

Concepts et philosophie de la naturopathie.

Je me propose, en premier lieu, de situer la naturopathie dans le paysage de la médecine contemporaine, ce qui nous conduira naturellement à explorer les concepts et la philosophie qui sous tendent l'approche de cet art de la santé. Au cours de cet exposé un éclairage particulier sera apporté sur une notion qui m'est chère et qui nourrit notre art : l'énergie vitale et l'auto guérison.

La naturopathie a conquis au fil du temps ses lettres de noblesse en matière de notoriété. Lorsqu'à la question « Quelle est votre profession ? » je réponds « Naturopathe » je ne vois plus ce regard interrogatif comme cela était le cas lorsque j'entreprenais mes études, une vingtaine d'années en arrière.

Toutefois je réalise que la confusion entre notre pratique naturopathique et les médecines dites douces ou bien parallèles voire alternatives existe bien souvent.

Comment se situe la naturopathie par rapport aux différentes médecines ?

La naturopathie est parfaitement complémentaire de la médecine conventionnelle qu'est l'allopathie et des médecines douces.

Les deux axes de différenciation entre la naturopathie et les différentes médecines sont :

- La naturopathie ne traite pas les symptômes, c'est à dire les manifestations de la maladie, mais elle recherche et agit sur les causes.
- La naturopathie s'attache à la qualité de vie de la personne sur ses différents plans d'existence (physique, énergétique, psychologique et spirituelle), indissociable de l'équilibre socioculturel et planétaire.

Soulignons que les médecines douces possèdent l'avantage incontestable d'être pas ou peu toxiques, qualité dont ne peut se parer la médecine basée sur les remèdes chimiques, qui comme chacun le sait peuvent occasionner des effets indésirables ou secondaires.

L'allopathie est la médecine officielle en occident. Son étymologie signifie médecine des contraires. Elle est pratiquée par les titulaires d'un diplôme d'état : le doctorat de médecine.

Le médecin lors de sa consultation étudie les signes et manifestations symptomatiques de son patient afin d'établir un diagnostic et de faire correspondre celui ci avec une maladie référencée par la médecine.

Au besoin le médecin peut étayer son diagnostic à l'aide d'analyses ou d'examens complémentaires (analyses de sang, radiographies...) ou orienter son patient vers un spécialiste.

Le traitement sera spécifique aux troubles constatés. Il sera anti symptomatique. La guérison correspond schématiquement à la suppression des symptômes. Dans ce paysage médical, la maladie prime sur le malade.

L'allopathie est nourrie par la science expérimentale des 150 dernières années. Cette approche matérialiste a vu le jour avec des figures emblématiques comme Pasteur ou Virchow.

Elle est parfaitement adaptée à l'urgence et aux interventions lourdes (infarctus, chirurgie ...)

Les médecines douces comme l'homéopathie, la phytothérapie, l'aromathérapie sont également pratiquées par des docteurs en médecine. Ceux-ci auront néanmoins à cœur d'affiner la symptomatologie de leur patient et d'intégrer la notion de terrain. Le traitement restera anti symptomatique mais nourrira le double objectif d'individualisation et de non iatrogénie (toxicité des médicaments).

La notion de guérison intégrera, en plus de la suppression des symptômes, la notion de restauration du terrain sain. L'homéopathie, répond à ces critères, elle est une digne ambassadrice des médecines douces.

L'approche médicale des médecines douces qui met en avant le malade plus que la maladie est bien adaptée aux maladies fonctionnelles et chroniques. Elle répond par exemple aux besoins de la petite enfance ou de la gérontologie, où le suivi médical est important et où les réformes de vie ne sont pas toujours faciles à accepter.

La naturopathie s'apparente aux médecines Traditionnelles (celles issues de la Tradition), avec lesquelles elle a en commun :

- La connaissance, le respect et l'utilisation de la « force vitale auto guérisseuse »
- La primauté de l'hygiène de vie sur l'intervention.
- La non iatrogénie
- La prise en charge de l'homme total.

Elle peut être pratiquée par des praticiens de santé naturopathes ou bien des médecins appelés alors naturothérapeutes.

Le naturopathe ou le naturothérapeute établit dans un premier temps un bilan de santé. Cet état des lieux va mesurer tant la qualité du terrain du patient, ses éventuelles surcharges en toxines et substances toxiques diverses que la qualité de sa vitalité.

Le praticien peut s'aider de techniques comme l'iridologie et la mesure des pouls (selon l'approche de la médecine traditionnelle chinoise) pour connaître le niveau vital des principaux organes et fonctions. Il peut également s'appuyer sur des examens biologiques de terrain comme la bioélectronique de Vincent, afin d'affiner son bilan.

Cette évaluation débouche sur une proposition de corrections des différents plans de l'hygiène qui régissent notre santé et notre vitalité, ceci de façon totalement individualisée.

Les corrections concernent l'hygiène alimentaire : nous devenons ce que nous mangeons ; mais aussi l'hygiène neuro psychique qui comprend la gestion de nos émotions, de notre stress, la qualité de notre sommeil et l'orientation de nos pensées.

Et enfin l'hygiène du mouvement viendra compléter ce programme santé.

C'est seulement en second lieu que le professionnel de la santé conseillera des « biothérapies » ou moyens naturels pour accompagner, si besoin est, les corrections de terrain.

Dés lors, nous entrevoyons que la naturopathie se différencie et apporte en même temps une réelle plus value dans le paysage médical actuel.

L'un des pères de la naturopathie, Pierre Valentin MARCHESSEAU, affirmait dans les années 1970 (in La santé sans médicament, livret N°2) que les concepts fondamentaux de la naturopathie sont : le vitalisme (c'est sa dimension philosophique), l'humorisme (la science des humeurs que nous développerons ultérieurement) et l'hygiénisme (sa technique).

Notre art est nourri par une philosophie ainsi que des concepts qui puisent leurs racines dans les fondements même de la médecine Hippocratique.

A l'instar de ce qui se pratiquait du temps du père de la médecine, la naturopathie se concentre sur la prévention des maladies et utilise, si besoin est, des thérapies naturelles et non toxiques.

Elle est basée sur 7 principes : " D'abord ne pas nuire " (*primum non nocere*), la nature est guérissante (" *vis medicatrix naturae* "), identifier et traiter la cause (" *tolle causam* "), traiter la personne globale, le thérapeute est un éducateur, la prévention est la meilleure des cures, établir la santé et le bien-être. (in Encyclopedia of Natural Medicine, Michael Murray & Joseph Pizzorno; Prima Publishing and Communication, 1997).

Les 5 concepts clés.

Pour bien percevoir les enjeux de la naturopathie nous allons développer les concepts évoqués précédemment.

Le vitalisme (encadré)

Si notre médecine moderne est capable de régler de façon optimale des situations qui hier représentaient des cas désespérés (greffes d'organes, chirurgie réparatrice par exemple), son regard purement matérialiste l'a incontestablement éloignée d'une vision qui pourtant a toujours présidé dans le passé : notre corps, nos organes, nos cellules sont en relation avec une « force », une « énergie », qui organise, régule, répare nos fonctions organiques.

Ce champ unifié qui sous-tend toute forme matérielle vivante c'est le « Chi » des Chinois, le « Ki » des Japonais, « le champ de cohérence » dont nous parle la physique quantique. Pour les naturopathes il s'agit de *la force vitale*.

Le grand Hippocrate parlait déjà à son époque du médecin intérieur, la "*vis medicatrix naturae*" qu'il faut solliciter avant tout autre thérapeutique.

Le père de la chirurgie moderne, Amboise Paré, dans sa grande humilité affirmait il y a près de 5 siècles «Je l'ai pansé, Dieu l'a guérit.» (au sens panser ses plaies.) Dieu peut être aisément remplacé par la Force de Vie ou force vitale. Celle là même qui fait qu'un os brisé se ressoude de lui même, qu'une plaie se referme, que les tissus cicatrisent naturellement, qu'une diarrhée nous épargne une intoxication qui pourrait être fatale ou encore qu'une fièvre détruit les germes infectieux.

Prendre en compte cette force de Vie change tout dans une approche médicale ou dans des propositions de prévention. C'est donner la primauté à la notion de terrain par rapport au symptôme ou à l'hôte indésirable, celui là même que la médecine actuelle considère comme l'ennemi numéro 1 à abattre : le microbe !

Déjà à leur époque deux figures emblématiques dans le paysage de la science s'opposaient : Pasteur et Claude Bernard. Pour le premier le microbe était tout, pour le second c'était le terrain qui primait.

La petite histoire raconte que sur son lit de mort, Louis Pasteur, aurait remis en cause sa vision microbienne de la maladie en reconnaissant : « C'est Claude qui avait raison ! ».

Pour la médecine ayurvédique indienne, vieille de plus 5000 ans et à l'origine des médecines chinoises, tibétaines et grecques, toute matière est formée d'ondes lumineuses en mouvement.

L'air que nous respirons n'est pas porteur que d'oxygène, mais également d'énergie lumineuse que les Indiens appellent le Prâna.

Les récentes découvertes dans le domaine de la physique quantique viennent confirmer la sagesse ancestrale des médecines Traditionnelles comme celle de l'Inde.

Il y a encore peu de temps nous apprenions à l'école que la matière physique était formée par des atomes et que ceux ci étaient composés de particules élémentaires que sont les électrons, protons et les neutrons.

Or l'évolution de la science, notamment dans l'approche de l'infiniment petit, nous affirme que lorsque nous allons au-delà du domaine des particules élémentaires pour entrer dans le nuage qui les compose, nous sommes face à des particules subatomiques invisibles même pour les instruments les plus sophistiqués.

Vous me direz comment peut-on savoir quelles existent puisqu'elles sont invisibles ? En fait, ces particules que sont les quarks, les bosons, les leptons etc. laissent des traces dans les accélérateurs de particules. Ce qui est encore plus surprenant c'est que ces particules peuvent revêtir deux formes bien distinctes : elles sont ondes lorsqu'il n'y a personne pour les observer, elles deviennent particules au moment de l'observation.

En clair, lorsque nous pénétrons dans l'infiniment petit, ce qui compose la matière n'est plus la matière ! La matière première du monde est faite d'ondes qui contiennent de l'information et de l'énergie, elles mêmes baignant dans un immense vide d'énergie et d'information !

Stimuler notre énergie vitale en mettant en œuvre des manœuvres naturopathiques adaptées, c'est finalement rendre opérationnel le champ de cohérence qui informe en permanence la matière qui compose notre corps. C'est permettre à celui ci de se mettre au diapason avec le « la » qui a créé notre monde et tout ce qu'il contient.

Le rôle des médecines énergétiques comme l'acupuncture, l'homéopathie ou encore les soins énergétiques comme le Reiki, le shiatsu ou le magnétisme vont dans le même sens. Ces approches contribuent à réunifier la fonction particule de ce qui compose notre matière organique.

Notre réserve initiale en force vitale est liée à notre héritage. Elle s'épuise peu à peu avec l'âge et les nombreux « dévitalisants » (vie nocturne, tabac, alcool, abus de médicaments, pollutions chimiques, électromagnétiques, stress, surmenage, etc.)

Les cures de revitalisation proposées en naturopathie concourent à la recharge de cette énergie en puisant aux sources vives de l'aliment (cru et germé par exemple), de la respiration et de l'exercice physique, de la relaxation, ou de mille et une autres clés vitalogènes (huiles essentielles, couleurs, magnétisme, etc.).

Cette « force vitale » qui, comme nous l'avons vu, préside au précieux processus de l'auto guérison sera accompagnée par les manœuvres naturopathiques dans la plupart des troubles aigus mineurs ou chroniques (allergies, spasmophilie, troubles du transit, du sommeil, rhumatismes, etc.).

Comment évaluer la force vitale ?

Si le professionnel de la santé possède ses outils d'évaluation à travers par exemple Le bilan iridologique, la prise des pouls chinois où toutes mesures énergétiques permettant de compléter cette évaluation, le lecteur pourra se faire une première idée en se référant à quelques indices comme :

- La vitesse de cicatrisation des plaies, idéalement élevée

- La qualité de ses éliminations comme la transpiration
- La capacité d'adaptation au stress
- L'efficacité du système immunitaire sollicité par exemple dans les épidémies de grippe
- L'état de ses ongles qui doivent être idéalement fermes et non striés,
- L'état de ses cheveux,
- etc.

L'humorisme.

Hippocrate est le premier à avoir fait des recherches sur les humeurs, en reprenant lui-même les travaux de Pythagore.

Ses travaux sur les humeurs l'on amené à définir les quatre tempéraments lié aux quatre humeurs principales que sont :

Le sang= le sanguin

la lymphe ou pituité = le lymphatique

La bile jaune = le bilieux

La bile noir ou l'atrabile = le nerveux.

Pour Hippocrate la maladie est un excès d'une de ces humeurs. Son approche de terrain consiste à rééquilibrer celles-ci pour ramener le patient à son point d'équilibre.

Ensuite ses travaux ont été repris par Paracelse puis plus récemment par Paul Carton.

Qu'est-ce que l'humorisme ?

L'humorisme en naturopathie, c'est l'étude des « humeurs » circulantes et cellulaires de l'organisme : sang, lymphe mais aussi les liquides à l'intérieur et à l'extérieur des cellules.

Le naturopathe considère très important de maintenir au mieux l'intégrité de ces liquides biologiques nourriciers qui composent les 2/3 du corps humain.

Les propositions naturopathiques sont : le moins de surcharges possibles (donc le moins de toxines et toxiques divers) et le moins de carences possibles en acides aminés, acides gras essentiels ($\Omega 3$ et $\Omega 6$), vitamines, oligo-éléments, enzymes etc.

Il est important de noter que tous les liquides organiques sont inter-communiquants. Toute aliénation quantitative et/ou qualitative, surcharge, carence, drainage, apport nutritif etc. auront une incidence plus ou moins directe sur l'intégrité de toutes les fonctions cellulaires et métaboliques.

Comme le précisait judicieusement le Dr Salmanoff « notre organisme peut être comparé à une grande baignoire ». En effet tous les liquides baignent ensemble.

Il affirmait : « la vie est sous-tendue par le mouvement continu des liquides dans les cellules et entre les cellules ; le ralentissement de ses courants et de ses échanges : c'est la fatigue, la maladie : leur arrêt. C'est la mort. »

En résumé :

La science des humeurs considère que :

- L'engrassement des « humeurs » (qui serait un synonyme de terrain) est à l'origine des désordres de santé puis de la maladie.
- Lorsqu'il y a surcharge, le sang accumule des toxines (exogènes et endogènes). Les organes deviennent surchargés de déchets métaboliques et ne peuvent plus effectuer leurs fonctions de façon adéquate.
- Le corps possède ses propres éléments de régulation permettant le maintien de l'homéostasie grâce au travail des émonctoires (les reins, intestins, peau, poumons et foie) qui sont des portes de sortie pour éliminer les déchets en tout genre. Le naturopathe veillera toujours au bon fonctionnement de ces émonctoires. Il saura les « décrasser » avec des cures comme les monodiètes ; l'activité physique ou les stimuler avec des plantes ou des huiles essentielles par exemple.

L'hygiénisme.

C'est l'hygiène de vie à travers les différentes techniques naturelles de santé comme l'air, l'eau, le soleil, la nourriture, le repos, le sommeil, les exercices physiques, les attitudes mentales et le rythme travail/loisirs/repos.

Plus que la réactualisation des remèdes de « bonne femme », il s'agit de comprendre les lois de la vie, l'intelligence de la création, et de se mettre en accord avec cette dernière, puis d'utiliser les nombreuses ressources offertes par la Nature.

Rappelons que le mot « hygiène » vient du grec et signifie au sens étymologique « santé ».

En naturopathie, il existe une hygiène alimentaire, basée sur le choix des aliments, des compléments alimentaires et des cures saisonnières. Une hygiène du mouvement à travers la pratique d'exercices physiques tels que la marche, la natation, la gymnastique, la musculation, la danse, les arts martiaux. Et enfin une hygiène neuropsychique que l'on peut harmoniser grâce à des pratiques comme la relaxation ou la sophrologie, la gestion du stress, l'alternance travail/repos, les fleurs de Bach etc.

L'hygiénisme, courant d'origine nord-américaine, conçoit traditionnellement qu'en appliquant les règles essentielles d'une bonne hygiène de vie, on peut se maintenir en bonne santé voire se guérir de tous les maux sans l'adjonction de quelque biothérapie ou complément.

L'hygiénisme a l'avantage de mettre au premier rang le vitalisme et l'humorisme : en d'autres mots, c'est la nature qui agit et guérit.

A l'exception des enfants possédant une grande vitalité et pouvant facilement s'auto guérir avec quelques manœuvres purement hygiénistes (repos, bain, petit réglage alimentaire,) l'hygiénisme pur ne semble plus adapté à notre société contemporaine carencée et polluée.

Dans notre pratique naturopathique quotidienne, nous nous devons d'avoir recours à l'aide précieuse des minéraux pour relancer les chaînes enzymatiques, aux compléments alimentaires pour palier les incontournables carences, proposer des plantes ou huiles essentielles pour stimuler les éliminations, purifier l'organisme, renforcer le terrain et le système immunitaire.

L'holisme.

C'est le quatrième concept naturopathique et certainement l'un des plus précieux. Ce concept est le pilier et le point de différenciation de la naturopathie avec son héritière qu'est la naturopathie holistique, chère à son chef de file Daniel Kieffer.

Le mot holisme vient du grec « Holos » et signifie « tout », « entier ».

La philosophie holistique s'occupe de l'homme dans sa globalité (corps, psyché, âme, esprit, énergie) et le considère comme faisant partie d'un tout.

Au delà de ce concept aujourd'hui galvaudé (nous avons entendu parler de cuisine holistique, de coiffure holistique, de massage holistique, ...) l'holisme est l'application des concepts de la naturopathie à tous les plans de l'Être humain, du plan physique au plan spirituel.

Le causalisme

Le causaliste s'inscrit dans le cadre hippocratique déjà évoqué précédemment, à savoir rechercher la cause de la cause de la cause de la maladie, afin d'être un authentique thérapeute.

Traiter la cause initiale pour le thérapeute, non seulement est exigeant en terme d'investigation, mais pas toujours valorisant à court terme. En effet les résultats sont souvent loin d'être immédiats ou rapides comme pour l'approche anti symptomatique.

Aussi le patient porte à merveille son nom, il doit s'armer de patience et d'implication. A contrario, c'est pour lui le moyen de se réapproprier sa santé, et de s'attendre à des résultats durables dans le temps.

Traiter la cause passe par une révision de l'hygiène de vie du patient, de sa nutrition, de son éventuelle sédentarité, de ses probables surcharges humorales.

Traiter la cause de la cause c'est aborder l'importance des émotions, des soucis, des rêves, des difficultés rationnelles et de la vie de l'âme...

Enfin la cause de la cause de la cause nous amène à l'incontournable dimension spirituelle du patient. En effet l'être coupé de sa dimension céleste, perd du même coup le mode d'emploi de sa vie et consécutivement celui de la raison de son cœur puis enfin celui de son quotidien. Le thérapeute est quelque part là pour accompagner son patient dans sa quête « *du sens de la vie* ».

N'oublions pas que la maladie est souvent ce que « le mal à dit » !

Seule une démarche de transformation du comportement, sur le plan causal, pourra donc mener à une authentique et durable guérison. Un de mes enseignants affirmait « si mon patient n'a pas changé au moins une chose dans sa vie en sortant de mon cabinet, je n'ai pas réussi ma consultation »

Toutes les approches symptomatiques, souvent indispensables pour autant, ne seront que thérapie de confort et de transition.

En guise de synthèse.

Parfaitement complémentaire des médecines allopathiques et douces, la naturopathie s'apparente aux médecines issues de la Tradition. Elle se distingue tant dans son approche que dans sa philosophie par ses concepts qui pourraient être reformulés de la façon suivante :

Le vitalisme : la naturopathie respecte et favorise l'énergie vitale, l'intelligence biologique qui gère les métabolismes toujours au mieux pour le patient. Le praticien ne guérit jamais, il accompagne humblement l'auto guérison.

L'humorisme : la naturopathie étudie et corrige les surcharges et carences du milieu intérieur, c'est une médecine de terrain.

L'hygiénisme : la naturopathie sait que:
« il n'est d'art plus fertile que l'art de bien vivre » Cicéron, et qu'il n'est pas de santé possible sans bonne hygiène alimentaire et corporelle, ni sans contacts réguliers avec les éléments naturels : air pur, eau, terre, Soleil, etc.

L'holisme : la naturopathie conçoit l'humain dans sa globalité somatique, énergétique, psychologique, spirituelle et sociale.

Le causalisme : la naturopathie ne combat pas le symptôme apparent mais enseigne comment corriger les causes profondes et premières des troubles.

Plus que jamais, en matière de santé préventive et auto curative, notre société trouvera des solutions durables dans cet art qu'est la naturopathie. Il ne manque plus qu'à celui-ci un statut officiel auprès des instances médicales, comme c'est le cas dans un grand nombre de pays, afin de clarifier le paysage de la santé pour le plus grand intérêt public.

Alain HUOT
NatueroEnergéticien

Article paru dans la revue « Biocontact » de mai 2008, tiré à 200 000 exemplaires