

Christian Brun

# LE GRAND LIVRE DE LA NATUROPATHIE

© Groupe Eyrolles, 2011  
ISBN : 978-2-212-54803-7

**EYROLLES**



# Table des matières

Avertissement de l'auteur .....	5
Dédicace.....	7
Introduction.....	9

## Première partie **LES GRANDS PRINCIPES**

Les concepts de base.....	14
La consultation naturopathique.....	54
L'alimentation.....	68
Hygiène de vie et stratégies naturopathiques.....	107

## Deuxième partie **LA PRÉVENTION DES DÉSORDRES**

Les troubles du sommeil .....	141
Les troubles du transit intestinal .....	149
Les migraines et les maux de tête .....	157
Le stress.....	163
Les troubles de la ménopause .....	173
Les troubles respiratoires de l'hiver.....	181
Les désordres de la sphère digestive .....	189
Les rhumatismes.....	193
Les affections cutanées.....	199
Les troubles de la circulation .....	205
Les troubles de la prostate .....	233
Conclusion.....	243
Bibliographie.....	245
À propos de l'auteur .....	247
Index.....	249

# Les concepts de base

## Les humeurs

**C**E QUE L'ON NOMME «humeurs» représente les liquides dans lesquels baignent nos cellules. Ces liquides alimentent les cellules en oxygène issu de notre respiration et en nutriments issus de notre digestion. Mais ils véhiculent également les déchets métaboliques résultant du «travail cellulaire». Et ce n'est pas tout, nos «humeurs» transportent aussi les éléments fabriqués par nos organites cellulaires à partir des nutriments fournis. Ces éléments fabriqués par nos cellules sont par exemple des hormones, des enzymes, des neurotransmetteurs, des immunoglobulines...

Les humeurs sont le sang avec son plasma, la lymphe intracellulaire (cytoplasme), la lymphe extracellulaire intersticielle (entre les cellules) et la lymphe canalisée dans les vaisseaux lymphatiques.

Donc, la lymphe dans laquelle baignent nos cellules transporte les éléments nutritionnels issus de notre alimentation, mais aussi les déchets issus de l'activité des cellules et les éléments synthétisés par la cellule. Pour reprendre une expression de Pierre-Valentin Marchesseau: «La lymphe, c'est à la fois le fleuve nourricier et le tout-à-l'égout».

On comprend donc que de la qualité de nos humeurs dépend la qualité de nos cellules, et par conséquent celle de nos tissus, de nos organes, de notre corps en entier. Par extension, nos humeurs sont les garantes de notre santé/vitalité.

## Les **déchets**

**P**OUR LE NATUROPATHE, LA maladie est avant tout due à un encrassement des principales humeurs de l'organisme: sang et lymphe.

### Les **différents déchets**

Les déchets résultant du métabolisme cellulaire sont évacués par nos quatre portes de sortie physiologiques (nos quatre émonctoires: la peau, les reins, les poumons, le foie) en fonction de leur grosseur.

- Les déchets de diamètre inférieur à 20  $\mu\text{m}$  prennent la voie sanguine veineuse, rejoignent le cœur au niveau de l'oreillette droite, passent grâce à la circulation sanguine au niveau des filtres émonctoriels et sont éliminés sous forme cristalloïdale (urine, sueur...) ou mucosique (crachats, matières fécales...).
- Les déchets entre 20  $\mu\text{m}$  et 100  $\mu\text{m}$  de diamètre, trop gros pour emprunter la voie veineuse, prennent la voie lymphatique au travers des ganglions lymphatiques. Ils y sont réduits à une taille inférieure à 20  $\mu\text{m}$  et peuvent alors rejoindre la circulation sanguine et veineuse. La distribution se fera également au niveau des émonctoires qui élimineront les déchets sous forme d'urine, de matières fécales, de crachats ou de transpiration.
- Les déchets supérieurs à 100  $\mu\text{m}$  (pesticides, médicaments, produits de synthèse chimiques...) restent dans nos humeurs (lymphe extracellulaire) et demanderont beaucoup d'efforts à notre organisme pour les évacuer après avoir réduit leur diamètre. L'organe le

plus sollicité pour cette tâche est le foie. Une fatigue hépatique en sera le résultat à plus ou moins long terme.

## **Surcharges cristalloïdales et surcharges mucosiques**

La cause première d'une maladie résulte d'un encrassement humoral par plusieurs types de déchets : ceux de la digestion, les déchets alimentaires, les déchets des substances chimiques (médicaments), les déchets métaboliques (issus de l'activité cellulaire). On classe les toxines en deux catégories.

■ **Les substances mucosiques** transportées par la lymphe (appelées aussi les « colles » par Pierre-Valentin Marchesseau). Elles proviennent de résidus de cellules mortes et d'un mauvais métabolisme d'amidon (céréales, féculents), de sucres (miel, sirop, confiseries), de lipides (beurre, huile, graisses), de produits chimiques (pesticides ou médicaments). C'est également le résultat d'une flore intestinale perturbée avec un blocage du foie (dû à un abus d'alcool, de stress, ou plus simplement à l'hérédité, etc.).

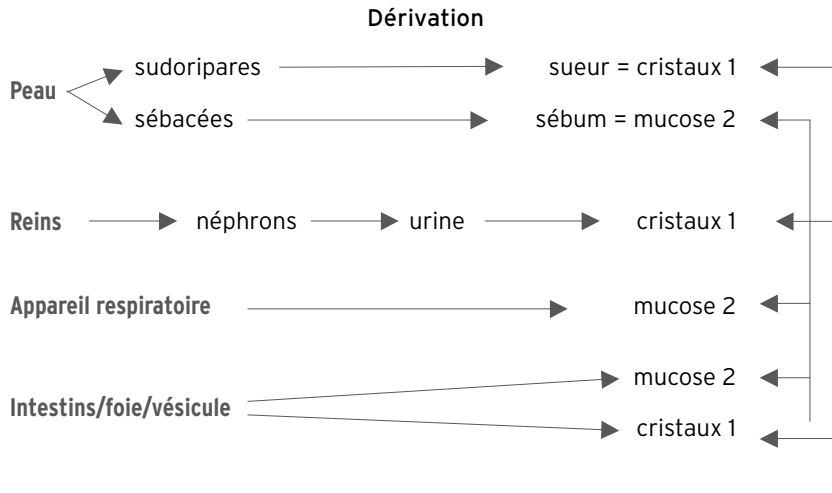
□ Concrètement, ces déchets donnent lieu à divers effets : cholestérol, écoulements du nez, glaires, mucus, catarrhes... Les conséquences peuvent se matérialiser par un rhume, une bronchite, une otite suintante, des pertes vaginales, un eczéma, de l'acné, des furoncles.

La peau, l'appareil respiratoire, les intestins, le foie sont chargés de l'élimination de ces mucoses.

■ **Les cristaux ou substances cristalloïdales.** Ils proviennent d'un excès de produits azotés comme la viande, les abats, le gibier, le poisson, les fromages, le sucre, le soja, le café, le thé, le chocolat. Mais aussi le stress, les pensées négatives, les frustrations, la culpabilisation, etc. La peau, les reins et les intestins éliminent les cristaux.

□ Si ces organes jouent mal ce rôle, l'organisme développe de nombreuses pathologies : un eczéma sec, des dermatoses sèches, des prurits, angines, conjonctivites, cystites, zona, calculs rénaux, etc. Les conséquences peuvent se matérialiser par des calculs, des sables, des calcifications ou une acidité.

## Les dérivations



Ainsi, une personne dont les déchets acides encombrant l'appareil rénal pourra faire dériver ces déchets acides vers la peau, au niveau des glandes sudoripares qui ont été prévues à cet effet. Concrètement, elle devra modifier son alimentation pour cesser la production endogène d'acides, et limiter la consommation d'aliments producteurs de cristaux (acides et acidifiants). Pour activer la dérivation vers la peau, elle devra pratiquer des exercices physiques, prendre des bains chauds et effectuer des séances de sauna.

La dérivation pourra également emprunter la voie du trio foie-vésicule-intestins grâce par exemple à des douches rectales, des plantes dites hépatiques, c'est-à-dire des plantes, généralement au goût amer, stimulant les fonctions biliaires et hépatiques (radis noir, artichaut, romarin, pissenlit...) et des mucilages.

*A contrario*, une personne souffrant de troubles de la peau, comme par exemple un eczéma sec, devra faire dériver les déchets vers le système rénal. Pour ce faire, elle pourra boire des eaux peu minéralisées ou des plantes diurétiques. Pour une dérivation vers le foie-vésicule-intestins, elle pratiquera des douches rectales et utilisera des plantes hépatiques. Dans ce cas précis, il faudra au préalable avoir supprimé les aliments acides et acidifiants et veiller à la production endogène d'acide.

Pour les personnes souffrant de catarrhes encombrant l'appareil respiratoire, les dérivations s'effectueront vers les glandes sébacées grâce à la pratique du hammam, des ventouses, des cataplasmes, de la ouate thermogène, de l'exercice physique, etc. Pour une dérivation vers le foie-vésicule-intestins, là encore, les douches rectales et les plantes hépatiques devront être utilisées.

La dérivation se révèle très efficace à condition d'arrêter ou de limiter les aliments responsables des surcharges. Pour cela, il faudra concevoir un régime adapté (jeûne, régime restrictif dissocié ou monodiète) et, bien sûr, veiller au bon fonctionnement de sa flore intestinale, ainsi que limiter les sources de stress. Plus généralement, il est préconisé une modification de l'hygiène de vie adaptée à son âge, au climat, à ses habitudes...

## Carences et surcharges

Le corps est carencé en cas d'apport insuffisant de certaines substances vitales: vitamines, oligo-éléments et/ou enzymes résultant d'une alimentation trop cuite ou industrielle, contenant beaucoup de produits chimiques. Ce manque peut:

- entraver la transformation du glucose en énergie;
- provoquer la formation de radicaux libres;
- entraver le travail métabolique des cellules qui ne sont pas correctement nourries et pourront se nécroser ou se modifier...

On le surcharge avec des excès de certaines substances. Ces surplus vont provoquer:

- un blocage des fonctions dévolues aux organes émonctoires qui se verront dans l'impossibilité de faire correctement leur travail;
- un « kidnapping » de certaines vitamines et de minéraux.

Certaines surcharges peuvent aussi provenir d'un excès de substances normales comme l'urée, l'acide urique ou le cholestérol. Il ne faut pas oublier qu'en se surchargeant, on se carence aussi.

Les conséquences de ces surcharges n'ont rien d'anodin. Les liquides humoraux qui les transportent vont s'épaissir puis circuler plus lentement, ce qui va diminuer l'irrigation des tissus, les échanges cellulaires et l'oxygénation.

Les cellules, moins bien débarrassées des déchets et moins bien alimentées, finissent par étouffer ou par proliférer d'une manière désordonnée. Avant d'en arriver là, l'organisme va connaître des troubles variables selon les individus en fonction de leur tempérament et de leur constitution. Le naturopathe interprète ces troubles non comme une maladie à soigner par des médicaments mais comme des sonnettes d'alarme. Il agit en amont, en évitant surcharges ou carences.

## Quatre filtres pour nos humeurs

**N**OTRE ORGANISME DISPOSE DE quatre portes de sorties naturelles ou émonctoires pour éliminer les déchets de notre organisme : le système cutané, le système urinaire, le système respiratoire et le système intestinal avec le foie et la vésicule biliaire. Ces filtres appelés filtres émonctoriels éliminent les déchets sous forme d'urine, de matières fécales, de crachats ou de transpiration.

*Le système cutané :* les glandes sudoripares permettent d'éliminer les déchets cristalloïdaux pouvant entraîner des maladies comme l'eczéma sec ou le psoriasis, une sécheresse de la peau ou un érythème cutané. Les glandes sébacées permettent une élimination des déchets mucosiques pouvant être le siège de pathologies humides comme l'acné suintant, l'eczéma suintant ou la peau grasse.

*L'arbre respiratoire :* il permet l'élimination des déchets mucosiques (crachats ou catarrhes) pouvant entraîner des maladies « humides » comme le rhume, la bronchite, la pneumonie ou la sinusite. Mais il est également le lieu d'élimination des ions acides volatils (H<sup>+</sup>).

*Le système rénal :* il permet l'élimination des déchets cristalloïdaux pouvant provoquer des calculs rénaux et coliques néphrétiques.

*Le trio foie/vésicule biliaire/intestins :* il permet l'élimination des déchets mucosiques et cristalloïdaux pouvant provoquer constipation, diarrhée, calculs biliaires ou fermentations intestinales.

Si les déchets normaux issus de notre alimentation ne sont pas évacués régulièrement par nos filtres biologiques, la lymphe s'en-

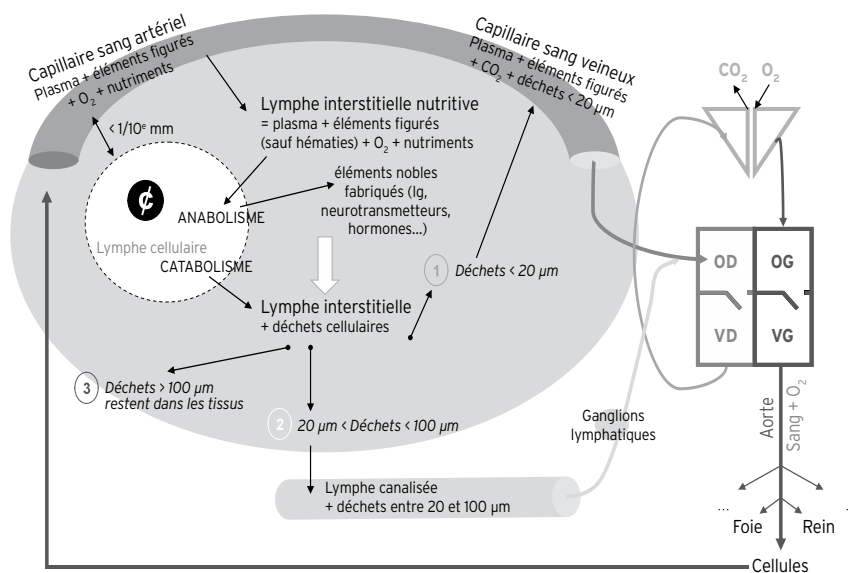


crasse et ne peut plus nourrir correctement nos cellules. Ces déchets pourront même intoxiquer nos cellules et rendre leur tâche impossible.

Le docteur Salmanoff<sup>1</sup> disait: «La vie est sous-tendue par le mouvement continu des liquides dans les cellules et entre les cellules. Le ralentissement de ces courants et de ces échanges, c'est la fatigue, la maladie; leur arrêt, c'est la mort.»

### Tableau synoptique humoral

#### Résumé schématique quantitatif et dynamique



© Christian BRUN 2009

1. Alexandre Salmanoff (1895-1964), prestigieux médecin russe diplômé des facultés de Moscou, de Berlin et de Pavie. Il a apporté une énorme contribution au développement de la naturopathie.

## notre corps

### en quelques chiffres

- Nous disposons de 100 000 km de « canalisations » (totalité des capillaires, veines et artères qui ne sont pas toujours en lignes droites; il y a des coudes, des montées, des descentes et des « marécages »).
- Nous avons 200 ha de tissu environ à irriguer toutes les minutes!
- Nous avons en moyenne 5,6 l de sang. Et ces 5,6 l de sang doivent effectuer l'irrigation de nos 200 ha de tissu pour les alimenter en oxygène, en éléments nutritionnels et les débarrasser de leurs déchets métaboliques... et cela toutes les minutes. Quelle prouesse!
- 2 400 l de sang sont filtrés en 24 heures grâce au foie.
- 130 à 200 m<sup>2</sup> de surface pulmonaire viennent oxygéner nos 5,6 l de sang chaque minute.

D'après les travaux d'Alexis Carrel et du Dr. Sabinoff.

Dans les capillaires sanguins circule du sang artériel, chargé d'éléments nutritionnels issus de la digestion: glucose, acides gras, acides aminés, enzymes, vitamines, oligo-éléments... Ces éléments sont captés et assimilés au niveau des villosités intestinales et transportés par la veine porte au niveau hépatique. Y circule également de l'oxygène (O<sub>2</sub>) issu de notre respiration pulmonaire. Notre sang est aussi composé d'eau, de globules rouges (hématies), de globules blancs (leucocytes) et de plaquettes (en cas d'hémorragie).

## La peau

*“Je suis ce qu'il y a de plus profond chez l'homme.”*

PAUL VALÉRY (1871-1945)

**L**A PEAU N'EST PAS seulement l'organe du toucher faisant partie de nos cinq sens. C'est également un des quatre émonctoires, l'enveloppe du corps, le miroir de l'organisme et le miroir de l'âme.

Jusqu'au siècle dernier, la peau finissait souvent en bien mauvais état: flétrie, usée, ridée, parfois abîmée ou détruite par des mala-

dies ou des traitements. La plupart du temps, elle était considérée comme une enveloppe juste bonne à entourer ou protéger.

De nos jours, elle est organe de relation et de séduction. De nombreux individus se sentent plus sûrs d'eux avec une peau hâlée ou maquillée.

La peau est l'un des lieux privilégiés de l'expression émotionnelle car elle exprime ce qu'on ne peut formuler avec des mots. Elle possède donc une fonction symbolique et a toujours fait l'objet de traditions particulières. De nombreuses religions n'autorisent pas à entrer dans un lieu de culte en short ou les bras nus. Elles y voient un manque de respect.

Les problèmes de peau trahissent nos difficultés de vécu par rapport au monde extérieur. Il s'agit de réactions qui se manifestent face aux agressions réelles ou supposées que nous ressentons de l'extérieur. Parfois, certains conflits enfouis et non exprimés par la parole s'extériorisent à travers des problèmes de peau.

La peau de nos muscles enregistre nos expériences et nos émotions. C'est pourquoi le toucher ou certains massages donnent des résultats étonnants dans les maladies de peau psychosomatiques.

## Un peu d'**anatomie**

- La peau possède la même origine que le système nerveux. L'embryon produit trois types de tissus :
- l'endoblaste qui deviendra le tube digestif et respiratoire ;
  - le mésoblaste qui se transformera en muscles et en cellules sanguines ;
  - l'ectoblaste qui différenciera entre peau et système nerveux.

### L'ÉPIDERME

C'est la partie visible et celle que l'on peut toucher. Dépourvue de nerfs et de vaisseaux sanguins, elle est constituée de trois couches de cellule.

# la peau

## en quelques chiffres

La peau représente l'organe le plus lourd et le plus étendu du corps humain.

Elle pèse 3 kg et mesure environ 2 m<sup>2</sup>.

Sur 1 mm<sup>2</sup>, on recense :

- 3 vaisseaux sanguins ;
- 12 nerfs ;
- 1 dizaine de glandes sudorales ;
- 1 million de microbes.

### LA COUCHE BASALE ONDULÉE : PREMIÈRE COUCHE DE L'ÉPIDERME

On lui attribue plusieurs fonctions (mais dont certaines ne sont pas encore prouvées) :

- la réabsorption d'une grande partie des déchets cellulaires et des résidus métaboliques ;
- l'oxydation des acides gras et des graisses ;
- la fabrication de la vitamine D à partir du cholestérol résiduel ;
- le rejet des déchets inutilisables à l'origine de la couche épidermique superficielle ou couche cornée... En d'autres termes, il s'agit de la kératinisation.

Cette couche basale joue un rôle fondamental dans la régénération de l'épiderme en cellules jeunes. On la qualifie de « glande anticarentielle » en raison des innombrables bénéfices qu'elle apporte au corps.

Si elle est envahie par les déchets, elle les expédie à la surface, provoquant des excroissances comme des verrues ou des plaques.

De nombreux produits d'hygiène peuvent entraver son bon fonctionnement : les produits antitranspirants, des cosmétiques synthétiques, l'alcool, l'éther, les déodorants, des astringents, des cicatrisants, des antiseptiques ou encore des antibiotiques.

Nos extrémités sont souvent exposées à des frottements (chaussures) ou à des traumatismes répétés. On constate que la peau s'épaissit, en particulier sur la plante des pieds ou la paume des mains. Il suffit d'observer sa plante des pieds à certaines périodes pour constater l'apparition de corne.

□ Les cellules constitutives de la première couche s'appellent des kératino-cytes. Ces cellules protectrices, en se développant, fabriquent de la kératine. Cette substance, issue d'acides aminés soufrés, contient de la cystine qui solidifie cette première couche.

Les cellules, dites germinatives, se divisent pour laisser la place à des cellules plus jeunes qui, en remontant, repoussent les anciennes sous forme de pellicules ou de cellules cornées.

Ces cellules « momifiées » font office de barrière pour endiguer l'agressivité de l'environnement (microbes, chaleur, froid, soleil, pluie). Au contact de l'environnement, ces cellules s'usent puis se détachent. Lors de cette évolution, elles se modifient et constituent les cellules de la seconde couche, dites cellules de Malpighi.

#### LA DEUXIÈME COUCHE

Cette deuxième couche, vivante, très fine est constituée de cellules très serrées. C'est à ce niveau qu'on trouve les cellules bronzantes. Sous l'action du soleil, elles produisent de la mélanine, autrement dit, le pigment brun à l'origine du bronzage. Chaque individu en possède environ 1 à 2 g; selon la quantité, sa peau foncera plus ou moins. Photosensible, la mélanine s'active sous les rayons solaires. C'est en fait une réaction de défense qui se matérialise par une oxydation.

D'autres cellules surveillent l'entrée de substances extérieures provoquant deux types de réactions: une élimination de la substance ou une réaction allergique.

□ Les mélanocytes produisent la mélanine:

- eumélanine pour les peaux foncées (noires ou brunes);
- phaémélanine pour les peaux jaunes ou rouges.

Il existe aussi dans cette seconde couche des cellules dites de Langerhans qui jouent le rôle de sentinelles de la peau: dès qu'une substance extérieure pénètre dans l'épiderme, elles la détectent et en informent les autres cellules.

#### LA COUCHE CORNÉE

Formée de minuscules cellules aplaties qui se desquament, c'est la couche la plus superficielle de l'épiderme. La desquamation se matérialise par un dessèchement et l'apparition de cellules mortes qui assurent une protection contre les rayons UV, les produits chimiques et les microbes externes.

Tous les jours, nous perdons une partie de notre revêtement cutané. Lorsque cette perte devient trop importante, elle devient visible, par exemple sous forme de pellicules sur le cuir chevelu.

- La couche cornée est recouverte d'un film hydrolipidique composé de sueur et de sébum. Ce film fait office de protection quasiment imperméable et renforce sa robustesse.

### LE DERME

Formé de tissu élastique, fibreux et riche en vaisseaux, c'est la partie la plus vivante de la peau, celle qui remplit des fonctions essentielles. Cette deuxième couche cutanée protège et nourrit l'épiderme.

- Le derme contient deux sortes de tissus:
  - le collagène qui, grâce à ses fibres résistantes et inextensibles, donne à la peau sa force et sa tension;
  - l'élastine, constituée de fibres qui assurent l'élasticité et la tonicité de la peau. Ces fibres permettent à la peau de reprendre son état initial après étirement.

Avec l'âge, le stock de fibres élastiques diminue, et les rides apparaissent. En cas de grossesse ou de variations importantes de poids, ces fibres peuvent casser, provoquant des vergetures.

Dans le derme se trouvent également des nerfs tactiles et des glandes à travers lesquelles sont filtrés le sang et la lymphe.

### LES NERFS TACTILES

C'est dans le derme que l'on trouve le plus grand nombre de nerfs tactiles.

- La peau renferme des terminaisons nerveuses disposées en surface ou en profondeur:
  - les corpuscules de Meissner, sensibles aux contacts, se situent dans la paume des mains et la plante des pieds;
  - les corpuscules de Golzi-Mazzoni sont sensibles au froid;
  - les corpuscules de Krause et Ruffini sont sensibles à la chaleur;
  - les corpuscules de Vater-Pacini jouent un rôle dans les pressions.

### LES GLANDES SUDORIPARES

La partie inférieure d'une glande sudoripare ressemble à une pelote de laine entourée d'un réseau de nombreux capillaires. Chargées d'une partie de la fonction épurative de la peau, ces glandes éliminent la sueur. On en recense 300 à 500 par  $\text{cm}^2$  de peau, soit 3 millions pour une surface de  $5 \text{ m}^2$ .

La sueur contribue à réguler la température corporelle par évaporation. Selon le climat, les boissons absorbées ou la circulation sanguine, la peau élimine en moyenne un litre d'eau par jour par leur intermédiaire.

Les reins et la peau sont intimement liés. Plus on urine et moins on transpire. Inversement, si la fonction rénale est diminuée ou bloquée, la peau prend la relève avec une augmentation de la transpiration plus ou moins salée.

- Les glandes sudoripares dépendent du système neurovégétatif, ce qui explique les phénomènes de transpiration en cas d'émotions ou de sentiments. Il en existe de deux types:
  - les glandes dites apocrines : elles se situent dans les régions axillaires, génitales, anales et ombilicales. À la puberté, elles sécrètent une sueur grasse et odorante à but sexuel ;
  - Les glandes dites eccrines : elles se situent un peu partout (sauf sur certaines parties génitales comme la face interne du prépuce, le clitoris, les petites lèvres) et produisent une sueur classique.

### LES GLANDES SÉBACÉES

On en recense environ 250 000. Les glandes sébacées rejettent du sébum, une substance plus grasse et plus toxique que la sueur, qui rend la peau souple et imperméable. Le front, les ailes du nez, la nuque et la poitrine en contiennent le plus.

Certaines de ces glandes s'ouvrent directement sur la peau, un peu comme un sac qui déverse le produit de sa sécrétion dans un canal. Ce canal s'ouvre sur le poil. Le sébum graisse le poil et empêche l'épiderme de se dessécher. L'ensemble est appelé follicule pilo-sébacé.

### L'HYPODERME

L'hypoderme stocke les déchets et les résidus de l'activité de nos cellules ainsi que les graisses sous forme de petits coussins gras-

seux situés sous le derme. Son rôle se rapproche de celui d'un isolant thermique. En cas de défaillance des émonctoires, les cellules de l'hypoderme se gonflent et le corps se déforme. C'est le signe d'une maladie.

## Les **principales fonctions** de la peau

### **PROTÉGER**

La peau permet deux sortes de protection :

- la protection mécanique: grâce à la couche cornée et à l'hypoderme, la peau protège nos muscles, nos vaisseaux sanguins, nos os et nos viscères des agressions extérieures comme les coups, les chocs ou les frottements... ;
- la protection thermique: grâce aux mélanocytes, la peau nous protège des effets pernicious des rayons ultraviolets du soleil à fortes doses.

### **RÉGULER**

Grâce à son système vasculaire et aux phénomènes vasoconstricteurs ou dilatateurs et ses glandes sudoripares, la peau assure une régulation thermique constante.

### **IMMUNISER**

La peau est un important organe qui nous immunise de plusieurs façons :

- par le pH: pour qu'il reste acide, c'est-à-dire pour qu'il assure une protection immunologique contre les microbes, le pH de la peau doit se situer entre 4,8 et 5,5. C'est pourquoi il est conseillé d'utiliser des savons au pH acide ou neutre pour ne pas décaper sa peau. Il existe dans le corps des zones moins acides, donc plus exposées aux infections et aux mycoses : aisselles, aines, région anale.
- par le mélange de sueur et de sébum qui recouvre la peau en permanence (appelé film hydrolipidique), sauf en cas d'utilisation excessive de savon corrosif ou basique, de cosmétiques ou de déodorants alcoolisés. Son rôle consiste à empêcher la pénétration ou l'installation d'hôtes étrangers ou vecteurs de maladies.
- par la flore cutanée: sur sa surface, la peau possède des micro-organismes protecteurs qui empêchent la prolifération des microbes.



- Selon de récentes recherches, certaines cellules spécialisées réagissent en cas d'invasion de maladies grâce au fait qu'une partie des lymphocytes T soit localisée sur la peau.

La destruction de la flore cutanée, la modification du pH, le blocage des sécrétions de sueur et de sébum prédisposent le terrain cutané à de nombreuses affections.

### RESPIRER

La peau respire, puisqu'elle absorbe de l'oxygène et rejette du gaz carbonique, certes en faible quantité, mais son rôle est indispensable dans la fonction respiratoire.

### RÉAGIR

Grâce à ses milliards de corpuscules tactiles, la peau est l'organe du toucher.

Les informations qu'elle nous donne sur notre milieu interne (douleur, piqûre, chatouillement) ou sur notre milieu environnant (chaleur, froid, etc.) nous font réagir en une fraction de seconde.

La sensibilité tactile varie en fonction des zones. Les doigts, la paume des mains ou le bout de la langue sont des zones où la sensibilité atteint son niveau maximum.

Par son intermédiaire, il est possible d'exciter, de réguler ou de calmer le mouvement et la sécrétion de nos organes internes. Les réflexologues utilisent d'ailleurs cette propriété réflexe dans leurs méthodes.

- La peau est reliée au système neurovégétatif. Cela explique pourquoi une variation psycho-émotionnelle modifie son état.

### ÉPURER

Par l'intermédiaire de ses glandes sébacées et sudoripares, la peau permet une épuration de notre milieu interne, encrassé par les transformations cellulaires ou digestives, par des restes de médicaments ou d'aliments.

Pour solliciter ce filtre, il faut... transpirer! L'exercice physique reste le moyen le plus approprié car il stimule nos deux types de glandes

cutanées. Ce qui n'est pas le cas du sauna, du hammam ou du bain chaud qui ne stimulent que les glandes sudoripares et n'éliminent donc que les surcharges cristalloïdales.

### **TRANSFORMER**

Le soleil, astre de vie, possède à petites doses des effets bénéfiques. L'exposition solaire permet à la peau de synthétiser de la vitamine D à partir du cholestérol.

### **FILTRE**

Le filtre cutané contient des vaisseaux sanguins qui possèdent la faculté de se contracter (c'est la vasoconstriction) et de se dilater (on parle de vasodilatation). Ces phénomènes permettent la circulation du sang et donc son épuration au niveau des glandes cutanées, ainsi qu'une meilleure nutrition des tissus.

Le diamètre des capillaires varie selon les heures de la journée, les mois et les saisons et s'adapte en fonction des périodes. Il est plus serré le matin que le soir, plus fermé en hiver qu'en été. Chez les femmes, les vaisseaux sont plus dilatés pendant la période prémenstruelle.

Certaines manœuvres naturopathiques comme la douche écossaise (eau chaude puis froide en alternance) peuvent accentuer et accélérer cette épuration. Une ablution est aussi une manœuvre simple qui augmente l'envie d'uriner.

### **ABSORBER**

Grâce à ses nombreux vaisseaux capillaires, la peau absorbe les substances avec lesquelles on l'enduit : pommades, crèmes, médicaments, oligo-éléments. Elle ingère également les produits toxiques. Il faut donc observer la plus grande prudence en utilisant des produits cosmétiques, des crèmes ou des pommades.

Dans un autre registre, la peau reste un magnifique récepteur et transformateur en vie des énergies solaires, humaines (magnétisme) et spirituelles (amour divin). Les contacts physiques, les massages, les discussions entre amis et les rapports psychologiques harmonieux sont indispensables pour se sentir bien.

Quant à l'amour divin, sans connotation religieuse, il faut se souvenir que selon Gérard Messadié<sup>2</sup> « l'Amour terrestre est le reflet de l'Amour céleste »...

## Le **système urinaire**

**A**VEC LA PEAU, LES POUMONS, LE FOIE ET LES INTESTINS, les reins font partie des émonctoires. Ils permettent l'élimination des déchets métaboliques et alimentaires ainsi que des divers poisons. Sélectifs, ils laissent passer les substances utiles comme le glucose, l'albumine... à condition que celles-ci ne soient pas produites en excès et que le tissu rénal reste intact.

Un bon fonctionnement des reins garantit une bonne santé. Attention à ne pas confondre :

- l'urologie qui étudie l'appareil urinaire ;
- la néphrologie qui étudie le rein et ses affections.

### Un peu d'**anatomie**

Le système urinaire se compose des reins, de la vessie (le réservoir dans lequel s'accumule l'urine entre deux mictions), des uretères (canaux reliant les reins à la vessie) et de l'urètre (canal évacuant l'urine).

Son rôle principal consiste à maintenir l'équilibre de l'organisme en réglant la composition et le volume du sang. Pour cela, il fait varier les quantités d'eau et de sels.

Les deux reins se présentent sous la forme de deux haricots rouges, de chaque côté de la colonne vertébrale au niveau des dernières côtes dorsales et des premières lombaires, sous le diaphragme. Leur partie concave est tournée vers l'intérieur. Leur poids varie selon le sexe : environ 150 g chez l'homme et 125 g chez la femme.

2. Gérard Messadié, *L'Affaire Marie-Madeleine*, Éditions Livre de Poche, 2002.

# l'urètre

## de l'homme

Chez l'homme, l'urètre et le canal éjaculateur se rejoignent au niveau de la prostate.

Cette particularité anatomique explique pourquoi les infections urinaires ou désordres rénaux ne peuvent pas être traités par

la naturopathie car il existe un risque d'atteinte rénale et sexuelle, avec une éventuelle infertilité.

Pour les maladies de ce type, il est impératif de solliciter un diagnostic effectué par un médecin urologue.

Ces organes sont mobiles ; ils montent et descendent au rythme des respirations du diaphragme. Situés dans une loge, ils y glissent tout en étant retenus par des ligaments. La pression abdominale et la tonicité des muscles abdominaux les maintiennent en place.

Le rein droit est placé plus bas que le rein gauche en raison de la place occupée par le foie.

- Si la taille du foie est imposante, le risque de descente du rein ou de problèmes urinaires s'accroît. En cas d'intervention chirurgicale, leur situation à l'arrière de la cavité péritonéale permet de les atteindre par le bas du dos (voie lombaire) sans inciser le sac péritonéal.

## La vascularisation des reins

Le rein dispose d'une artère et d'une veine comme tous les organes. L'artère amène le sang et la veine le ramène.

- Chaque rein présente une dépression, le hile concave, par laquelle pénètrent les vaisseaux sanguins et les nerfs. Ce hile permet trois passages :
  - celui vers l'artère rénale. Elle-même étant issue de l'artère qui naît à la base du ventricule gauche du cœur. Celle-ci est le tronc commun des artères transportant le sang oxygéné dans toutes les parties du corps ;
  - celui de la veine rénale qui débouche dans la veine cave inférieure ;
  - celui de l'uretère.

les **reins**

## en quelques chiffres

Le débit sanguin rénal des deux reins par 24 heures est de 1400 à 1500 l, soit environ 20 % du

débit cardiaque. Le sang est filtré environ 250 fois par jour.

L'artère rénale remplit deux fonctions :

- elle nourrit les cellules rénales ;
- elle amène le sang qui va être filtré dans le rein.

Les exercices physiques, les bains chauds, les massages, etc. stimulent cette fonction d'épuration rénale.

□ Chaque rein est entouré d'une enveloppe grasseuse et enfermé dans une enveloppe fibreuse appelée capsule ou tunique propre du rein. C'est une glande endocrine indépendante de l'appareil urinaire. Le tissu du rein se compose de deux parties : la substance dite médullaire au centre et la substance dite corticale autour qui mesure de 3 à 6 mm d'épaisseur.

Ces deux substances sont constituées par des tubes droits appelés des néphrons. Ils se terminent par les glomérules dites de Malpighi. Ils sont séparés par un tissu interstitiel que traversent les vaisseaux et les nerfs.

Les **fonctions** des reins

Le système rénal est un filtre naturel de l'organisme. Il contribue en permanence à maintenir constante la composition du milieu intérieur par les variations de l'eau et des sels dans le sang. Il participe aussi à la régulation de l'équilibre acido-basique du sang.

**Les reins sécrètent l'urine.** Ils débarrassent le sang des produits de déchets et particulièrement ceux qui résultent de la transformation de l'azote.

□ Le sang arrive par l'artère rénale qui pénètre dans les reins au niveau du hile. Cette artère se ramifie ensuite en de nombreux capillaires. Ces capillaires s'enchevêtrent avec les cellules rénales des tubes contournés qui en extraient les déchets. Le liquide formé est l'urine. Celle-ci se déverse dans

les calices, puis dans la vessie par les canaux constituant les uretères, pour être évacuée ensuite à l'extérieur par le canal de l'urètre.

Le sang épuré repart dans la circulation sanguine générale par les veines rénales. Si pour des raisons diverses, le rein ne joue pas son rôle épurateur, le sang reste surchargé de déchets qui vont se localiser dans les tissus en provoquant des œdèmes.

La quantité et la qualité de l'urine sont importantes. Des urines de couleur claire correspondent à une mauvaise élimination des surcharges cristalloïdales. Après une bonne nuit de sommeil récupérateur, les premières urines du matin devraient être de couleur brun foncé.

**Les reins jouent un rôle dans la formation des globules rouges au niveau de la moelle osseuse.**

- Les reins fabriquent l'érythropoïétine (EPO), une substance qui agit sur les cellules de la moelle osseuse afin de produire davantage de jeunes globules rouges. Les globules rouges matures fixeront ainsi plus d'oxygène. L'EPO augmente donc les performances sportives par augmentation de l'oxygénation tissulaire.

**Les reins remplissent une fonction endocrine.**

- Les reins permettent de dégrader certaines hormones comme l'insuline ou la parathormone. Ils sécrètent de la rénine, une substance qui contribue à réguler la pression artérielle et élaborent des enzymes et des hormones.

## Le **système respiratoire**

**L N'Y A PAS** de vie sans respiration et sans oxygène. Notre système respiratoire revêt une importance capitale. Il s'active toujours, y compris pendant le sommeil. Nous ne pouvons vivre cinq minutes sans respirer.

C'est la seule fonction physiologique sur laquelle notre volonté a une action. La respiration est régie par:

- des phénomènes mécaniques comme la mise en jeu des muscles respiratoires;

- des phénomènes physiques comme la diffusion des gaz lors des échanges air/sang/cellules ;
- des phénomènes chimiques comme le transport des gaz par le sang.

Nous naissons par une inspiration, nous mourrons par la dernière expiration. Entre les deux, la vie voit défiler un cortège de souffles.

Selon les Hindous, nous possédons à la naissance un capital d'inspirations et d'expirations. Pour vivre longtemps, il ne faut pas « brûler trop vite la chandelle » en l'entamant trop rapidement. L'idéal vise à privilégier la relaxation, la méditation et les prières et à éviter les excitations intempestives inutiles.

La respiration englobe tous les mécanismes d'échange d'oxygène et de dioxyde de carbone entre l'organisme et le milieu ambiant.

Deux appareils permettent ce transport et ces échanges de gaz :

- le système circulatoire : il assure le transport des gaz entre les tissus, où se déroule la respiration proprement dite, et les poumons ;
- le système respiratoire : il est en charge des échanges gazeux, centré sur nos poumons qui permettent le contact entre oxygène atmosphérique et les globules rouges.

## Un peu d'**anatomie**

Lors de son trajet vers les poumons, l'air chargé d'oxygène passe à travers plusieurs structures aériennes.

### **LES FOSSES NASALES**

Elles se composent de deux cavités osseuses s'ouvrant à l'extérieur par les narines et à l'intérieur sur le pharynx. À l'intérieur, elles sont tapissées par une muqueuse qui :

- réchauffe l'air venant de l'extérieur grâce à la chaleur fournie par les vaisseaux capillaires ;
- empêche les poussières de pénétrer plus avant grâce aux glandes à mucus dans lesquelles les poussières sont évacuées par les « battements » des poils ;
- humidifie les parois grâce aux glandes à mucus ;
- sent les odeurs grâce aux cellules olfactives.

- Cette muqueuse pituitaire est très fragile et très sensible à la pollution et encore plus à la fumée du tabac. Irriguée par de nombreux vaisseaux sanguins, elle est composée de cellules épithéliales cillées (poils), de cellules à mucus et de cellules olfactives.

### LE PHARYNX (OU LA GORGE)

Il fait suite aux fosses nasales. Dans la partie supérieure du pharynx se trouvent les amygdales. « Gardiennes » des voies respiratoires (nez) et des voies digestives (bouche), ces amygdales réagissent contre les intrus en produisant des anticorps. En cas d'infection, elles peuvent gonfler et gêner respiration et déglutition. Une opération systématique représente une grave erreur. Elle doit être envisagée dans des cas d'extrême urgence vitale, mais jamais en guise de pseudo-prévention.

- Dans le rhino-pharynx, l'amygdale pharyngienne est formée de petites excroissances de tissu lymphoïde contenant de la lymphe, liquide riche en globules blancs. Les amygdales font partie du système immunitaire, système de défense contre les virus et les bactéries, ou encore contre certaines cellules anarchiques et autres déchets organiques.

Dans le rhino-pharynx, s'ouvrent les deux trompes d'Eustache qui communiquent avec l'oreille moyenne de chaque côté. Cette configuration explique la relation étroite entre le pharynx, les fosses nasales et les oreilles.

### LE LARYNX

Organe essentiel de la phonation, il renferme les mécanismes nécessaires pour parler, chanter et produire des sons. C'est là que se situent les cordes vocales tendues en travers de la glotte. La vibration des cordes vocales avec le courant d'air respiratoire produit des sons plus ou moins aigus selon le degré d'écartement et de tension des cordes. Ces sons sont ensuite mis en forme par la langue, les lèvres, les dents et le palais.

La thyroïde, glande en forme de papillon, est également placée dans la gorge, sur le haut de la trachée juste au-dessous du larynx. Cette position anatomique explique l'éventuelle gêne à la déglutition quand la thyroïde est atteinte d'une tumeur.

### LA TRACHÉE

Ce gros tube fibro-cartilagineux de 12 cm de longueur et de 1,2 cm de largeur suit le larynx, en avant de l'œsophage.



## LES BRONCHES

Les bronches naissent de la division de la trachée-artère. Elles pénètrent dans les poumons et se séparent en bronches lobaires puis segmentaires.

- Comme tous nos organes, elles sont reliées au système neurovégétatif. L'orthosympathique est dit « broncho-dilatateur » et le parasympathique est dit « broncho-constricteur ». Les muscles lisses des bronches lui obéissent, ce qui explique pourquoi nous continuons de respirer en dormant ou pendant un coma. La Ventoline® soulage les asthmatiques en agissant sur l'orthosympathique. À noter que la bronche souche droite est plus oblique, plus courte et plus grosse que la bronche souche gauche car le cœur se trouve à proximité.

De ramifications en ramifications, les bronches se terminent en bronchioles qui elles-mêmes se terminent par un lobule, formé de nombreuses poches regroupées en grappes, les acinus. Les éléments unitaires de ces sortes de grappes de raisin portent le nom d'alvéoles.

C'est au niveau des alvéoles que s'effectuent tous les échanges respiratoires. En effet, les parois alvéolaires ainsi que les parois des capillaires qui les tapissent sont extrêmement fines, permettant les échanges gazeux des alvéoles avec le réseau sanguin.

La taille des bronches joue un rôle dans le mécanisme respiratoire. Lorsqu'elles se contractent ou se relâchent, les fibres musculaires circulaires font varier la taille des bronches et donc celle de la quantité d'air expiré.

## LES POUMONS

De couleur rose car ils contiennent du sang, les poumons sont élastiques sauf en cas de tabagisme où ils durcissent.

Une bronche, une artère et une veinule irriguent le poumon. L'artère qui accompagne la bronche donne naissance à une artériole pour chaque bronchiole. Cette artériole va ensuite se diviser en artériole alvéolaire puis en capillaires artériels alvéolaires, ce qui constitue la zone d'échanges gazeux. Après les échanges de gaz, le sang circule à travers les capillaires veineux, puis les veinules alvéolaires, la veine bronchiole, et enfin la veine pulmonaire amène le sang oxygéné au cœur. Les artères pulmonaires drainent le sang riche en dioxyde de carbone. Les veines pulmonaires amènent au cœur le sang oxygéné.

# les poumons

## en quelques chiffres

Le poumon droit pèse environ 600 à 700 g. Le gauche pèse environ 500 à 600 g.

Chez l'homme, les poumons pèsent environ 1 200 g contre 900 g chez la femme.

Chaque poumon dispose d'environ 400 millions d'alvéoles

groupées en lobules puis en lobes. La surface totale des parois alvéolaires représente environ 200 m<sup>2</sup> pour les deux poumons.

La surface du réseau de capillaires sanguins au niveau pulmonaire est environ 150 m<sup>2</sup>.

Tous les échanges respiratoires s'effectuent au niveau de l'alvéole. La paroi alvéolaire, très mince, se compose d'une seule épaisseur de cellules larges et plates, dont la surface atteint 200 m<sup>2</sup>: on réalise l'importance considérable des échanges gazeux.

□ Les poumons sont des organes spongieux et intrathoraciques (ils se situent dans l'hémithorax correspondant). Entre chaque poumon, se trouve le médiastin dans lequel logent le cœur et les gros vaisseaux. La plèvre, qui entoure chaque poumon, se présente en deux feuillets: le feuillet pariétal tapisse la paroi interne de la cage thoracique; le feuillet viscéral recouvre les poumons. La cohésion entre ces deux feuillets est assurée par un liquide. Un espace appelé cavité pleurale se situe entre les deux.

Grâce à la plèvre et au liquide intrapleurale, tout mouvement de la cage thoracique est transmis au tissu pulmonaire. S'il y a du sang dans la cavité pleurale, c'est une affection appelée hémithorax. S'il y a de l'air, c'est un pneumothorax. Si l'air extérieur se retrouve au niveau de la plèvre, les mouvements de la cage thoracique ne sont plus transmis aux poumons qui se ratatinent, c'est le collapsus pulmonaire (un pneumothorax peut être déclenché artificiellement pour que les poumons se reposent et cicatrisent par exemple.) Si le liquide pleural est enflammé, c'est une pleurésie. Si les deux feuillets sont collés, c'est une symphyse pleurale.

Le lobule pulmonaire est l'unité élémentaire et fonctionnelle du poumon. Il se compose de plusieurs acinus, sortes de sacs constitués d'alvéoles. L'alvéole forme l'élément de base de la structure pulmonaire. À chaque alvéole, aboutissent une bronchiole, une artériole et une veinule alvéolaire.

## Les **fonctions** des **poumons**

### RESPIRER

Les globules rouges du sang se chargent en oxygène dans les poumons. L'oxygène est ensuite véhiculé *via* le système circulatoire jusqu'aux cellules. La respiration cellulaire oxyde les nutriments issus de l'alimentation et contenus dans la cellule. Le dioxyde de carbone qui en résulte est évacué par l'intermédiaire des poumons.

La qualité de ce système respiratoire et celle de l'air et des échanges dépendent de la qualité de nos cellules et de notre santé, de manière générale. Les sucres alimentaires transformés en glucose par la digestion puis assimilés constituent la principale source énergétique pour nos cellules.

- La respiration cellulaire oxyde les sucres et les transforme en dioxyde de carbone indispensable au bon fonctionnement de la cellule. Ces phénomènes se déroulent dans les mitochondries.

### FILTRE

L'appareil respiratoire constitue un émonctoire de secours aux surcharges mucosiques. Il intervient principalement quand le trio intestin-foie-vésicule biliaire n'a pas joué correctement son rôle de filtre. La plupart du temps, il reste trop peu sollicité car, par négligence ou ignorance, on l'oublie.

### PROTÉGER

Le contact permanent avec l'air ambiant amène le poumon à être constamment agressé par des produits toxiques, des poussières ou des germes plus ou moins pathogènes. Son système muco-ciliaire et la contraction des muscles bronchiques permettent une épuration physique des particules introduites par engluement et expulsion.

- Les poumons luttent contre les germes de façon efficace. En effet, ils sécrètent des immunoglobulines et leurs alvéoles contiennent des cellules immunocompétentes. Ils produisent aussi de nombreuses enzymes servant à éliminer les substances toxiques.

## DÉTRUIRE LES GRAISSES

Le poumon arrête les graisses lorsqu'elles passent, les fixe et les détruit par combustion. Lors de la traversée pulmonaire, le sang artériel perd 10 % de sa teneur en graisses.

- Les graisses issues de la digestion sont conduites par des vaisseaux de l'intestin dans le canal thoracique. Elles se transforment en lymphes graisseuses qui rejoignent la circulation sanguine au niveau de l'oreillette droite du cœur. Ensuite le sang passe dans les poumons par la veine pulmonaire. Il se dégage ainsi de son  $\text{CO}_2$  et récupère de l' $\text{O}_2$ , puis oxyde les graisses.

## FONCTIONS MÉTABOLIQUES

- Le poumon produit principalement:
  - un matériau (surfactant) qui permet aux alvéoles de rester ouvertes;
  - une protéine (alpha1antitrypsine) qui évite «l'autodestruction» du poumon par une enzyme spécifique;
  - et d'autres substances comme l'histamine qui joue un rôle dans le processus allergique.
  
- **Fonction d'assimilation des acides aminés :** le poumon assimilerait non seulement les graisses mais aussi les acides aminés issus de la digestion des protéines alimentaires. Le sang sortant des poumons est donc moins riche en acides aminés que celui y entrant.
- **Fonction de libération du glucose :** le sang oxygéné quittant le poumon recèle plus de glucose que le sang arrivant au poumon. Il libère donc ce glucose grâce à des cellules spécialisées.
- **Fonction de métabolisme du calcium :** le sang artériel oxygéné est moins riche en calcium que le sang veineux ; le calcium y est retenu pendant son passage dans les voies respiratoires.
- **Fonction de coagulation sanguine :** le sang artériel se coagule plus lentement que le sang veineux.
- **Action sur la quantité d'acide lactique :** après avoir parcouru le système pulmonaire, la quantité d'acide lactique diminue dans le sang. Or l'acide lactique sanguin est un déchet qui provient du travail des muscles. L'accumulation d'acide lactique dans le sang et dans les muscles provoque une fatigue physique et mentale.

## ÉPURER

Les déchets mucosiques ou cristalloïdaux (*acides volatils*) peuvent être évacués par la voie respiratoire quand les organes éliminateurs (émonctoires) spécialisés sont déficients.

## Le **système intestinal** : intestins, foie et vésicule biliaire

**E**N NATUROPATHIE, L'ÉTUDE DE ces trois organes est souvent séparée. Pour ma part, je considère cette séparation comme une erreur. En effet, les insuffisants hépatiques sont généralement des insuffisants intestinaux en raison d'un manque de lubrification fécale. Une insuffisance hépatique ou vésiculaire entraîne des digestions longues et pénibles avec d'éventuels ballonnements et gaz intestinaux. Quant aux insuffisants intestinaux, il s'agit souvent d'insuffisants hépatiques.

Le système intestinal est donc un émonctoire mixte chargé d'évacuer les surcharges cristalloïdales et mucosiques. Ces trois organes – intestins, foie et vésicule biliaire – qui revêtent une importance capitale apparaissent comme les plus complexes. De nombreuses maladies actuelles trouvent leur origine dans leur dysfonctionnement.

### **l'importance** de l'hygiène intestinale

Une étude américaine portant sur 1 381 femmes a montré les faits suivants :

Parmi celles qui ne vont à la selle que deux fois par semaine, 25 % souffrent de dysplasies mammaires.

Parmi celles qui y vont tous les jours, seulement 5 % sont exposées à ces troubles.

Pour retrouver harmonie et équilibre de l'organisme, l'hygiène intestinale est un des moyens naturels utilisé en naturopathie.

## le système lymphoïde intestinal

Notre intestin contient dès notre naissance environ 100 000 milliards ( $10^{14}$ ) de bactéries. Cet écosystème bactérien intestinal est partie intégrante de notre système immunitaire. C'est pourquoi sa qualité revêt une importance considérable. Chaque fois que notre corps absorbe des éléments nocifs ou agressifs (café, alcool, sucre raffiné, tabac), c'est ce système lymphoïde intestinal qui réagit.

La flore intestinale comprend des bactéries saprophytes qui

vivent normalement dans notre tube digestif sans provoquer de maladies. Cette flore peut être perturbée par certains médicaments comme des antibiotiques ou de la cortisone entre autres. Le cercle vicieux peut ainsi naître: cette flore perturbée va favoriser l'apparition de maladies virales ou bactériennes.

Sans bactéries intestinales «saines», il ne peut pas y avoir de système immunitaire réel.

## Le parcours des aliments: petit rappel anatomique

Une fois mastiqués, les aliments quittent la bouche et passent par l'œsophage pour rejoindre l'estomac. Le bol alimentaire, devenu semi-liquide, quitte l'estomac pour la première partie de l'intestin grêle: le duodénum, où se produisent digestions et indigestions. C'est aussi là que sont déversés les différents sucs digestifs pancréatiques ainsi que la bile stockée dans la vésicule biliaire et issue du foie. Les aliments ainsi malaxés, imbibés de sucs et de bile, arrivent ensuite dans la deuxième partie de l'intestin grêle, lieu de l'assimilation.

Certains nutriments (acides aminés, glucose et acides gras à moins de 10 atomes de carbone) ainsi assimilés sont véhiculés par le sang jusqu'au foie, alors que d'autres seront transportés par la voie lymphatique (acides gras à plus de 10 atomes de carbone). Les résidus et déchets alimentaires non digérés passent dans le côlon où ils s'appauvrissent en eau: le côlon réabsorbe environ 86 % de leur teneur en eau. Si cette proportion n'est pas respectée, constipation ou diarrhée surviennent.

Les matières résiduelles sont enfin évacuées par la voie rectale.

La surface totale de nos intestins représente environ 50 m<sup>2</sup>. La muqueuse de l'intestin est un revêtement très fin puisqu'elle ne mesure qu'une trentaine de millièmes de millimètres. Elle n'est en effet formée que par une seule couche de cellules, d'une importance capitale pour la bonne marche de l'organe. Sa qualité dépend de plusieurs facteurs, dont l'alimentation. Un excès de graisses saturées, ou un manque d'acides gras poly-insaturés vont fragiliser cette membrane : elle deviendra poreuse et laissera passer dans le sang et la lymphe les bactéries et les poisons.

## qu'est-ce qu'un **bon transit intestinal?**

La durée normale d'un transit digestif complet (de la bouche à l'anus) va de 18 à 24 heures.

### Le contenu des selles

- Celluloses alimentaires non dégradées.
- Desquamations de la muqueuse intestinale se renouvelant très vite.
- Bactéries appartenant à la flore saine et normale et bactéries toxiques.
- Résidus et toxiques issus de la bile.
- Sucs digestifs pancréatiques et intestinaux.
- Déchets métaboliques humoraux excrétés par la muqueuse intestinale.

### Leurs caractéristiques

- Doivent être éliminées deux fois par jour.
- Ne doivent pas avoir d'odeur.
- Doivent être bien moulées.

- Doivent être de couleur brun foncé.
- Ne doivent pas salir l'anus.

### Les perturbations du transit

Bien souvent, ces émonctoires fonctionnent mal. Alors que nous devrions vider nos intestins deux fois par jour, nombre d'individus ne vont pas suffisamment ou régulièrement à la selle. Pire encore, certains ne s'estiment pas constipés alors qu'ils ne se « vident » que deux à trois fois par semaine sans s'en inquiéter. C'est une erreur ! Un transit normal passe par une évacuation quotidienne et libératrice. Si la fréquence n'est pas quotidienne, les déchets intestinaux vont être réabsorbés par la muqueuse qui deviendra poreuse, sensible, et irritée. Autres conséquences possibles : des boutons sur la peau ou des crachats.

Lorsque le foie reçoit le sang et la lymphe, il filtre ces liquides et neutralise les intrus. Si le système hépatique ne présente pas de problèmes, les germes et toxines sont neutralisés. Si au contraire le foie est fragile et débordé, les maladies chroniques et graves, voire infectieuses, surviennent.

## La **force vitale**

**A**VEZ-VOUS REMARQUÉ QUE NOS maladies bénignes guérissent spontanément dans beaucoup de cas? Ou encore, qu'une bonne nuit de sommeil permet une pleine récupération? Le secret de ces phénomènes naturels réside dans la force vitale. Invisible au microscope, nous n'en avons pas conscience et pourtant... Elle représente l'ensemble des forces de vie qui permettent à nos cellules de fonctionner et à nos organes internes d'être actifs.

Selon les pays, les traditions et les cultures, cette force vitale porte des noms différents. Dans la Grèce antique, il s'agit du *Pneuma*. Les Hébreux la qualifiaient de *Rouah*, souffle vital. Chez les Hindous, on parle de *Prana*. Chez les Chinois, on évoque le *Tchi*. Les Tibétains la nomment *Gall'ma* et les Japonais le *Ki*. Dans tous les cas, il s'agit tout simplement de la Vie.

La force vitale permet de libérer les surcharges accumulées dans nos filtres: le foie, les reins, la peau, les poumons. Si l'évacuation de ces surcharges ne se déroule pas correctement, elle va créer des désordres: diarrhées, boutons, sueurs...

Si les microbes, ou agents extérieurs, ont bien entendu une responsabilité dans les maladies infectieuses, ils ne peuvent se développer que sur un terrain (physique et psychologique) favorable.

Notre organisme possède des capacités d'autoguérison. En cas d'infection, une forte fièvre est un moyen de défense qui active les globules blancs. Notre peau cicatrise naturellement en cas de coupure. Il est impossible de plâtrer des côtes thoraciques; pourtant elles se consolident d'elles-mêmes en cas de fracture. Notre organisme réagit par une diarrhée, certes désagréable mais salutaire devant une intoxication alimentaire.



Pour le naturopathe, la première médecine, la première thérapie résident dans la façon de vivre, de sentir, d'aimer, de penser, de croire et de se nourrir.

La maladie est orchestrée par la puissance de la force vitale présente. Elle n'est en fait pas négative en soi. Elle nous informe que notre hygiène de vie dans son ensemble n'est plus conforme à notre physiologie et qu'il convient de corriger cette attitude.

## la naturopathie

selon Pierre-Valentin Marchesseau

« La Naturopathie est une hygiène de vie, conforme aux lois de la Nature et à notre physiologie. Il y a une loi biologique universelle qui est que chaque type de vivant a son milieu qui lui est propre.

Chaque fois que nous transgressons les lois naturelles spécifiques à notre espèce et que nous modifions notre milieu spécifique, il s'ensuit des troubles, des maladies: par exemple, nos aliments dénaturés, antispécifiques produisent des déchets toxiques: les colles et les cristaux qui finissent par saturer nos humeurs (sang, lymphe, sérums) et surchargent dangereusement nos émonctoires (peau, reins, poumons, intestins-foie-vésicule biliaire qui sont nos organes spécifiques éliminateurs biologiques).

Il s'ensuit, quand le seuil personnel de tolérance est dépassé, une tempête plus ou moins importante, provoquée par la force vitale disponible dans le but d'activer, de provoquer une élimination salutaire

des déchets et d'épurer ainsi nos humeurs dans lesquelles baignent et se nourrissent nos cellules.

Nous avons ainsi en fonction de la puissance de notre force vitale soit des maladies dites de surface, éruptives avec fièvre, sueur, crachats, diarrhées, soit des maladies internes, chroniques ou dégénératives (cancer, leucémie...).

Il convient donc d'aider l'organisme à s'auto-épurer quand celui-ci est malade ou à respecter les lois spécifiques à notre espèce: c'est l'art du naturopathe, l'aide des 10 agents naturels (aliments, air, exercices, eau, plantes...) afin de favoriser le retour à des conditions favorables à un milieu spécifique et de permettre à la force vitale de se manifester librement dans le but d'une autoguérison.

Dans ce sens, le naturopathe ne soigne pas, il aide, il développe la force vitale et c'est le corps lui-même qui se guérit s'il est malade. »

## Le terrain

CERTAINS ATTRAPENT LA GRIPPE chaque année alors que, dans le même contexte, d'autres y échappent. Devant un même microbe, certains développent telle maladie, alors que d'autres restent en pleine santé. La raison en est le terrain, réceptif ou non à la maladie.

Chaque individu dispose d'un terrain idéal ou défavorable. En cas de modification de cette composition idéale de notre terrain, notre santé et notre vitalité peuvent se voir altérées. Cette altération peut résulter d'une surcharge ou d'une carence de l'organisme en vitamines, en oligo-éléments ou en enzymes.

Si nous ne pouvons pas modifier notre terrain humoral qui nous vient de notre hérédité, il est capital de le connaître pour identifier les types de maladies auxquels nous pouvons être exposés.

Par exemple, certaines personnes de terrain dit neuro-arthritique (voir p. 57) transforment mal les aliments acides ou acidifiants, les glucides et les protéines. Quelle que soit la catégorie de nutriments, elles la transforment en acides, ce qui ouvre la voie à de nombreuses maladies comme les rhumatismes.

Ces personnes souffrent en général de constipation et de problèmes intestinaux ce qui peut être une source non négligeable d'acidose endogène. Elles transpirent peu, sont frileuses, et n'évacuent pas les acides présents. Ce qui provoque un cercle vicieux.

Le naturopathe, à la première consultation, va établir un bilan de vitalité grâce à un questionnaire, l'anamnèse, qui permet de déterminer précisément le type de terrain du patient.

## Maladies **centripètes** et maladies **centrifuges**

LA MALADIE EST UN phénomène d'autodéfense pour accélérer le nettoyage des humeurs trop encrassées (sueurs, expectorations, boutons, diarrhées).

La naturopathie classe les maladies en trois groupes :

- les centrifuges généralisées violentes et sur une période courte. Elles atteignent généralement les enfants dont le potentiel vital est important ;
- les moins centrifuges et un peu centripètes. Elles touchent les adultes ayant un potentiel vital déjà entamé, voire gaspillé par une vie anarchique, des prises de médicaments régulières, une faiblesse vitale génétique ou un blocage psychologique. Elles sont chroniques, localisées, lentes et périodiques ;
- les centripètes. C'est le cas des maladies où la force vitale défaille et ne peut plus expulser les surcharges humorales vers l'extérieur. Ces maladies provoquent une perturbation du fonctionnement de l'organisme.

Les maladies centripètes sont celles qui se déclarent vers l'intérieur du corps. C'est le cas du diabète, de la cirrhose, de l'infarctus du myocarde, de la maladie de Parkinson, etc. Les maladies centrifuges se manifestent en sortant du corps. Ce sont les maladies infantiles avec leur cortège de symptômes : la fièvre, les éruptions de boutons, la diarrhée, les vomissements.

L'élimination des surcharges par les filtres émonctoriels mène à la guérison. C'est au naturopathe de recommander des moyens naturels pour activer et optimiser le fonctionnement de ces filtres : phytothérapie, réflexothérapie, exercices physiques, massages ou bains...

## Les **trois stades** de **maladies**

En naturopathie, on distingue trois stades de maladies.

■ **Le stade aigu.** La force vitale a atteint son maximum. Ce stade concerne généralement les personnes jeunes, dynamiques et sujettes à des maladies infantiles centrifuges avec des symptômes aigus. En général, la médecine classique préconise des traitements de type antibiotique ou anti-inflammatoire en fonction de l'affection. Si l'administration de tels médicaments est indispensable, il convient par la suite d'analyser et de corriger son hygiène de vie pour ne pas réitérer ces épisodes.

■ **Le stade chronique.** La force vitale est moins importante. Il existe des périodes de maladies récurrentes. Elles durent quelquefois plusieurs jours ou plusieurs semaines et nécessitent des traitements médicamenteux de plus en plus lourds avec des arrêts de travail plus ou moins longs. La naturopathie, en augmentant le capital vital de chacun d'entre nous, permet de prévenir ces épisodes récurrents.

■ **Le stade lésionnel et dégénératif.** La force vitale est à son plus bas niveau. De fait, les maladies dites de civilisation apparaissent (infarctus, diabète, Parkinson, etc.).

## Les **trois degrés** de **santé**

On distingue en naturopathie, trois degrés de santé.

■ **Le premier degré de santé:** c'est la santé de fer. L'équilibre entre assimilation et élimination est difficilement perturbé et résiste à toutes les agressions comme le stress ou les repas copieux. Les personnes qui en bénéficient peuvent perdre ce capital vital héréditaire et se dévitaliser si elles n'en prennent pas soin. Si elles vivent longtemps avec un mode de vie anarchique, elles transmettront à leurs enfants un capital santé entamé, c'est-à-dire pas aussi optimal que celui dont elles ont bénéficié au départ.

■ **Le deuxième degré de santé:** la santé est correcte, mais l'équilibre peut être perturbé par des circonstances de vie. L'organisme se défend moins bien face au stress. Cet état peut s'obtenir grâce à une certaine discipline et des méthodes douces de naturopathie.

■ **Le troisième degré de la santé:** malgré une santé correcte, l'équilibre reste fragile et peut facilement dévier vers la maladie. En cas d'excès, les échanges cellulaires ne s'effectuent pas facilement et ne

s'adaptent pas. Les émonctoires sont paresseux. Le sujet souffre de constipation ou d'un blocage de la transpiration. Si le seuil personnel de surcharges autorisées est dépassé, les déchets vont déborder et le filtre émonctoriel ne pourra exercer ses fonctions.

C'est l'organe émonctoriel le plus faible du système organique le plus fort qui sera lésé le premier, face à ce surcroît de travail. Selon la puissance de la force vitale de chaque individu, l'évacuation sera plus ou moins violente.

## Qu'est-ce que le **transfert morbide** ?

Chez un individu malade, le traitement classique par des médicaments, parfois inappropriés, peut aboutir à un transfert morbide.

Grâce à notre force vitale, nous cherchons à libérer notre organisme des déchets de toutes sortes par l'élimination naturelle ou pathologique (transpiration, matières fécales, urine, etc.). Certains médicaments de médecine classique allopathique peuvent entraver cette élimination. Cependant, même dans cette hypothèse, la force vitale continue son « travail ». L'excès de déchets est transféré vers des émonctoires moins sollicités.

Par exemple, le filtre du foie sécrète normalement de la bile. En cas de blocage, l'appareil respiratoire et ses différents organes prennent le relais pour remplir la mission non effectuée par le filtre du foie. On voit alors apparaître des maladies respiratoires telles que le rhume, la bronchite, la pneumonie avec des catarrhes.

En naturopathie, ce phénomène de relais s'appelle un transfert morbide. C'est pourquoi il est primordial de vérifier le bon état de marche du foie et des intestins pour soigner les maladies respiratoires.

## Le **causalisme**

Pourquoi les gens sont-ils de plus en plus malades et ne guérissent pas, ou moins bien ? Pourquoi découvrons-nous de nouvelles mala-

dies? Sont-elles uniquement causées par la pollution ou la transformation des aliments?

Certes, les usines déversent leurs déchets dans l'eau. Certes, l'air est empesté par des gaz de toutes sortes. Certes, les fruits et légumes sont cultivés avec des engrais chimiques. Certes, les aliments sont dénaturés, transformés, falsifiés. Toutefois, les véritables origines des maladies proviennent d'ailleurs: la façon d'agir, de penser, de sentir.

Les pensées négatives produisent des fermentations ou des acides dans notre organisme. La qualité de la vie est plus importante que la vie elle-même. Il convient donc de provoquer chez chaque individu le développement maximal de son patrimoine génétique et de sa personnalité.

## Naturopathie et allopathie

LA NATUROPATHIE NE REJETTE pas les progrès incontestables de la médecine moderne qui a sauvé des millions de personnes d'épidémies infectieuses, développé les greffes, la dentisterie, l'ophtalmologie, etc. Cependant cette médecine a ses limites: l'utilisation abusive de la pharmacopée de synthèse a aussi créé des désordres au point de vue immunologique ou nerveux.

Il n'y a aucun antagonisme entre la médecine allopathique et la naturopathie, il y a, au contraire, complémentarité.

Il ne s'agit pas de sortir systématiquement « l'artillerie lourde » pour des petits « bobos » bénins. Il convient de réserver cette thérapeutique (qui entraîne des effets indésirables non négligeables) à des pathologies lourdes, faisant peser un risque vital au patient.

La médication allopathique utilise des molécules pour la plupart issues de synthèse chimique avec des effets plus ou moins puissants sur notre organisme, et principalement au niveau de notre organe « roi »: le foie. Ce dernier s'intoxique peu à peu et ne peut plus répondre aux diverses sollicitations que nous lui imposons.

## la consommation de médicaments en France

« Selon une étude de la Direction de la recherche des études de l'évaluation et des statistiques (Drees), les Français consomment 40 % de comprimés en plus que la moyenne de leurs voisins européens, ce qui représente en moyenne 1 500 comprimés par an et par habitant. Selon l'Association française de l'industrie pharmaceutique pour l'automédication responsable, l'an dernier les Français ont acheté 427 millions de boîtes de médicaments ne nécessitant pas de prescription, soit un chiffre d'affaires de 1,9 milliard d'euros. Cette automédication

(consommation de médicaments à prescription facultative) concerne 4 000 références de médicaments et 14,2 % des produits vendus par les pharmacies. En 2008, alors que le secteur du médicament a connu, globalement, un recul de son chiffre d'affaires de 0,3 % par rapport à 2007, le marché de l'automédication affichait lui une bonne santé, avec une progression de 2,5 % en volume et de 2,7 % en valeur, grâce notamment aux vagues de déremboursements. Un succès qui explique le rachat prochain par Sanofi-Aventis de l'Américain Chattem, un laboratoire très présent sur ce créneau. »

Daniel Rosenweg selon un article paru dans *Aujourd'hui en France*, mercredi 23 décembre 2009.

En conséquence, la médecine allopathique, avec ses médicaments et sa chirurgie, est indispensable dans de nombreux cas, mais il faut l'utiliser à bon escient et non d'une manière systématique. On peut, dans certains cas, envisager une autre alternative.

En effet, pour les problèmes bénins (rhume, constipation, eczéma, arthrose, insomnie...), pourquoi ne pas essayer la naturopathie et ses techniques non agressives ? Quel est le risque ? Soit il ne se passe rien, soit on constate une amélioration qui incitera alors à continuer les conseils simples, logiques et de bon sens de son praticien de santé naturopathe.

Imaginez ce que pensaient les anciens médecins quand on leur parlait d'hygiène... Imaginez le travail gigantesque des hommes comme Semmelweis<sup>3</sup> ou Pasteur<sup>4</sup> pour faire admettre certaines

3. Ignác Fülöp Semmelweis (1818-1865) : médecin-obstétricien hongrois, précurseur de l'hygiène, notamment de l'asepsie avant accouchement.

4. Louis Pasteur (1822-1895) : chimiste et biologiste français, célèbre pour ses travaux sur les microbes et à l'origine du vaccin contre la rage.

notions d'hygiène qui nous paraissent élémentaires et logiques aujourd'hui.

Souvenons-nous simplement des conseils de nos grands-mères :

- pourquoi mettre une bouillotte chaude sur le ventre ?
- pourquoi prendre un bol de lait chaud avant le coucher ?
- pourquoi ne pas se coucher avec les pieds froids ?
- pourquoi convient-il de se coucher avant minuit ?
- pourquoi est-il préférable d'alléger le repas du soir ?
- etc.

Les Anciens avaient appris empiriquement que ça marchait, même s'ils ne savaient pas que :

- le foie est l'organe le plus chaud de l'organisme ;
- le lait contient un acide aminé essentiel précurseur de la sérotonine, hormone du sommeil ;
- le sang étant concentré dans le cortex du cerveau, la relaxation préalable et nécessaire à l'endormissement est impossible avec les pieds froids, et qu'il est donc logique de pratiquer un bain de pieds chaud ;
- parce que les heures avant minuit sont riches en éléments vitalisants, l'hormone de croissance notamment est sécrétée plus intensément durant le sommeil profond ;
- les digestions longues et pénibles perturbent le sommeil.

Qui peut nier que nous, praticiens de santé naturopathes, ne disons pas une certaine vérité.

La naturopathie n'est pas une médecine au sens exact du terme, ni une secte austère mais plutôt une philosophie, un art de vivre en conformité, en communion avec la Nature. Elle est une hygiène de vie adaptée à notre physiologie humaine. Dans le cas de rhumes à répétition, de constipation chronique, d'eczéma, d'arthrose, de ballonnements et de digestion longue ou de difficultés d'endormissement, la naturopathie fait des merveilles avec ses techniques (alimentation, exercices physiques, psychologie, relaxation...).

J'aime beaucoup une image de Pierre-Valentin Marchesseau qui illustre mes propos : quand vous voyez quelqu'un qui se noie (maladie), que faites-vous ? Vous lui envoyez bien entendu une



bouée (médicaments), mais vous ne lui apprenez pas à nager, il est trop tard, il y a urgence.

Mais la bouée jetée (médicaments) peut soit tomber à côté (erreur de médicaments ou de diagnostic), soit assommer le noyé (effets indésirables), soit enfin sauver momentanément la personne.

Et que convient-il de faire ensuite quand la personne a été sauvée (urgence) et est revenue sur la berge ferme? Il faut lui apprendre à nager... c'est de cela que s'occupe pour une grande part la naturopathie : apprendre à nager pour ne plus se noyer, c'est-à-dire apprendre à vivre selon notre physiologie, selon certaines règles, afin d'éviter le mal-être et les pathologies en général.

## Les **limites** du **praticien** de **santé naturopathe**

**C**ES LIMITES SONT INDISPENSABLES à connaître : elles permettent de ne faire courir aucun risque aux patients/clients qui nous font confiance.

Ce sont principalement les situations dans lesquelles il y a un risque vital : les urgences, les grandes douleurs mais aussi tout ce qui concerne la dentisterie, la gynécologie et bien entendu la chirurgie quelle qu'elle soit.

Ces limites sont aussi dans les débordements microbiens (gangrène, épidémies...), les traumatismes, les douleurs de toute sorte (dents, maux de tête, articulaires, accidents divers...) dans lesquelles nous ne disposons pas d'éléments aromathérapeutiques ou phytothérapeutiques suffisamment élaborés et surtout suffisamment efficaces.

Il conviendra également d'être très prudent dans certaines situations psychologiques telles que les psychoses (confusion mentale, catatonie, schizophrénie, hallucinations, paranoïa...).

Le praticien de santé naturopathe ne prescrira en aucune manière des produits pharmaceutiques, ni ne conseillera de cesser une prescription médicale.

Enfin, il faut savoir que les produits conseillés par le praticien de santé naturopathe (compléments alimentaires) ne sont pas soumis au remboursement par les assurances sociales.