

**RESTER EN BONNE SANTÉ  
AVEC LA NATUROPATHIE**



Christophe Cannaud  
Laurence Monce

**RESTER EN BONNE SANTÉ  
AVEC LA NATUROPATHIE**

DUNOD  
POCHE

Nouvelle édition enrichie

La première édition de cet ouvrage a paru sous le titre  
*Découvrir la naturopathie*

Illustration de couverture : © Anna Lohachova/Shutterstock

© InterÉditions, 2017 pour la précédente édition

© Dunod, 2023 pour l'édition de poche

11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-085298-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Table des matières

Introduction.....	7
<b>1. Qu'est-ce que la naturopathie ?.....</b>	<b>11</b>
Une approche globale.....	14
Les différents corps.....	18
Un autre concept.....	24
<b>2. D'où vient la naturopathie ?.....</b>	<b>27</b>
La naissance du mot « naturopathie ».....	28
Les fondateurs.....	29
Les grands principes philosophiques de la naturopathie.....	37
<b>3. Les principes fondamentaux.....</b>	<b>47</b>
Qu'est-ce qu'un bilan de terrain ?.....	47
Les cures naturopathiques.....	64
<b>4. Les 10 techniques de base.....</b>	<b>101</b>
La psychologie et l'approche émotionnelle.....	102
L'alimentation.....	120
Les plantes et les minéraux.....	139
L'hydrologie.....	151

## Rester en bonne santé avec la naturopathie

L'exercice physique.....	158
Les massages bien-être.....	164
Les techniques réflexes de stimulation.....	171
Les techniques respiratoires.....	175
Les rayons et les couleurs.....	184
Les aimants et le magnétisme naturel.....	194
<b>5. La naturopathie, pour quoi et pour qui ?.....</b>	<b>201</b>
Pour quoi ?.....	201
Les 10 bonnes raisons de consulter un naturopathe.....	202
Pour qui ?.....	207
Quelles sont les contre-indications ?.....	209
<b>6. Les premiers pas au quotidien.....</b>	<b>211</b>
L'auto-bilan.....	212
Établir un nouveau programme de vie.....	219
La consultation naturopathique.....	235
Conclusion.....	245
Carnet pratique.....	249
Bibliographie.....	255

# Introduction

La nouvelle édition de cet ouvrage en version poche paraît alors que nous sortons à peine de la grande crise sanitaire du Covid-19, prémisse sans doute d'un certain nombre d'autres crises tant climatique, économique que géopolitique.

Cet ensemble de bouleversements ne doit pas être externalisé à notre propre responsabilité mais nous engager au contraire à une implication engagée dans la mise en place d'un nouveau paradigme qui va se dessiner au fusain de nos aspirations, combinées avec les exigences de survie que la planète nous impose. La naturopathie fera sans aucun doute partie des principaux outils permettant de résoudre l'équation vers un monde plus serein, écologique et responsable.

En 2022, la France comptait 29 995 centenaires, soit trente fois plus qu'en 1970. De ce fait, la santé est devenue une priorité et le rôle de la naturopathie dans la société d'aujourd'hui prend tout son sens. En effet, une des missions principales du

## Rester en bonne santé avec la naturopathie

naturopathe est l'éducation à la santé, car souvent les personnes ignorent les principes de ces lois naturelles. Cependant, il est bon de rappeler que le praticien ne peut servir de béquille, chaque individu devant se responsabiliser et vivre avec les conséquences physiques et émotionnelles de ses actes de santé.

Cet ouvrage vise à enseigner les fondements de la naturopathie, approche globale éclairante pour vivre avec un esprit sain dans un corps sain.

Cette discipline holistique regroupe nombre de pratiques ancestrales qui ont perduré à travers les siècles. Au-delà d'un métier, la naturopathie est un accompagnement vers l'autonomie car, dans un monde où tout va vite, il est essentiel de faire les bons choix au bon moment. Chaque individu prend environ sept mille décisions par jour, du choix d'un vêtement au choix de son alimentation, en passant par le choix d'un mode de transport pour se déplacer dans la journée et revenir le soir dans l'habitat de son choix ! Bref, d'aucuns pourraient croire que le burn-out n'est pas loin à la vue de toutes ces décisions. Pourtant, il est possible, en mettant en place une bonne hygiène de vie, d'instaurer un bon équilibre quotidien.

Mais, au-delà de la profession de praticien de santé naturopathe, se cache une merveilleuse philosophie qui permet à chacun, par la mise en œuvre des principes simples de la naturopathie, de vivre pleinement, librement, de manière responsable et



écologique dans tous les domaines de l'existence. C'est seulement dans ce plus grand respect de soi, des autres et de la planète que l'être humain laissera aux générations futures un meilleur monde pour demain.



# Qu'est-ce que la naturopathie ?

**Les questions auxquelles répond ce chapitre :**

- Qu'entend-on par naturopathie ?
- Quelles sont les bases sur lesquelles elle s'appuie ?
- Comment opère la naturopathie et quels objectifs permet-elle d'atteindre ?

Il y a une quinzaine d'années, le mot « naturopathie » apparaissait dans le *Larousse* pour la première fois. De là à dire que la naturopathie est une méthode de santé naturelle moderne, ce serait exagéré. Même si tout le monde en parle de plus en plus depuis le début du XXI<sup>e</sup> siècle, elle fait partie des grandes médecines traditionnelles qui se sont développées sur toute la planète depuis des millénaires, en prenant des noms différents selon les coins du globe où elle est pratiquée. Pour rester simple, la naturopathie peut être définie comme correspondant à la première démarche

## Rester en bonne santé avec la naturopathie

que l'Humain a mise en place pour rester en bonne santé avant tout, en harmonie avec son environnement, mais aussi pour se soigner naturellement lorsque cela est nécessaire.

Depuis toujours, les animaux eux-mêmes, grâce à leur instinct, appliquent une forme de naturopathie en mangeant certaines herbes qui les purgent, en faisant des bains de boue, en jeûnant parfois... Est-ce à dire que la naturopathie peut se résumer à une méthode permettant de retrouver une forme d'instinct naturel, presque animal ? C'est en partie vrai. Mais voilà, même si l'être humain est un animal, force est de reconnaître que c'est un être évolué, doué et parfois surdoué, du fait de sa constitution physiologique, ses différents cerveaux (le rhinencéphale ou reptilien, le diencephale ou limbique et le néocortex), et ses capacités dépassant toutes catégories, pour le meilleur... et pour le pire.

Le développement du cerveau cortical de l'être humain (la fameuse « matière grise ») le met certainement en avant de tous les règnes pour un tas de choses, en lui conférant une intelligence hors pair. Mais en même temps, son mental et la dualité qu'il engendre l'ont peu à peu éloigné de cet instinct qui, en général, ne se trompe jamais. Ainsi, en s'émancipant de son instinct, il a perdu une forme de « connexion » avec lui-même et avec la grande Nature dont il fait partie, qu'il le veuille ou non.

Cet éloignement progressif, même s'il a apporté à l'être humain l'illusion de la maîtrise de la Nature, a eu un prix. Ce prix, c'est la perte progressive de sa force, de sa santé et de l'harmonie avec son environnement.

Ceci nous amène directement au concept de la naturopathie qui est le suivant : l'origine de la plupart de nos troubles physiologiques, des plus petits jusqu'aux maladies importantes, ont pratiquement toujours pour origine une inadéquation entre le fonctionnement normal pour lequel notre physiologie est prévue et nos choix de vie.

Ces choix de vie éloignent l'Humain de comportements simples comme de manger lorsqu'il a faim, d'aller éliminer lorsqu'il en a envie, de bouger lorsque le corps veut le faire, de rire lorsque c'est drôle, de pleurer lorsque c'est triste, et enfin de dormir lorsqu'il est fatigué.

### **Une définition de la naturopathie ou naturothérapie<sup>1</sup>**

Ensemble de méthodes de soins faisant partie des médecines douces et visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels (hygiène de vie, diététique, massages, phytothérapie).

---

1. Définition du *Larousse*.

### Une approche globale

Chacun peut observer l'apparition croissante de maladies nouvelles, de stress et de burn-out, de déprimés, de fatigues chroniques, de démotivations ou de pertes de sens. Et la Nature n'échappe pas à ces signes qui sont donnés comme des occasions de réfléchir, à défaut de comprendre : les changements climatiques, la disparition progressive d'espèces animales ou végétales, les mutations en tout genre et l'apparition de nouveaux virus jusque-là inconnus. Tout invite à changer et dit qu'il est urgent de le faire.

En cela, la naturopathie est une invitation à un voyage « global » qui tient compte de tous les facteurs de la vie. Sinon, le risque est de rester cloisonné dans une vision incomplète de la naturopathie, par exemple, la prise exclusive de compléments naturels, qui ne suffiront pas à atteindre les promesses bien plus vastes proposées par cette méthode.

Dans les années 1930, la naturopathie, dite « orthodoxe », insistait sur les techniques naturelles pour retrouver l'harmonie avec la Nature. Ces premiers mouvements naturopathiques, qui s'appelaient d'ailleurs « naturisme » ou « naturisme biologique », prônaient la vie au grand air afin de bénéficier au maximum des énergies bienfaitrices de la Nature : bien manger, faire de l'exercice, se purger, se drainer, se revitaliser, profiter du soleil... L'idée de « praticien naturopathe » n'existait pas encore et la

naturopathie était avant tout une façon de vivre s'inspirant davantage de la philosophie des mouvements « hygiénistes » dont elle est issue.

La naturopathie est maintenant reconnue pour être la plus complète des médecines douces, en accompagnant ceux qui souffrent de mal-être, avec des moyens exclusivement naturels, afin de les « réconcilier » avec eux-mêmes et avec la Nature, mais aussi en proposant à tous ceux qui sont en bonne santé, des moyens naturels pour le rester.

### Un changement global adapté à notre société actuelle

La démarche est la suivante : le mental, par ses pensées multiples et négatives, peut être un « voleur d'énergie » lorsqu'il est mal mené ; bien dirigé, il peut, par des pensées positives ou par un changement de regard sur les choses, devenir un allié de choix pour retrouver énergie et motivation, afin de mettre en place une série de mesures salutaires pour le corps. En effet, s'il est important de choisir ce qu'on met dans son assiette (du cru, du bio...), il est encore plus essentiel de se demander qui tient la fourchette.

C'est à ce stade que l'humain apparaît sous ses différents aspects, le meilleur comme le pire. Le pire apparaît lorsque les règles de base d'une vie saine sont ignorées ou bafouées. Il est alors intéressant de s'interroger sur les véritables causes de ce comportement. Que se passe-t-il dans sa vie pour qu'à un

## Rester en bonne santé avec la naturopathie

moment donné, l'humain ne soit plus « connecté » avec lui-même au point d'infliger à son corps et à son être tout entier, une hygiène de vie nocive qui va contre ses propres lois d'équilibre ? En effet, se cantonner à changer ses habitudes sous l'influence des effets de mode, de la dernière recette en vogue, du dernier régime miracle, sans avoir pris le soin de se demander si l'on est en cohérence avec soi-même, dans nos choix de vie personnelle et professionnelle, risque à un moment donné de faire tomber à l'eau la meilleure de nos résolutions. C'est donc une véritable réforme de vie que la naturopathie propose et c'est cela même que le praticien bien formé demandera à son client dès le premier rendez-vous : « Êtes-vous heureux ? Bien dans votre tête et dans votre peau ? »

Répondre honnêtement à ces questions demande parfois des changements difficiles, des choix de vie qui s'imposent d'ailleurs à des moments précis de l'existence : une maladie, un accident, une séparation, une crise sanitaire... C'est comme si le corps tout entier, associé au destin, donnait l'occasion de prendre conscience que certains comportements ne sont plus adaptés, que la façon de voir n'est plus la bonne. Chacun a alors le choix, soit de continuer en ignorant les signes, soit de devenir responsable et d'avoir le courage de faire les choix qui se proposent, pour ne pas dire qui s'imposent.



### Regards et croyances

La notion de « regard » est fondamentale dans notre approche naturopathique. Selon leur abord, les choses peuvent être noires ou blanches, négatives ou positives. Ainsi, même ce qui est habituellement appelé « maladie, souffrance, malchance », regardé différemment peut devenir « occasion, opportunité, invitation ».

Si Saint-Thomas disait « je ne crois que ce que je vois », l'idée serait aujourd'hui de se demander si l'inverse n'est pas aussi important : « Je ne vois que ce que je crois. »

### La prévention

L'une des démarches principales de la naturopathie invite avant tout à la prévention. La prévention, c'est mettre en place tous les comportements de vie et d'hygiène naturelle afin de ne pas être malade ou mal-portant, tout en veillant à être heureux au quotidien.

Mais l'être humain est ainsi fait qu'il attend souvent trop tard pour réagir, alors que des avertissements s'étaient naturellement déclenchés pour lui proposer de revisiter sa vie, en l'invitant à mettre en place des changements. À ne pas écouter suffisamment ces signaux, ils augmentent et grondent comme l'orage, jusqu'à être entendus. En ce sens, les bilans comme l'iridologie sont de bons outils pour révéler ce que le corps tente d'exprimer à l'avance.

## **Rester en bonne santé avec la naturopathie**

### **L'auto-guérison**

La notion d'auto-guérison est souvent évoquée dans la naturopathie. Cela signifie que la Nature a tout prévu pour guérir elle-même ses « avaries », comme l'arbre dont on a coupé une branche qui colmate sa plaie avec le temps, ou la peau qui cicatrise de petites coupures sans avoir à intervenir...

Il faut cependant rester prudent avec le concept d'auto-guérison parfois utilisé abusivement par les médecines douces. Le corps a ses limites et il faut parfois avoir la sagesse de passer la main vers des médecines plus adaptées, lorsque la maladie met en péril la vie de l'individu. La règle d'or de la naturopathie, c'est qu'aucune forme d'autoguérison n'est possible lorsque la force vitale est insuffisante.

### **Les différents corps**

La naturopathie s'intéresse à toutes les dimensions de l'être humain :

- le corps physique, celui que l'on perçoit avec nos sens ;
- le corps énergétique parcouru de méridiens que les acupuncteurs savent si bien solliciter avec leurs aiguilles ;
- le corps mental qui pense, analyse ou choisit ;
- le corps émotionnel qui ressent ;
- une autre dimension qui pourrait s'appeler conscience et que certaines traditions associent au

corps « spirituel », qui veille, observe et serait au-delà de tous les autres corps.

Ainsi, le mal-être peut toucher non seulement le corps physique, mais aussi les autres corps. Il est donc important de replacer le problème dans son ensemble, c'est-à-dire au sein de tous les corps qui composent un être humain.

### Terrain et humeurs

Directement reliée au terrain, la notion d'humeurs circulant dans le corps est primordiale en naturopathie.

Le terme « humeur » remonte à Hippocrate. Il est intéressant de noter que l'expression populaire « être de bonne ou de mauvaise humeur » est un clin d'œil à la relation concrète entre l'état de salubrité des liquides qui entrent dans la composition du corps (sang, lymphe, liquide extracellulaire et liquide interstitiel) et la notion de « caractère », au sens d'humeur psycho-émotionnelle.

La pureté humorale est un des fers de lances de la naturopathie qui non seulement met tout en œuvre afin de purifier ces liquides (plus de 70 % de notre corps est liquide, comme pour la planète), mais aussi et surtout, propose d'appliquer des règles d'hygiène de vie afin de ne pas les encombrer par des toxines.

Il est tentant de prendre le risque de dire que la naturopathie est pourvoyeuse de « bonne humeur ».

## Rester en bonne santé avec la naturopathie

La notion de terrain correspond à l'ensemble des prédispositions individuelles que les bilans dits justement « de terrain » vont permettre d'explorer et d'apprécier, afin de personnaliser sa restructuration.

L'étude du terrain n'est pas seulement celui du corps physique où la naturopathie va collecter les faiblesses à réduire, mais bien un inventaire complet des différents corps, du physique au psycho-émotionnel, où les prédispositions héréditaires vont être appréciées, qu'elles soient *a priori* négatives ou positives.

Le bilan de terrain des différents corps va donner des indices importants notamment sur :

- la force vitale ou réserve d'énergie ;
- la valeur et la quantité des toxines qui encombrant les tissus et liquides circulants ;
- la perméabilité des filtres d'élimination (émonctoires) comme les reins, les poumons, la peau, le foie/intestin et l'utérus.

Ceci permettra de savoir avec précision vers quelle porte de sortie les toxines pourront être orientées avec l'aide de techniques naturelles, allant toujours dans le sens de la force vitale.

La naturopathie donne une valeur très relative au symptôme, qui n'est que l'indicateur d'un fonctionnement en déséquilibre. Ce sont les causes de ce déséquilibre qu'elle recherche. En tout état de cause, une naturopathie bien appliquée va permettre de rééquilibrer le terrain qui, de lui-même, aura une

incidence positive sur la diminution, voire la disparition des symptômes.

« *Le microbe n'est rien, le terrain est tout.* »

Antoine Béchamp<sup>1</sup>

### Les phases ou « cures »

Afin de mener à bien le rétablissement du terrain, la naturopathie s'intéresse aux causes profondes, en mettant en place un système pertinent et chronologique de quatre phases successives :

- la *phase préparatoire* qui permet, grâce aux bilans, de faire le point sur l'ensemble des corps et des véritables causalités du mal-être physique ou psycho-émotionnel ;
- la *phase de désincrustation tissulaire* qui permet de proposer un drainage adapté du terrain parfois surchargé de toxines propices au développement de différents troubles ;
- la *phase de revitalisation* qui permet de revitaliser les corps en apportant des micronutriments spécifiques de haute valeur biologique (les « super-aliments ») ;
- la *phase de stabilisation* qui permet de trouver un équilibre, en composant avec les prédispositions héréditaires qui nécessitent un soutien constant.

---

1. Citation reprise par Claude Bernard, prix Nobel de médecine.