l'obtention d'une pâte. Verser sur un tissu, laisser tiédir et appliquer sur la partie à traiter pendant 10min. Renouveler tous les 3 jours.

- Cataplasme à la farine de moutarde (réservé aux adultes - ne pas utiliser sur les muqueuses, les peaux lésées)
    - Phase 1
        - **Affections des bronches**, **traumatismes musculaires et articulaires** : délayer 2 cuillerées à soupe de farine de moutarde dans de l'eau tiède pour obtenir une pâte fluide. Laisser tiédir et appliquer sur la partie à traiter pendant 10min. Renouveler tous les jours pendant 5 jours si nécessaire.

La bouillotte

Pour la petite histoire :

Avant, pour se réchauffer, nos mamies “bassinaient le lit avec un moine”, l’ancêtre de la bouillotte.



Moine du XVIIIè siècle

Puis dans les années 60, celle-ci s’habille de plastique et devient plus facilement utilisable sur le corps. La chaleur entraîne une vasodilatation, une décontraction musculaire permettant au sang de mieux circuler : les échanges entre les cellules en sont facilités et les organes décongestionnés. Appliquée sur le foie, la bouillotte va le soutenir et lui faciliter le travail. Le foie est un organe « chaud » : les 2400 litres de sang qui le traversent chaque jour pour se faire nettoyer y entrent à 39,7° et en ressortent à 41,3°.
La bouillotte peut aussi s’utiliser froide en cas d’inflammation type appendicite, ulcère gastrique.

> “Dans tous les cas de névralgie, maux d'oreilles, maux de dents, on croit que la chaleur de l'ouate est suffisante pour le traitement de ces souffrances si aiguës. C'est une erreur. Il faut une chaleur presque brûlante pour amener la dilatation, ce travail des organes enflammés. L'eau chaude dans des sacs de caoutchouc est excellente. On peut s'y appuyer comme sur un petit oreiller. A défaut, se servir de linges bassinés, de brique enveloppée, de tout moyen équivalent.”
>
> Le petit journal

Ses rôles :

- ✓ **Relaxant, sédatif**
- ✓ **Décongestionnant, élimination**
- ✓ **Hépato-protecteur**

Ses points faibles :

- ✓ Attention aux fuites !
- ✓ Pour les enfants : tester la chaleur à l’intérieur du poignet ou sur le ventre

La bonne recette :

Appliquer quotidiennement sur la partie à traiter pendant 30min.

- La bouillotte à eau garde longtemps la chaleur (jusqu'à 8 heures)
- La bouillotte aux graines fines (lin, colza, blé) se fait chauffer sur un radiateur et est modelable
- La bouillotte à l'argile offre une chaleur pénétrante, soulage une partie du corps bien précise

Ses utilisations en naturopathie :

En phases 1 et 2 (en complément du drainage)

- **Foie/Intestins**
  - Régurgitations, reflux gastro-oesophagien du bébé
  - Dyspepsie, douleurs digestives : sur le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, les intestins
  - Drainage du foie
- **Rein**
  - Cystite : sur les reins
- **Appareil génital**
  - Douleurs menstruelles ♡
- **Système nerveux**
  - Nervosité, stress : sur le plexus solaire, la nuque, le dos
  - Peur : sur les reins
  - Sommeil des petits (bouillottes peluches) et des grands : sur le ventre
- **Système ostéo-articulaire**
  - Douleurs articulaires et musculaires : choisir une bouillotte aux graines fines
- **Système cardio-vasculaire**
  - Frilosités

7- Pneumologie

Le vinaigre

Ses utilisations en naturopathie :

- Poumons
  - Phase 1
    - **Congestion nasale, sinusite** : Inhalation - verser de l'eau à 80° dans un bol contenant
      - 1 cuillère à café de vinaigre de cidre,
      - 1 gousse d'ail fraîchement hachée

        Placer une serviette sur la tête et se pencher au-dessus du bol. Respirer normalement puis plus profondément quand la chaleur est moins forte. Renouveler 2 fois par jour.

Les plantes aromatiques

Le thym - Thymus vulgaris

Ses utilisations en naturopathie :

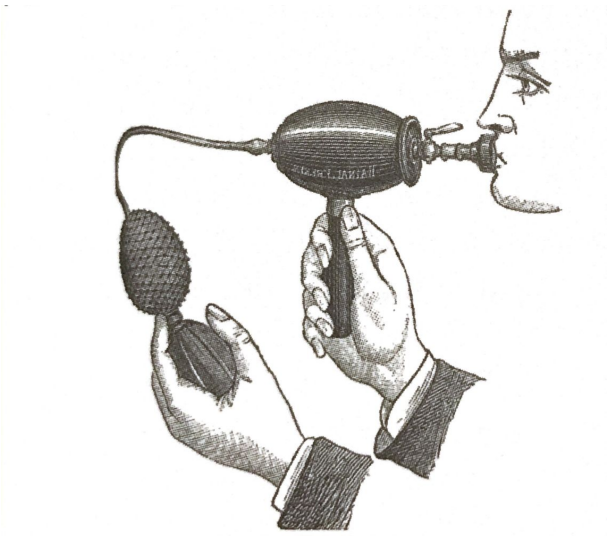
- Poumons
  - Phases 1, 2
    - **Bronchite, toux, drainage** : Inhalation
      - ½ cuillère à café de thym séché
      - ½ cuillère à café de fleurs de lavande séchées
      - ½ cuillère à café de romarin séché
      - 2 oignons hachés
      - 50cl d'eau à 80°

        Renouveler 2 fois par jour pendant 5 jours en cas de bronchite; 1 fois par jour pendant 21 jours, en drainage.

La cure d'air frais

"Sors prendre un bol d'air frais !". Ce conseil de nos grand-mères, transmis de génération en génération, est répété à toute personne souffrant d'un rhume, d'anxiété ou de nausée. Les cures d'air frais ont été utilisées comme traitement pour une variété de maladies pendant des siècles. Avant que les médicaments appropriés ne soient mis au point, les patients tuberculeux, par exemple, étaient soignés avec beaucoup de repos, des repas copieux et de l'air frais en altitude. Les médecins modernes ne prescrivent plus des mois de repos en montagne pour soigner une maladie pulmonaire mais ils restent nombreux à vanter les mérites du temps passé en extérieur, en toute saison.

Car si les maladies se multiplient l'hiver, c'est sans doute parce que nous avons tendance à passer plus de temps en intérieur, à proximité d'autres personnes : notre exposition aux germes, aux bactéries et aux virus est plus donc plus importante. Or, le simple fait d'aérer quotidiennement son logement permet à l'air frais de circuler et de "nettoyer" chaque pièce.
Et les bénéfices de l'air frais ne s'arrêtent pas à la santé physique. Notre organisme doit faire des efforts importants pour obtenir de l'oxygène en restant enfermé dans des logements où l'air ne circule pas. Ces efforts impactent le taux de sérotonine, hormone essentielle à notre santé émotionnelle. Le fait d'obtenir de l'air frais "de l'extérieur" entraîne une réduction du stress et une amélioration de la santé mentale.



8- Chromothérapie

La lumière du jour

L'exposition à l'air, aux éléments, dont nos aïeux profitaient allègrement s'accompagne nécessairement à une exposition au soleil et à la lumière du jour. Sommeil, humeur, mémoire, capacités d'apprentissage, immunité : la lumière naturelle nous est indispensable. Voilà bien un remède simple et à portée de tous !
La lumière pénètre dans l'organisme via des récepteurs de l'œil qui transmettent, par influx nerveux, l'information jour/nuit au cerveau. Ainsi calée sur un cycle de 24 heures, l'horloge biologique donne le tempo au corps en lui envoyant différents signaux (sommeil/éveil, faim/soif) par l'intermédiaire d'hormones : le cortisol, favorisant l'activité physique et cérébrale et stimulée par la lumière; et la mélatonine favorisant le repos, le sommeil et stimulée par l'obscurité.
Les UVB du soleil permettent la transformation du cholestérol en vitamine D. Ils sont donc indispensables à la fixation du calcium sur les os, à la maturation cellulaire et au bon fonctionnement immunitaire.

Nos propositions valables tout au long de la cure naturopathique :

- Se promener en extérieur dès que possible, même pour une courte durée et particulièrement en hiver où la lumière est plus rare ; faire les courts trajets à pied.
- Exposer ses mains, ses avant-bras et son visage, 5 à 15 minutes, 2 à 3 fois par semaine, tout au long de l'année, pour synthétiser de la vitamine D.
- En fin de journée, en sortant du bureau, prendre le temps de s'exposer à la lumière extérieure accroît la vigilance pour le trajet retour en voiture.
- Eviter l'exposition trop tardive à des lumières artificielles comme les lumières bleues de la plupart des écrans informatiques, téléphones et tablettes : les éteindre au moins une heure avant le coucher. Éteindre les lampes les unes après les autres pour que l'ambiance lumineuse baisse doucement, comme une bougie. Et dormir dans le noir complet (comme évoqué précédemment).
- Ouvrir les yeux toujours à la même heure et éviter les grasses matinées : le sommeil du matin tend à dérégler la sécrétion de cortisol et entraîne une impression de fatigue pour la journée.

9- Réflexologie

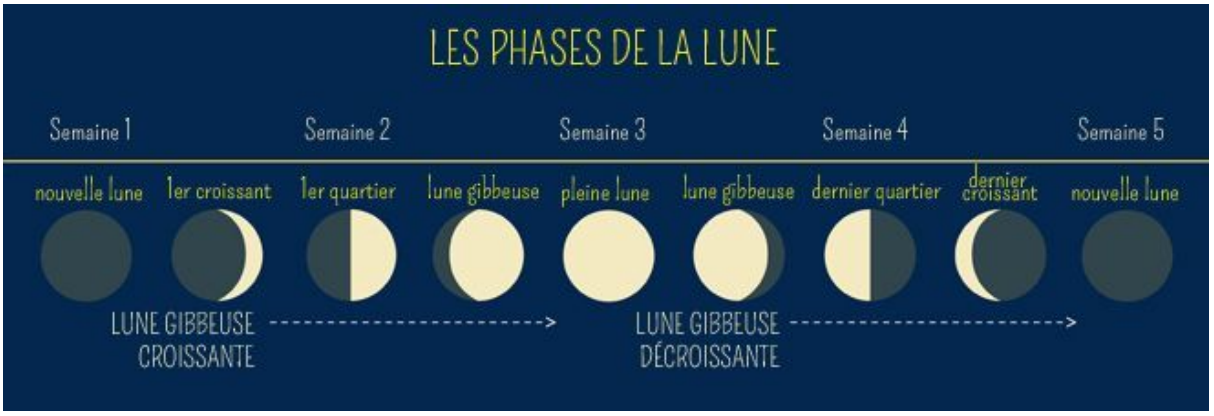
Les médecins occidentaux ont adapté assez tardivement, au début du XXème siècle, la pratique de la réflexologie ancestrale : malgré son efficacité et sa praticité, elle n'a pas poussé la porte de nos maisons et ne s'est pas inscrite dans nos traditions occidentales. C'est pourquoi, nous n'aborderons pas cette technique ici.

10- Énergétique

La lune

La lune influence la vie sur Terre et ses mécanismes naturels, comme la marée et la croissance des végétaux, chers à nos grands-parents. Le corps humain étant constitué de 60 à 80 % d'eau, il est admis aujourd'hui que nos cellules connaissent un phénomène de mini-marées intérieures, dû à la force d'attraction lunaire. En raison de son action sur le système nerveux et sur les glandes endocrines comme la thyroïde, l'hypophyse ou les surrénales, la lune a également un effet sur notre humeur.

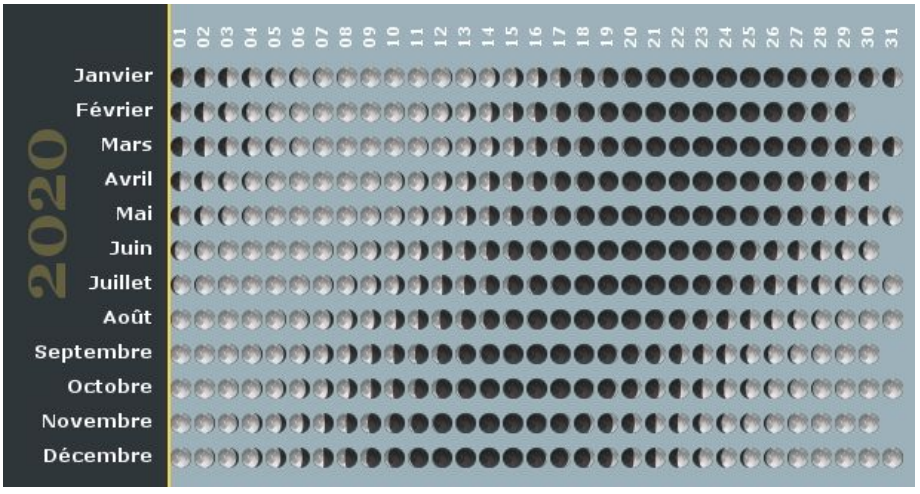
Dans la symbolique, la lune représente le féminin, opposé et complémentaire au soleil, le masculin.



pinterest.com

Ses utilisations en naturopathie [65]:

- **La nouvelle lune** est le moment idéal pour tourner une page et décider de changer des choses dans sa vie. C'est le moment de "semer les graines", comme le savent les jardiniers.
  - Conseil : Entamer une cure naturopathique!
- **La lune croissante** est plutôt créatrice, elle incite à bouger : de nombreuses personnes se sentent d'ailleurs en pleine forme à ce moment-là. Les systèmes veineux, circulatoires et lymphatiques sont particulièrement en éveil.
  - Conseil : Faire le plein d'énergie par l'alimentation et l'exercice physique, les massages relaxants et tonifiants. Le drainage de la peau est meilleur en lune croissante.
- **Juste avant la plein lune**, c'est la période d'assimilation pour notre organisme.
  - Conseil : Entamer une cure d'oligoéléments.
- **La pleine lune**, c'est le moment où les projets se débloquent. Les graines semées à la nouvelle lune peuvent être récoltées. C'est le moment où le flux d'énergie arrive au maximum : les émotions peuvent être plus intenses. En raison de la force gravitationnelle accrue, la vasodilatation est également plus marquée entraînant jambes lourdes, varices, insuffisance veineuse, fragilité capillaire ou hémorroïdes.
  - Conseil : Intégrer la monodiète, le jeûne intermittent.
- **La lune décroissante** correspond à un mouvement de retour vers soi, d'introspection. C'est le moment de faire du ménage, de se débarrasser de tout ce que nous ne voulons plus. L'énergie est plus basse : nous pouvons nous sentir un peu fatigués ou bien apaisés. Notre corps entame un processus d'élimination, une pause pour se nettoyer des toxines ou ralentir son rythme de vie.
  - Conseil : Entamer la phase de détoxination.



calendrier-lunaire.net

[65] *Source : Stéphanie Mezerai - Praticienne en naturopathie*

Les aimants

Pour la petite histoire :

La magnétothérapie remonte à l'antiquité où l'homme prêtait déjà des pouvoirs de guérison aux pierres magnétiques. En Grèce, notamment, les médecins fabriquaient des bagues de métal magnétisé pour soulager les douleurs de l'arthrite. Ensuite, au Moyen Âge, la magnétothérapie était recommandée pour désinfecter les plaies et traiter les rhumatismes, et la calvitie. Paracelse, dont nous avons évoqué le travail précédemment, croyait également que les aimants étaient capables de retirer la maladie du corps.
Aux États-Unis, après la guerre civile, les guérisseurs qui sillonnaient le pays affirmaient que la maladie était causée par un déséquilibre des champs électromagnétiques présents dans le corps. L'application d'aimants permettait donc de restaurer les fonctions des organes atteints et de combattre une multitude de maux : asthme, cécité, paralysie, etc.

Le Dr Louis Donnet, spécialiste de la discipline, explique le fonctionnement des aimants sur les douleurs, de la manière suivante :

> "La force magnétique de chaque pastille aimantée pénètre profondément dans les tissus sous-cutanés. Un effet joule sous forme de chaleur est alors créé, résultant d'un courant électrique induit dans le sang. Le taux d'oxygène sanguin est ainsi augmenté. Il survient un dissociation électrolytique qui active la circulation du sang et décontracte les muscles. L'action antalgique s'explique par la création locale d'un champ magnétique puissant qui favorise la sécrétion d'endorphine [...], donc permet des mouvements plus aisés et la création d'un cercle vertueux : moins de douleurs donc plus de mouvements, plus de mouvements donc une meilleure agilité et mobilité."
>
> Dr Louis Donnet
> *Les aimants pour votre santé*

Leurs rôles :

- ✓ **Remodelage osseux**
- ✓ **Anti-inflammatoire**
- ✓ **Antispasmodique**

Ses points faibles :

- ✓ Contre-indiqué chez les femmes enceintes, les porteurs de pacemaker, les personnes atteintes de troubles de la circulation sanguine
- ✓ A utiliser avec précaution chez les personnes atteintes d'hypotension

La bonne recette :

Encore faut-il savoir bien appliquer les aimants! Car dans le cas contraire, le résultat sera nul. Seul un spécialiste, comme un posturologue ou un acupuncteur, peut efficacement aider dans le soulagement des troubles.
Les aimants peuvent être utilisés de différentes façons : portés, insérés à l'intérieur d'une semelle, placés dans un pansement ou dans un oreiller. Quand ils sont portés sur le corps, ils sont placés directement sur la région douloureuse (genou, pied, poignet, dos, etc.) ou sur un point d'acupuncture.

Leurs utilisations en naturopathie :

En phases 1 et 3

- **Rein**
  - Incontinence urinaire d'effort et d'urgence
- **Poumons**
  - Asthme
  - Acouphènes
- **Peau**
  - Cicatrisation
- **Système nerveux**
  - Migraines, céphalées
  - Insomnies
- **Système ostéo-articulaire**
  - Rhumatismes, tendinite, lombalgie
  - Arthrose, arthrite, ostéoporose
- **Système cardio-vasculaire**
  - Arythmie cardiaque

Les barreurs de feu

Depuis le Moyen Âge, les barreurs de feu soulagent la douleur des brûlures grâce à de mystérieux rituels, qu'il s'agisse d'une brûlure traditionnelle ou due à la radiothérapie.

> "Le coupeur de feu est traditionnel en Europe. C'est le « guérisseur du village » qui pratique une médecine empirique. Il récite des formules souvent inspirées de la religion chrétienne (qui implorent Marie, Jésus, les saints...), héritage du Moyen Âge. Certains en appellent aux éléments (air, eau, terre, feu). Personne ne sait vraiment comment fonctionne leur don. Le rituel et les formules sont très codifiés, très mystérieux...".
>
> Rosette Poletti- Psychothérapeute

Les barreurs de feu sont aussi souvent magnétiseurs et s'invitent secrètement dans les hôpitaux. "Des listes de barreurs de feu circulent dans certains établissements, mais il s'agit la plupart du temps d'initiatives individuelles de personnels paramédicaux", précise Jérôme Bellayer, membre de laboratoire de zététique de l'université de Nice.

En phase 1, les barreurs de feu soulagent :

- ✓ Les brûlures de radiothérapie
- ✓ Les brûlures d'estomac
- ✓ Les brûlures traditionnelles
- ✓ Le zona
- ✓ Aident à la cicatrisation

Les guérisseurs

Ancêtres des magnétiseurs, ils ont l'empreinte mystérieuse chère aux remèdes de grand-mères. Ils sont secrets : seul le bouche-à-oreille les fait connaître. Leurs coordonnées sont conservés comme un secret de famille bien gardé. Selon les régions, ils changent de nom : les Berrichons ont leurs persigneux, les Corses leurs signadori, les Dauphinois, leurs rhabilleurs. Certains héritent ce don de leurs ancêtres, d'autres pensent que le magnétisme est en chacun de nous et que nous pouvons tous le développer.
Tout le monde ne comprend pas vraiment ce qui se passe...mais il se passe quelque chose! Il s'agit d'une transmission d'énergie que le magnétiseur permet par ses mains. Il détecte les vibrations de dysfonctionnement d'un organe et rétablit l'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit.

> "Il s'agit plutôt d'une faculté de ressentir les choses, de capter l'énergie cosmique et le magnétisme solaire."
>
> Matteo Cavaleri, rebouteux et magnétiseur

En phases 1, 2 et 3, les guérisseurs accompagnent :

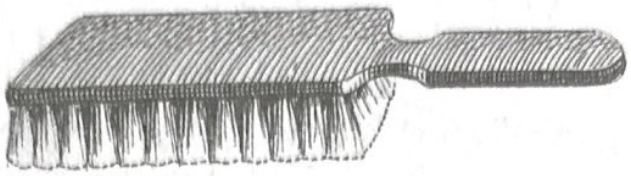
- ✓ Les douleurs, les rhumatismes
- ✓ Les problèmes de peau, les verrues
- ✓ Les brûlures
- ✓ Les migraines, le stress

Les 100 coups de brosse

Nos grands-mères avaient pour coutume de recommander 100 coups de brosse par jour pour faire pousser les cheveux. Ce “massage” a l’avantage d’activer les méridiens énergétiques du crâne et de rétablir l’équilibre. Et nos mamies avaient raison : les cheveux attirent les poussières électrostatiques, d’autant plus de nos jours où l’exposition électromagnétique est si importante. Ce brossage permet de débarrasser les cheveux des poussières et d’activer la circulation du cuir chevelu, donc son irrigation : autant de facteurs de bonne santé pour les cheveux !

La bonne recette :

Basculer la tête en avant et brosser de la nuque au front. Puis effectuer des mouvements de la raie des cheveux jusqu'à l'extérieur ; et du front à la nuque pour stimuler tous les points énergétiques. Pratiquer sur cheveux secs avec une brosse en poils naturels (sanglier par exemple). A éviter sur cheveux gras et cheveux fragiles.



CONCLUSION

L'étude que j'ai menée pour argumenter ce mémoire m'a confortée dans le fait que la naturopathie tirait ses origines de multiples exemples passés : j'ai pleinement compris que ce n'était pas quelques chercheurs, philosophes ou médecins qui avaient jeté les bases de la discipline; mais bien un courant entier de réflexion au fil des siècles, mené par des scientifiques et un grand nombre de non-scientifiques. C'est finalement un mode de vie, une manière de considérer l'homme et la place qu'il occupe dans l'univers qui se sont transmis jusqu'à nos jours. Une vision bien clairvoyante à mon goût. Qui sommes-nous aujourd'hui pour penser que nos facultés intellectuelles seraient plus vertueuses que celles de nos ancêtres? Parce que nous avons inventé internet et les nouvelles technologies, nous croyons-nous plus intelligents ? Parce que nous nous imposons chaque jour un rythme frénétique contraignant notre corps et notre esprit, sommes-nous plus évolués ? Ces recherches étaient pour moi comme un voyage dans le temps, un moment de recul nécessaire et bénéfique qui appelle à l'humilité : nous n'avons rien inventé ;)

J'ai finalement ressenti que la naturopathie puisait ses sources dans la vie quotidienne de nos ancêtres, d'une manière similaire aux quatre coins de la planète. A travers l'écoute de leurs parents, le respect de leur environnement, leurs guérisseurs, leur spiritualité, nos grands-parents ont tissé un mode de vie respectueux du corps, du mental et des énergies. A trop vouloir améliorer notre quotidien, nous avons sans doute été un peu vite en besogne : les progrès technologiques, s'ils furent salvateurs en premier lieu, se sont mis en place avec tellement de rapidité, qu'ils ont balayé nos racines et nos traditions. Nous voilà déséquilibrés, écartelés par la différence entre notre rythme biologique et notre rythme de vie. Nous conduisons un bolide qui va trop vite pour nous : nous sommes rattrapés par la nécessité de regarder dans le rétroviseur pour éviter les accidents.

Néanmoins, nous avons toujours la possibilité d'appuyer sur la pédale de frein immédiatement. Même cette démarche est lente à assimiler...et c'est bien ainsi. Entamer une cure en naturopathie se fait la plupart du temps, pour obtenir un résultat face à un trouble. Peu de consultants font déjà cette démarche dans un but préventif. Ils font le choix de s'accorder le temps du soulagement de leur pathologie; en contrepartie ils recherchent l'efficacité garantie. En cela, les remèdes de grand-mères ont leurs limites : le terroir énergétique de nos aliments est notamment plus pauvre qu'avant. La pollution, les traitements chimiques et la qualité altérée des semences touchent aussi nos potagers. Et comment doser précisément la quantité de principes actifs d'un produit pour soulager nos douleurs? Leur efficacité est par ailleurs influencée par le mode de préparation "maison", donc variable et la nécessité d'avoir des produits frais disponibles. Dans bien des cas, les supplémentations ou produits pré-dosés et élaborés en laboratoires, à partir de produits de qualité certifiée seront les mieux adaptés à nos consultants.

Je pense que l'idéal, mon idéal, est de combiner les 2 approches. J'ai pu me rendre compte que les remèdes de grand-mères sont une bonne solution pour entamer la démarche bien-être : proximité, facilité, naturel, économie. Ils apportent souvent une réponse symptomatique: c'est en tout cas ainsi qu'ils sont présentés dans les divers supports. Traiter le terrain, sur une longue durée, peut s'avérer fastidieux et nécessiter une belle endurance! Les propositions traditionnelles sont néanmoins très intéressantes à intégrer dans son hygiène de vie en phase 3. Elles peuvent donc tout à fait compléter les recommandations naturopathiques habituelles, dans le cas d'un mode de vie standard.

Mes recherches m'ont également incité à m'intéresser au mode de vie Amish. Cette communauté religieuse née en 1693, est celle présentant le moins de personnes atteintes de cancer, aux États-Unis. Les résultats de l'enquête menée par l'université de l'Ohio font finalement simplement le constat d'habitudes de vie saines et de méthodes simples[66] :

- Prohibition de l'alcool et du tabac
- Alimentation saine et diversifiée : les Amish n'utilisent jamais de pesticides industriels, ne nourrissent leurs animaux qu'avec des produits naturels et profitent ainsi d'une alimentation saine et biologique. La totalité de leur nourriture est faite maison : aucune nourriture industrielle à leur table. Et malgré un régime riche en viande et en matières grasses, cette communauté ne souffre quasiment pas d'obésité ou de surpoids.
- Beaucoup d'activité physique quotidienne : travail dans les champs, construction, cuisine, marche à pied (environ 15 000 pas par jour contre les 10 000 recommandés). Les enfants sont également poussés dès leur plus jeune âge à être à l'extérieur et à pratiquer des activités physiques par l'absence d'appareils électroniques.
- Médecine traditionnelle : bien qu'ils y aient droit, la plupart des amish ne sont pas ouverts à la technologie médicale moderne. Ils préfèrent l'homéopathie, la naturopathie, la réflexologie, la chiropraxie et les massages.

Par son mode de vie "hors du temps", resté fidèle aux traditions, cette communauté apporte la preuve de l'importance de nos comportements, de nos habitudes et de leur impact sur notre santé.

Les remèdes de grand-mères ont pour moi l'avantage supplémentaire de placer le consultant comme acteur de sa cure naturopathique. Bien sûr, le fait de commander auprès du laboratoire, de mettre en place un réglage alimentaire est une belle preuve d'engagement; mais le fait de préparer soi-même son traitement en est encore une plus belle. En naturopathie, en cas de faiblesse d'un émonctoire, nous choisissons de dériver ses toxines vers un émonctoire plus vaillant. Nous pouvons envisager l'usage des remèdes de grand-mères comme nous réfléchissons la dérivation émonctorielle.

[66] *Source : Vulgaris medical*

Facteurs de dérivation émonctorielle	Facteurs d'usage des remèdes de grand-mères
Qualité d'élimination de l'émonctoire cible Type de surcharges Force vitale	Disponibilité émotionnelle et physique Type de pathologie Motivation

J'ajouterai également au panier, l'aspect économique des remèdes traditionnels pour les personnes à faible revenu. Les compléments conseillés (PreProbiotiques, phytothérapie, Fleurs de Bach) s'élèvent en moyenne à 60€ par phase; sans compter l'intervention de thérapautes confrères (ostéopathes, hypnothérapeutes…). Il est bon que nous ayons aussi des options moins onéreuses pour que notre pratique soit accessible à tous.

L'engagement que le consultant prendra en choisissant les remèdes de grand-mères mobilisera ses forces psycho-émotionnelles. Et ma conviction est que, en naturopathie, l'équilibre psycho-émotionnel fait tout...ou presque! Pour preuve le retour d'expérience du Professeur Henri Broch, fondateur du laboratoire d'analyse scientifique des phénomènes paranormaux, à l'université de Nice Sophia-Antipolis. Il relate une étude sur les brûlures et l'effet placebo. A l'hôpital universitaire de Hambourg, des volontaires étaient exposés à une source de chaleur désagréable. Sur leur peau, soit un gel anti-douleur, soit un gel d'apparence semblable mais dépourvu d'effet. Parmi ceux qui ont reçu le placebo, 60 % ont eu moins mal. Et sous IRM, les centres de la douleur de leur cerveau se désactivaient. Rien d'imaginaire, donc ! Les chercheurs attribuent ce phénomène à la sécrétion d'endorphines calmantes. L'effet placebo fonctionne chez les hommes, les femmes, les enfants, les bébés et même les animaux domestiques ! C'est la croyance dans le traitement qui l'emporte : si un humain nous inspire confiance et nous accorde de l'attention, il peut engendrer une désactivation du message neuronal qui transmet la douleur. Aux sceptiques, j'ai donc envie de répondre que même si les remèdes de grand-mères ne sont qu'un placebo, quelle richesse ils représentent déjà! Et quelle preuve de la puissance du mental, ils apportent!

En conclusion, mon avis est que les remèdes de grand-mères sont finalement l'essence de la naturopathie...j'ai dû m'y reprendre à 3 fois pour taper ces derniers mots sur mon clavier : "la" naturopathie étant systématiquement remplacée par "ma" naturopathie. Finalement je vais écouter ce lapsus de mes doigts : les remèdes de grand-mères feront partie de <u>ma</u> naturopathie, telle que je l'imagine, telle qu'elle m'a attirée, empreinte d'authenticité et de simplicité. Je souhaite qu'elle s'inscrive dans notre terroir et qu'elle s'appuie sur les éléments naturels : ne perdons pas de vue que nous faisons partie d'un grand tout et que la vie d'un ver de terre est aussi précieuse que la nôtre! Pour cela, amusons-nous à zoomer et dézoomer régulièrement entre macrocosme et microcosme! J'ai enfin l'envie qu'elle s'inspire des traditions perpétuées au travers des siècles et pour lesquelles j'ai un immense respect : elles sont forcément empreintes de vérité. J'aime m'en enrichir plutôt que d'y tourner le dos en souhaitant tout réinventer.

Ce mémoire m'a permis de poser clairement ma vision de la naturopathie : durant ces 12 mois de réflexion, j'ai pris grand plaisir à m'appuyer sur mes valeurs et mon histoire pour dessiner, petit à petit, l'image de mon avenir.

"Dans une époque d'accélération, rien n'est plus excitant que d'aller lentement."

Hedwig Wiebes
Flow

BIBLIOGRAPHIE

- *Hippocrate : Maximes et Pensées* - C. Darembert - Ed. du Rocher, 2004 - 189 pages
- *Paracelse* - Alexandre Koyré - Editions Allia, 1997 - 97 pages
- *Paracelse, Archidoxes de Théophraste, Commentaires des aphorismes d'Hippocrate, La philosophie des Athéniens* (trad. Charles Le Brun, Ruth Klemm) - Éditions Dervy, Paris, 2006, 234 pages
- *Paracelse* - L. Braun, K. Goldammer, P. Deghaye, E. W. Kämmerer, B. Gorceix et R. Dilg-Frank - Ed. Albin Michel, 1980
- *Le livre de santé de sainte Hildegarde de Bingen* - Peter Pukownik - Ed.Médicis, 2015 - 172 pages
- *L'approche thérapeutique de Hildegarde de Bingen au quotidien* - Peter Pukownik - Ed. Médicis, 2015 - 176 pages
- *C'était mieux avant* - Michel Serres - Ed. Le Pommier, 2017 - 84 pages
- *Les remèdes de grand-mères* - Josette et Vincent Rousselet-Blanc - Ed. J'ai lu, 2003 - 208 pages
- *L'homme est un arbre qui marche* - Gwenn Libouban - Ed. Marabout, 2018 - 200 pages
- *La tradition Sioux, le sang bleu du vieux rocher* - Bernard Dubant - Guy Trédaniel éditeur (1993) - 336 pages
- *Nana i ke Kumu: Look to the Source* - Mary Kawena Pukui - Hui Hanai, 2014 - 348 pages
- *Reflexology : Art, Science and History* - Christine Issel - Ed. New Frontier Publishing, 1996 - 354 pages
- *Les vieux remèdes bretons* - Paul Romieux - Ed. Jouve & Cie, 1937 - 95 pages
- *La Naissance, la Mariage et le Décès : moeurs et coutumes, usages anciens, croyances et superstitions dans le Sud-Ouest de la France* - Pierre Cuzacq, 1902
- *La guérison des verrues : de la magie médicale à la psychothérapie* - P. Saintyves, 1913
- *A nous, la liberté!* - Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard - Ed. L'iconoclaste, 2019 - 581 pages
- *Herbes magiques et petites formules : Sorcellerie en Roussillon et autres Pays Catalans* - Joan Tocabens - Ultima Pecans, 2012 - 141 pages
- *Les aimants pour votre santé* - Dr Louis Donnet - Ed. Dangles, 1990 - 138 pages

Crédit des illustrations : © archives Larousse