



Joëlle Pierrard

Mincir
avec la
NATUROPATHIE

*en respectant
sa nature*



● Éditions
EYROLLES



Perdre du poids, gommer un petit ventre, retrouver une taille de guêpe en quelques jours... Voilà toutes les promesses que prônent les régimes classiques trop restrictifs ! Tenables sur une courte durée, ces régimes sont insoutenables sur une longue distance. Ils fatiguent le corps et provoquent le fameux effet « boomerang ».

Alors comment faire la paix avec son corps ?

Retrouver le goût de vivre en s'assumant ?

C'est précisément ce que prône la naturopathie !

Facile à mettre en place, la naturopathie implique un changement de vie en douceur, plus proche de la nature humaine. **Après avoir déterminé lequel des six profils naturopathiques vous correspond**, vous découvrirez tous les conseils alimentaires, des menus complets et variés, les plantes et élixirs floraux, et les soins adaptés à chaque personnalité et situation pour perdre vos kilos de façon douce et durable.

.....
• Naturopathe certifiée par l'école Isupnat et la Fédération Française
• de Naturopathie, **JOËLLE PIERRARD** est aussi journaliste spécialisée en
• santé, en médecines complémentaires et en nutrition. Elle a écrit
• pour plusieurs magazines et sites de santé, avant de rejoindre le
• magazine *Plantes et Santé* et son site comme cheffe de rubrique
• nutrition.
.....

MINCIR AVEC LA NATUROPATHIE

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Relecture : Jeanne Labourel
Apporteuse d'affaire : Stéphanie Honoré

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212- 57338-1

Joëlle **PIERRARD**

MINCIR AVEC LA NATUROPATHIE

en respectant sa nature

● Éditions
EYROLLES

AVERTISSEMENTS

Les programmes proposés regroupent uniquement des conseils d'hygiène de vie. Les plantes, les huiles essentielles, les élixirs floraux, les bourgeons de plantes conseillés sont des compléments alimentaires et ne sont pas prescrits pour traiter des pathologies.

Il est conseillé de :

- Privilégier des plantes sous la forme d'extraits secs, de tisanes ou d'extraits aqueux (ampoules), le totum de la plante étant alors représenté.
- Se rapporter aux posologies proposées et ne pas dépasser les recommandations des marques.
- Ne pas prendre de compléments alimentaires en continu.
- Respecter le temps de cure et ne pas dépasser deux mois.
- Si vous devez suivre deux cures d'affilée, effectuer une fenêtre thérapeutique de 2 à 3 semaines entre les deux cures.
- Ne pas prendre de compléments alimentaires si on est enceinte ou si on allaite.
- Ne pas donner de compléments alimentaires aux enfants.
- Si vous prenez des traitements médicaux, informer votre médecin des compléments que vous comptez prendre, certaines plantes pouvant créer des interactions avec des médicaments. Votre médecin vérifiera alors s'il existe des contre-indications ou des effets secondaires associés. Seul votre médecin est alors habilité à vous donner son accord.
- Réserver les huiles essentielles pour un usage cutané ou olfactif.
- Toujours diluer les huiles essentielles dans de l'huile végétale pour un massage ou du sel ou du gel pour les bains.
- Ne pas prendre les huiles essentielles par voie orale.
- Ne pas appliquer d'huile essentielle directement sur la peau.
- Faire une touche d'essai 24 heures avant la première application.
- Arrêter la prise de plantes en cas de malaises, des allergies étant toujours possibles même si les plantes ont jusqu'ici prouvé leur innocuité.



SOMMAIRE

Introduction 7

PARTIE I Tout ce que vous devez savoir
sur la naturopathie..... 11

Chapitre 1 8 questions sur la naturopathie..... 13

La naturopathie, qu'est-ce que c'est ? 13

Qu'est-ce qui distingue la naturopathie de l'allopathie ? 14

Quels sont les outils de la naturopathie ? 17

Pourquoi les cures de naturopathie ne sont-elles pas des régimes ? .. 18

Y a-t-il des risques de carence à suivre une cure de naturopathie ? 19

La naturopathie impose-t-elle des repas à heures fixes ? 20

Faut-il supprimer les desserts quand on suit une cure
de naturopathie ? 21

Pourquoi les naturopathes font-ils référence à des tempéraments ?.. 22

Chapitre 2 Une alimentation juste humaine : au nom
des grands principes naturopathiques..... 25

Nos grandes méfiances 27

Nos bonnes nouvelles 34

PARTIE II Je trouve mon tempérament et je revisite mon hygiène de vie.....	41
Chapitre 3 Les typologies naturopathiques.....	43
Chapitre 4 Dans la grande famille des sanguins.....	47
L'enthousiaste.....	47
Le généreux.....	68
Le surchargé.....	87
Chapitre 5 Dans la grande famille des cérébraux.....	115
L'athlète.....	115
Le cérébral.....	140
Le délicat.....	159
Chapitre 6 Le musculaire : le type parfait.....	183
Conclusion	185
Annexes	187
Les menus de la semaine par typologie naturopathique.....	187
Tableaux récapitulatifs des valeurs des aliments (vitamines, sels minéraux, équilibre acido-basique et temps de cuisson).....	208
Index	223



INTRODUCTION

Perdre du poids. Gommer un ventre qui déborde de la ceinture. Retrouver une taille de guêpe. Entrer dans une taille 38, voire 36. C'est ce que nous promettent tous les régimes qui, la plupart du temps, ont été élaborés par des médecins, chaque praticien essayant de découvrir « la » recette qui permettra à tous d'être minces et surtout, en meilleure santé. Que de louables intentions médicales ! Car il faut bien l'admettre : l'excès de poids, et *a fortiori*, l'obésité, fait le lit de nombreuses maladies « dites de civilisation » : hypertension, diabète, troubles articulaires, problèmes cardiaques, dépression, cancers... Personne ne nie ces pathologies associées. Et les médecins connaissent bien les souffrances de leurs patients en surpoids. Face à eux, ils se trouvent souvent démunis, voire désarmés. Les mettre à la diète reste alors la seule solution envisageable. Sauf que, les régimes restrictifs ou trop évictifs ne fonctionnent pas. Qu'il s'agisse de ceux qui nous incitent à restreindre le nombre de calories quotidiennes ou de ceux qui nous intiment l'ordre de supprimer totalement des catégories d'aliments pourtant essentielles. De plus, si les régimes sont tenables sur une courte période, ils deviennent insoutenables sur une longue distance. Conséquence : ils permettent certes de perdre du poids, mais on le reprend irrémédiablement. Après plusieurs mois, ou au mieux, plusieurs années. Avec quelques kilos de plus qu'avant d'avoir entrepris « le régime mirage » du docteur X. Un effet boomerang dont nous nous serions bien passé.

Enfin, les régimes créent parfois de telles frustrations que les candidats à la minceur tombent alors dans l'enfer des troubles

alimentaires : anorexie pour ceux qui se sont installés dans le « tout contrôle » et qui ne perçoivent plus la réalité de leur corps affaibli, tant l'obsession de la minceur et la terreur de se nourrir ont phagocyté leur esprit. Boulimie pour ceux qui veulent sauver leur image idéale et cachent leur apparente « normalité » en rejetant les aliments de leur corps. Hyperphagie pour ceux dont l'appétit s'emballé quand ils ne sont pas au régime. Eux qui ne savent plus comment s'arrêter de manger et qui se sentent tellement coupables et fautifs après leurs excès alimentaires. Un peu restrictif comme discours ! Certainement... Surtout quand on connaît l'enfermement de ces situations dont certains n'arrivent jamais à sortir et qui deviennent des maladies physiques autant que mentales.

Alors comment aborder la question « épineuse » de son propre poids ? Comment faire la paix avec un corps sans doute différent du modèle standard communément admis, mais qui nous a tellement donné ? En considérant que chacun d'entre nous est un individu particulier. Un individu avec ses propres envies, ses propres désirs, ses propres défaillances, ses propres interactivités sociales, ses propres soucis, ses propres nécessités et ses propres complexités... Or, c'est précisément ce que la naturopathie prône. Bien sûr, il va falloir apprendre à reconsidérer les aliments qui saturent notre environnement, à choisir les nourritures correspondant aux besoins humains et non plus ces artifices alimentaires qui nous remplissent sans nous apporter de nutriments pourtant si essentiels. Nous devons aussi redécouvrir le plaisir de faire le marché, de cuisiner des plats délicieux (même rapidement) et de les déguster avec une infinie gourmandise.

Comblé son plaisir en même temps que ses besoins primaires, c'est possible. Et sans s'imposer d'intransigeants commandements. Même si on a parfois du mal à s'en convaincre. Et puis, il faudra aussi poser son regard sur son hygiène de vie. Trop de stress ? Trop de travail ? Trop de débordement émotionnel ? Trop de pression familiale ? Trop de conditionnements sociaux ? Pas assez de temps

Introduction

pour soi ? Pas assez d'activité physique ? Pas assez de contact avec la nature ? Pour mincir et retrouver un corps aimé, tout va passer par la revisite de notre hygiène de vie. Et pour nous y aider, des naturopathes ont établi des profils à la lecture desquels nous ne manquerons pas de nous reconnaître. En nous référant à ce profil, nous pourrons alors suivre les conseils alimentaires, découvrir les plantes, les élixirs floraux, les menus et les soins adaptés à notre personnalité et à nos problématiques. Puiser ainsi dans la nature si généreuse ce qui va nous convenir le mieux.

La naturopathie, on n'attend plus pour s'y mettre ! Et on n'a rien à y perdre... si ce n'est quelques centimètres ou quelques kilos.



PARTIE I

TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA NATUROPATHIE





CHAPITRE 1

8 QUESTIONS SUR LA NATUROPATHIE

La naturopathie, qu'est-ce que c'est ?

La naturopathie, nous en avons parfois entendu parler. Sans la connaître vraiment, notamment en France, pays où elle a été souvent ignorée et parfois même tournée en ridicule. Il s'agit pourtant d'une médecine reconnue comme telle dans de nombreux pays comme l'Angleterre (depuis 1625), l'Allemagne (depuis 1873), la Norvège (depuis 1936), le Danemark (depuis 1976), les Pays-Bas (depuis 1993), la Suède et le Portugal (depuis 1994) et l'Espagne (depuis 1997). Elle a d'ailleurs été officialisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) elle-même. Selon cet organisme : « La naturopathie est un ensemble de méthodes et de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques. » L'OMS reconnaît également qu'elle fait aussi partie des trois médecines traditionnelles mondiales au même titre que les médecines chinoise ou ayurvédique. La naturopathie serait ainsi le pendant occidental de ces pratiques asiatiques. Bien qu'elle soit si peu estimée et en cours de

reconnaissance en France, cette médecine ancestrale ne date donc pas d'hier, ses fondements remontant à Hippocrate. C'est pourquoi elle est avant tout une médecine empirique, ses savoirs s'étant transmis de génération en génération, de médecin en naturopathe et de naturopathe en médecin.

Qu'est-ce qui distingue la naturopathie de l'allopathie ?

L'allopathie reste une médecine de pointe et d'urgence dont on aurait bien tort de se passer. Comment la naturopathie se positionne-t-elle par rapport à cette pratique officielle ? Comme une médecine complémentaire qui vient soutenir notre organisme parfois défaillant. Un positionnement qui a été validé par le Parlement européen lui-même. Mais pas seulement... Car la naturopathie a bien d'autres atouts qui vont nous permettre de garder un poids stable tout autant qu'une santé de « faire ».

La reconnaissance d'une force vitale

Comme les médecines asiatiques, la naturopathie suppose qu'il existe une force vitale dont dépend la qualité de notre santé. Une force vitale ? Mais de quoi s'agit-il ? D'une énergie invisible qui circule dans notre corps et nous permet d'activer notre pouvoir d'autoguérison. Chacun de nous en est ainsi naturellement pourvu. Mais chacun a aussi été plus ou moins bien servi par la nature. Au moment de la distribution, certains ont gagné de bien plus gros lots que d'autres. C'est trop injuste ? Et peu équitable ? Mais c'est ainsi. Sans compter le fait que les gros gagnants ont tendance à abuser de leur situation en épuisant la force vitale qui leur a été offerte. C'est le cas, par exemple, lorsqu'on mange ou que l'on boit en excès. Les agapes, les grignotages incessants, l'alcoolisme même modéré... Ça use, ça use, ça use la force vitale. Pour qu'elle

circule au mieux en tout cas, nous devons respecter nos besoins en la nourrissant naturellement et en tentant d'éviter ce qui pourra lui nuire. Les pollutions, une alimentation excessive ou trop riche en sucre, en viande et en aliments ultra-transformés, la sédentarité, le stress, la prise d'alcool, de tabac ou de drogues, l'éloignement de la nature ne manqueront pas d'altérer notre force vitale. Ce qui peut avoir comme conséquence de nous faire prendre du poids ou (et) des centimètres. À l'inverse, lorsque notre force vitale chemine harmonieusement dans notre organisme, nous sommes en forme dès le réveil. Et cerise sur le gâteau : notre poids reste stable.

Une médecine préventive

Prévenir vaut mieux que guérir. C'est le principe de base de la naturopathie. Et même s'il nous arrive de tomber malades, nous ne souffrons d'aucun trouble chronique et encore moins lésionnel lorsque notre force vitale est « bien entretenue ». Quant à notre poids, il correspond alors à notre nature et non pas à un archétype socialement défini. Selon notre typologie, nous pouvons ainsi avoir quelques kilos de plus (ou de moins) que ne l'exige la norme sociale et médicale. En suivant les principes de la naturopathie, nous avons donc toutes les chances d'arriver à maintenir notre équilibre pondéral personnel tout en restant en bonne santé. Bien sûr, il pourra arriver que l'on souffre d'une maladie aiguë. Nous ne sommes tout de même pas des super-héros. C'est le cas par exemple lorsqu'on attrape une gastro ou une grippe. Toutefois, ces troubles infectieux permettent alors un nettoyage de l'organisme.

Une médecine qui soulage les troubles chroniques

L'allopathie nous permet de traiter bien des symptômes qu'elle améliore souvent avec la prise de médicaments adaptés. Malheureusement, elle est souvent démunie face aux troubles chroniques, leur répétition étant un facteur épuisant pour les malades. Un facteur épuisant, mais aussi un indicateur. Explications : quand notre fonctionnement corporel est dérégulé par une hygiène de vie

inappropriée, nous fabriquons des substances toxiques qui vont « surcharger » tous nos liquides (sang, lymphe et autres fluides). Le naturopathe considère alors que l'organisme est « encrassé ». On notera qu'un excès de poids est, pour lui, un signe de surcharge. Ces excès vont en tout cas favoriser l'apparition de maladies chroniques auxquelles nous devenons plus sensibles, surtout si un terrain allergique s'y prête. Quand ils deviennent trop répétitifs, ces maux signifient alors que l'encrassement devient trop important. L'organisme cherche à se libérer de ces toxines en stimulant nos organes émonctoires : le foie, la peau, les reins ou les poumons. Et les troubles s'expriment alors sous la forme de crise : crise d'acné, d'eczéma, de rhinite allergique ou maux de tête.

En modifiant notre hygiène de vie, nous ne favorisons donc pas seulement une perte de poids. Nous améliorons en même temps notre santé. Une question se pose alors : la naturopathie peut-elle avoir un impact sur les troubles plus graves ? Une maladie lésionnelle ou dégénérative révèle que l'organisme est dépassé. Et que l'atteinte pathologique se situe désormais au niveau cellulaire. À ce stade, la naturopathie peut aider à stimuler la force vitale, à remonter l'immunité ou à limiter les crises de la pathologie. Mais l'application de ses règles ne sera malheureusement pas suffisante pour guérir. D'où l'intérêt de l'utiliser à titre préventif avant que l'organisme ne bascule vers une pathologie trop invalidante et potentiellement irréversible.

La recherche de la cause de la cause

Rechercher la ou les causes de ses maux, c'est l'un des credo de la naturopathie. C'est pourquoi il ne faut pas se contenter de restreindre l'alimentation dans le cas d'une prise de poids trop importante. D'autant que la cause du mal est bien souvent multifactorielle. Le naturopathe va donc s'attacher à passer en revue tous les facteurs qui peuvent induire une prise de poids : les causes alimentaires bien entendu, mais aussi les critères psychologiques,

émotionnels, éducatifs, professionnels, moraux et parfois même spirituels... Plus on identifie de causes, plus on a de chances de lever les blocages qui peuvent empêcher la perte de poids.

Quels sont les outils de la naturopathie ?

Lorsqu'on se rend chez un naturopathe, celui-ci va établir un bilan de vitalité. Il passe ainsi en revue les plaintes du consultant, mais aussi sa façon d'être, de se nourrir, de dormir, de faire de l'exercice, de travailler ainsi que ses ressentis, ses réactions psychologiques et émotionnelles. Il prend aussi en considération la morphologie de la personne. Tous ces indices vont l'aider à définir son profil et donc ses sensibilités. Il établit enfin une cure de naturopathie personnalisée. Cette cure a pour fonction de revitaliser, de détoxiner ou de stabiliser un état de santé.

Pour construire cette prescription, le naturopathe peut faire appel à dix techniques : l'alimentation d'abord, des conseils spécifiques étant alors proposés au consultant en prenant en considération ses goûts et ses habitudes. Si besoin, afin de régénérer plus rapidement le terrain du consultant, le naturopathe peut lui prescrire des plantes ou des compléments alimentaires. Pour travailler sur son champ émotionnel, le naturopathe aura recours aux élixirs floraux ou à des techniques de relaxation. Comme il est indispensable de détoxiner l'organisme par la sudation, la pratique de sport, du sauna ou d'enveloppement aux huiles essentielles peut aussi être recommandée. Rappelons que la place de l'activité physique est toujours définie selon les capacités du consultant, l'objectif premier étant de remettre le corps en mouvement. Les recommandations du praticien de santé peuvent aussi porter sur des soins énergétiques (réflexologie plantaire, shiatsu, taïchi, acupuncture, qi gong, sophrologie...). Des bains ou des massages peuvent également faire partie de « l'ordonnance » naturopathique. Enfin, le naturopathe

peut envisager d'avoir recours à des techniques magnétiques (les aimants), respiratoires (exercices respiratoires), vibratoires (bains de soleil, musicothérapie, méditation...). On le voit, il existe tout un champ de thérapies naturelles pour restaurer les fonctions d'un organisme fatigué.

Pourquoi les cures de naturopathie ne sont-elles pas des régimes ?

Lorsqu'un naturopathe prescrit une cure naturopathique, il n'établit jamais de programme alimentaire précis et restrictif. Même s'il n'est pas recommandé de sortir de table le ventre trop plein, il ne sera jamais question de compter et restreindre le nombre de calories et, encore moins, de ne pas combler sa faim. Laissons donc tomber nos calelottes. Il peut toutefois arriver que le naturopathe nous demande de suspendre la consommation d'un ou plusieurs aliments. Il estime alors que cet aliment peut entraîner une intolérance susceptible de perturber le système digestif et d'être responsable d'une libération de toxines – ce qui peut d'ailleurs être à l'origine d'une prise de poids. Le naturopathe propose alors de consommer des aliments de remplacement. Par exemple : en cas d'intolérance au blé ou au gluten, on s'abstient alors de consommer des produits avec blé ou gluten. Ce qui ne nous empêche pas de déguster tout de même du pain, des pâtes ou des biscuits confectionnés avec des farines de sarrasin, de riz, de pois chiche, de lupin ou de châtaigne. Cette adaptation va ainsi nous permettre de découvrir de nouveaux aliments : quinoa, lentilles corail ou caviar, millet, etc. De plus, l'évitement alimentaire est rarement définitif, l'aliment pouvant être réintroduit quelques mois plus tard, mais à dose homéopathique.

Y a-t-il des risques de carence à suivre une cure de naturopathie ?

Sûrement pas. Et il faut même s'attendre à générer l'effet inverse. En suivant une cure de naturopathie, nous avons ainsi toutes les chances de combler nos déficiences. D'autant que cette médecine recommande de consommer les produits alimentaires les moins transformés possible, de les choisir complets, de préférence bio et d'en diversifier les sources au fil des saisons. Comme son nom l'indique, la naturopathie nous incite à nous rapprocher de nos besoins naturels. Et plus nous nous y employons, plus nous nous raccordons à nos besoins primaires. Pour le comprendre, il suffit d'aller faire un tour du côté de notre système digestif.

Nous sommes des omnivores, un gros atout physiologique que reconnaît la naturopathie. Et en tant que tels, nous avons un système digestif construit pour consommer toutes les catégories d'aliments. Les fruits, les légumes, les céréales ont tout à fait leur place dans notre alimentation, des enzymes spécifiques devant les digérer dans la bouche, puis dans l'intestin grêle. Même processus pour les graines, les noix, les amandes ou encore les lipides bien que les enzymes soient alors différentes. Notre système digestif est aussi tout à fait capable de « traiter » la chair animale qui est d'ailleurs prédigérée dans la bouche (grâce à nos dents et notre salive), puis dans l'estomac pour être prise en charge ensuite par d'autres enzymes adaptées à cette fonction dans les intestins. Toute cette diversité alimentaire explique d'ailleurs pourquoi les intestins sont si longs. Il a bien fallu qu'ils se déploient pour pouvoir travailler sur tous les fronts.

Même si la naturopathie priorise la consommation de végétaux (fruits, légumes, céréales, noix et amandes pour 80 % de notre alimentation), elle ne déconseille donc pas pour autant celle des viandes animales qui doit toutefois rester modérée. Bien sûr, il

peut arriver que certaines personnes choisissent de devenir végétariennes par préoccupation éthique. Elles devront alors rester vigilantes quant au respect de leurs apports en protéines d'origine végétale. Et un naturopathe peut les aider à mettre en place ce nouveau mode alimentaire. Ses recommandations correspondant toujours à nos besoins physiologiques, il n'y aura donc quasiment aucun risque de carences.

Enfin, tout le monde ne dispose pas de la même capacité digestive. Là encore, il y a inégalité dans le traitement, les uns étant mieux armés que les autres. Certaines personnes pourront avoir du mal à digérer certains végétaux (les choux, les prunes, le melon, les pois chiches, le topinambour ou les haricots blancs...). La consommation de viandes, de crustacés ou des produits laitiers peuvent aussi s'avérer difficile pour les intestins les plus fragiles. Le rôle du naturopathe consiste alors à trouver des alternatives alimentaires qui plairont au consultant sans causer de carences nutritionnelles.

La naturopathie impose-t-elle des repas à heures fixes ?

Nous devons prendre trois repas par jour. C'est un fait socialement établi qui ne correspond pas toujours à nos besoins réels. Ainsi pouvons-nous parfaitement nous contenter de deux repas quotidiens. En la matière, c'est notre faim qui doit nous guider. Si nous n'avons pas faim le matin, pourquoi s'imposer un repas alors que la digestion n'est apparemment pas terminée ? Et si on préfère prendre un bon goûter et se dispenser de dîner ? Ou prendre son repas du soir vers 18 h ? Pourquoi pas. D'ailleurs ces habitudes permettent de suivre un jeûne intermittent de 13 à 15 heures qui met au repos le système digestif, lui permettant ainsi de se restaurer. *A contrario*, est-il possible de se nourrir de quatre collations dans la journée ? C'est encore une fois à la portée de chacun, certaines personnes