



Manon SALOMONE
École Agapê
Octobre 2019

Le Décalogue de la santé

Docteur Paul Carton



Paul Carton est un naturopathe français de référence qui vécut de 1875 à 1947. A cette époque, naturopathie et hygiénisme ne jouissent pas d'une grande popularité dans le milieu médical.

Dès son plus jeune âge, il ne connaît pas la pleine santé et son enfance est synonyme de maladies.

Il est plus tard un brillant étudiant en médecine et exercera en tant que médecin à Paris.

A 30 ans, il développe une tuberculose et son expérience en sanatorium va bouleverser sa vision des choses. C'est une diarrhée libératrice et amélioratrice qui le mène à de nouvelles réflexions. En effet, l'amélioration constatée suite à la privation d'aliment et à la libération intestinale lui suggère une nouvelle manière de soigner. Il engage sa réflexion sur une voie nouvelle et propose une thérapeutique innovante, à l'opposé des pratiques de l'époque.

Grâce à sa mésaventure, Paul Carton découvre que la maladie est moins due aux microbes qu'à l'encombrement de l'organisme par les toxines qui affaiblissent le terrain. Il commence à traiter ses patients atteints eux aussi de la tuberculose sans médicaments, avec de la diététique, de l'hydrothérapie et de l'exercice physique. Au fur et à mesure de ses expériences il aborde la notion de force vitale, redécouvre et confirme les vérités enseignées par Hippocrate et les applique sur sa clientèle privée.

C'est alors qu'il se retrouve face aux reproches du corps médical. Il n'abandonna pas pour autant et passa la deuxième partie de sa vie à défendre et protéger son nouveau système médical. Il crée en 1921 la société naturiste française et en 1922 la « revue naturiste » qui a pour but d'informer, défendre et d'enseigner sa conception médicale. Il fut également l'auteur d'une trentaine d'ouvrages.

Ces préceptes écrits il y a presque cent ans sont, plus que jamais une source d'inspiration et d'enseignement pour chaque être vivant. Paul Carton nous y enseigne la meilleure manière de vivre et de maintenir son état naturel de santé. C'est de l'hygiénisme pur et chaque point abordé est d'un tel bon sens qu'il est effarant de voir à quel point ils ont été oubliés et ignorés.

Le naturopathe

Dans quelle mesure le décalogue de Paul Carton est-il utile aux naturopathes ?



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

La naturopathie est une hygiène de vie conforme aux lois de la nature et à notre physiologie.

La santé, qui est l'état naturel de chaque être vivant, repose sur une alimentation saine, cohérente et adaptée associée à une activité physique régulière, une bonne aération et à un psychisme équilibré. C'est donc un état d'harmonie physiologique, psychologique, dynamique et holistique.

Ainsi, l'art du naturopathe est de favoriser le retour à des conditions favorables et de permettre à la force vitale de se manifester dans le but d'une auto guérison. 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. C'est cela le travail de naturopathe, il ne s'agit pas de prescrire, mais de rééquilibrer. C'est primordiale pour ne pas succomber à la facilité des cachets miracle. **Le mode de vie, s'il est sain, suffit à nous maintenir en santé.**

Son décalogue sur l'hygiène de vie représente donc les fondements de notre travail et de la philosophie naturopathique que nous devons appliquer et enseigner.

Nous devons rendre à nos clients une hygiène de vie harmonieuse avant toute chose. Il n'y a pas de sens à la complémentation ou à la médication, même naturelle, tant que l'hygiène de vie n'aura pas été améliorée. Parfois même, uniquement cela suffira. Mais si des changements ne sont pas entrepris, alors les substances prescrites n'auront pas d'effet sur le long terme et on se sera contenté d'apaiser une situation ponctuelle. Si les cellules et les humeurs sont encombrées, elles n'auront pas la possibilité d'intégrer plus de matière, aussi bon soit le remède. La logique veut donc que l'on épure dans un premier temps pour désencombrer le terrain et redonner de la force vitale car nous allons nous appuyer sur ces deux paramètres pour envisager une thérapie. Si ces fondement ne sont pas solides, aucun traitement ne saurait être efficace à long terme.

Il n'est pas question ici de traiter des différents traitements et remèdes. Il est toujours préférable de consommer de vrais aliments naturels plutôt que des copies de laboratoire. Nous allons nous concentrer sur l'essence même de la santé, de la vie, de notre travail : l'hygiénisme, soit : comment, entretenir son terrain et sa force vitale.

"Attendre que la maladie apparaisse cliniquement pour la traiter, c'est forger les armes après avoir déclaré la guerre, creuser le puits au moment où l'on a soif."

Nei-King-Sou-Ouen

Les grands concepts

Hygiénisme, homéostasie, terrain, force vitale, maladie et hormèse

La nature est bien faite, parfaitement organisée et coordonne tout de manière optimale. Chaque être vivant fait partie des créations de la nature. L'homme est donc idéal du moment qu'il respecte les lois de la nature. 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 de notre espèce, il s'ensuit des troubles, des maladies. Alors ayons confiance en la nature, c'est elle qui détient les solutions.

L'hygiénisme se résume à respecter scrupuleusement ce qui est naturellement bon pour l'homme, sans complémentation, même naturelle. C'est une philosophie, un art de vivre en conformité, en communion avec la nature. Le seul respect des règles de la nature suffit à nous maintenir en santé et les troubles perçus sont les signes visibles d'une violation de ces lois.

Pour retrouver la santé, il faut revenir au respect de ces lois et non pas masquer les troubles avec des médicaments qui, non seulement ne soignent pas, mais nous font croire que nous allons bien car le symptôme s'est estompé. Il faut bannir ce réflexe destructeur de se médicamenter pour tout. Notre siècle, où le marketing excelle, a réussi à nous faire croire que notre organisme était faible. Nous avons perdu confiance en notre corps et nous pensons ne pas être "capable", qu'il n'est "pas possible" de faire sans nos pilules modernes. Il est primordial de se rappeler que notre corps est capable de TOUT à condition de ne pas enfreindre trop de lois, ni trop souvent, et surtout de le laisser faire. Le pouvoir de guérison est inhérent aux organismes vivants, c'est le corps qui se guérit de lui-même.

Heureusement, l'homéostasie nous redonne confiance car elle est l'état d'équilibre auto-régulé et totalement naturel du milieu intérieur de notre organisme. C'est sa capacité d'adaptation, d'autoguérison et de reconstruction.

Nous avons tous notre propre terrain et c'est à nous de l'entretenir. Une modification de sa composition idéale peut altérer notre santé. C'est lui qui saura nous défendre en cas d'attaque ou bien qui faillira face à l'envahisseur. Un terrain fort résistera alors qu'un terrain affaibli cédera au moindre contact avec des pathogènes. Les mauvaises habitudes rendent le terrain peu résistant et donc favorable au développement des maladies.

Le microbe n'est donc pas à craindre car il ne peut se développer que sur un terrain favorable, donc que si je lui en donne l'occasion. Avec cette notion on ne considère plus la maladie comme une entité extérieure et indépendante du sujet. De ce point de vue, le malade n'est plus victime, mais responsable de son état. Plutôt que de connaître quelle sorte de maladie frappe le patient, il est plus important de savoir de quel type de patient s'empare une maladie. Cette vision des choses implique une prise de conscience et une réaction de la part du malade.

Nous sommes tous pourvus d'une incroyable énergie vitale qui a la capacité de nous ramener spontanément à un état de santé et qui travaille sans cesse à maintenir notre organisme dans un parfait équilibre. Elle est l'alliée du terrain en l'aidant à rester pur. Nos maladies bénignes guérissent spontanément dans beaucoup de cas. Le secret réside dans la force vitale. Nous n'en n'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.

La maladie est donc l'expression de la violation des lois de la nature. 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. Elle est un phénomène d'autodéfense pour accélérer le nettoyage des humeurs encrassées. Toute substance toxique qui se trouve en excès dans l'organisme empêche ce dernier de fonctionner correctement et est la cause principale de la dégradation du terrain et donc de l'éclosion des maladies.

Les symptômes sont simplement une communication extrême, une sonnette d'alarme du corps qui nous demande de changer urgemment une habitude (qui peut être aussi mentale) malsaine. Et pour le naturopathe, la maladie a une raison d'être dans l'histoire d'un individu. Il est sage de se demander "pourquoi à tel moment de sa vie", "pourquoi à tel endroit", "pourquoi cette maladie", "pourquoi tel organe" pour mieux appréhender ce qui arrive. Malheureusement, le réflexe générale est d'éradiquer le symptôme sans remise en question.

Soulignons que **la normalité est la santé**. L'état maladif a été banalisé, standardisé et les bien portants sont devenus des "chanceux". Pourtant, qui des malades ou des bien portants fourni le plus d'effort ? Maintenir une hygiène de vie exemplaire demande rigueur et application au quotidien.

" La vraie santé sans effort n'existe pas. La vraie santé n'est accessible qu'à force de réflexion, de recherches, d'étude, d'humilité ; c'est un état d'équilibre instable à conserver patiemment, intelligemment une vie durant : c'est un choix."

Louis Pollen.

Je nuancerai quelque peu ce dernier propos en incluant dans tout cela le plaisir. En effet, tout cela ne doit pas donner lieu à de la frustration, de l'insatisfaction, ou du déplaisir. Heureusement, l'hormèse nous permet de relativiser et de nous rassurer. En effet l'introduction répétée à faible dose de toxines permet d'entretenir et de stimuler nos réponses immunitaires. Ce qui signifie qu'un repas médiocre ingéré dans de bonnes conditions, sociale et émotionnelles sera plus salubre qu'un plat hygiéniquement parfait ingéré rapidement dans un contexte stressant et sans satisfaction. Nous tenons là notre solution : de la rigueur et de la discipline enrobé d'un peu de souplesse !

Tout ceci est ce dont Paul Carton a pris conscience pendant son séjour au sanatorium. Il réalise que trois choses provoquent les maladies : l'alimentation inadaptée, la sédentarité et un psychisme désaccordé.

D'une manière plus positive, nous allons aborder les trois manières d'entretenir son terrain : l'alimentation adaptée, l'activité physique et l'équilibre psychique. Sans recourir à aucune médication, jugée dangereuse et contraire aux lois de la nature, Paul Carton nous montre comment entretenir notre terrain grâce à des règles simples d'hygiénisme et holistiques.

Précisons que, ce texte, écrit il y a presque cent ans, dont la sagesse est, certes, toujours d'actualité, fera cependant l'objet de quelques mises à jour, afin de mieux coller avec notre époque.

L'hygiène de base

Les conseils d'hygiène quotidienne datent un peu mais ont été nécessaires à l'époque du Dr. Carton où l'hygiène élémentaire n'était pas forcément appliquée; "*la propreté est une bonne habitude*". On adaptera la fréquence et la température en fonction de l'activité, du tempérament et de la condition de chacun. Le message a été compris et appliqué, tellement, qu'aujourd'hui il y a même une tendance à l'excès de propreté. La "saleté" et les odeurs nous dégouttent, alors nous les combattons et commettons des erreurs.

La peau est une surface fragile qu'il convient certes de nettoyer et d'hydrater mais d'une manière douce et non excessive. Le gant de crin ou l'alcool sont beaucoup trop abrasifs, l'anti transpirant empêche le rôle naturel de la peau de transpirer et les produits modernes regorgent de perturbateurs endocriniens. La peau est l'outil qui nous permet de capter le soleil, elle respire, elle absorbe, elle expulse, bref elle est précieuse, il faut en prendre soin. L'exposer au soleil, oui mais pas trop, la nettoyer, oui mais doucement, l'hydrater, oui mais pas avec n'importe quoi ! Soyons vigilants aux produits que nous utilisons, restons conscients que la plupart du temps, la peau n'en a pas besoin et revenons à quelques produits simples et naturels type aloé vera, huiles végétales naturelles, savon artisanal, bicarbonate de soude...il est même facile de fabriquer ses propres produits et ainsi d'en contrôler le contenu.

Portons aussi une attention particulière à l'hygiène buco-dentaire. Les dents sont garantes d'une bonne mastication, ce qui influencera la suite de la digestion. La bouche, grâce à ses multiples bactéries est une des premières barrières immunitaire. Il va de soi qu'une hygiène quotidienne est indispensable, mais attention encore à l'excès du brossage et aux produits utilisés qui peuvent abîmer l'émail, les gencives et nous intoxiquer (cf. le fluor).

La selle quotidienne pourrait être incluse dans cette hygiène élémentaire car l'hygiène intestinale s'entretient et est en première ligne pour nous signaler un problème. Toute selle non conforme, trop ou pas assez fréquente nous donne de précieux indices sur les événements intérieurs. "*Il est capital d'aller à la selle, aisément, une ou mieux deux fois par jour*".

L'alimentation

Notre système digestif nous veut du bien, il est le garant de notre santé. Lorsqu'il fonctionne bien, notre énergie vitale et notre homéostasie sont encouragés et peuvent exprimer tout leur potentiel. Quelques rappels physiologiques nous permettent de comprendre pourquoi:

- La bouche est la première barrière protectrice, avec sa salive antibactérienne.
- L'estomac secrète du suc gastrique qui tue une grande partie des bactéries du bol alimentaire.
- L'intestin grêle permet l'absorption des nutriments et dans sa muqueuse se trouve le système nerveux entérique.
- Le gros intestin, grâce à ses innombrables bactéries, lutte contre les agents pathogènes. Ces bactéries sont notre flore intestinale, notre immunité. Il est aussi un émonctoire principal, donc nous débarrasse de nos déchets.

La santé intestinale est donc primordiale pour la santé générale : absorption des substances nutritives, évacuation des déchets et maintien de l'immunité. Soit, les règles de base d'une bonne santé.

C'est ce système qui permet de dispatcher les nutriments correctement aux autres organes et de faire barrage à ceux qui ne doivent pas rentrer. C'est une zone de tri et de dispatchement et si ce rôle est perturbé alors tous les autres systèmes du corps pourront être atteints. Et ce qui influe directement le système digestif, c'est l'alimentation (ainsi que le stress, nous verrons cela un peu plus bas). Des erreurs alimentaires graves et répétées mèneront au passage de toxines vers l'intérieur de l'organisme et provoqueront auto intoxication, infections, allergies, constipation, diarrhée, candidose, lithiases, allergies, maladies auto immunes, dépression, sécheresse, leaky gut, maladies cardio vasculaire, cancer, scléroses, vieillissement...bref, un grand nombre de pathologies. *"L'erreur alimentaire est à la base de toutes les maladies."*

Notre alimentation est assimilée pour nourrir nos cellules, nos tissus, nos humeurs et nous donner l'énergie nécessaire à la vie. Ce que je mange construit mon corps et j'ai besoin de mon corps pour vivre. Donc si mon alimentation est défaillante, mon corps, moi, sera défaillant. Comment se fait-il que cette notion évidente nous ait échappé ?

Les lobbys, la publicité et les étalages alléchants ont pris le dessus sur notre libre arbitre. Pour se nourrir de façon optimale, cela demande, réflexion et organisation. Or les supermarchés et les fast-food nous ont ôté la contrainte de l'organisation et de la réflexion. Ils rendent la vie plus simple et plus facile avec des produits rapides et goûteux qui finalement nous enferment dans un cercle vicieux de maladies – médicaments où l'on nous convainc que le bien être se retrouve avec des pilules. Illusion magistrale de notre époque ou l'on ne réfléchit plus et où le bien être n'est plus synonyme de "naturel". Cercle vicieux pour nous, cercle fructueux pour eux : plus la population se nourrit mal, plus elle est malade et plus elle consomme des remèdes chimiques. Et on camoufle les conséquences de la mal bouffe avec des traitements dangereux plutôt que de réformer son mode de vie. *" L'alimentation de nos jours constitue un défi au bon sens"*. Il est triste de constater que nous sommes nous mêmes les pires influenceurs de notre santé...Ainsi, ce cercle sans fin supermarché – médecin – pharmacie signe notre arrêt de mort.

Les nombreux cancers et maladies des voies digestives sont le signe que ces organes croulent sous la quantité, sous la médiocrité des aliments et sous les substances de synthèse qui leur font perdre la tête.

"Simple, sobre et pure", cela exclue d'emblée tous les excès de notre époque. Pour des aliments de qualité, commençons par fuir les supermarchés, les fast-food, les industriels... Privilégions les produits fermiers et artisanaux de producteurs locaux respectueux des terres et des animaux. Faisons confiance à la nature qui nous fournit ce dont nous avons besoin à chaque saison en fonction du climat où nous vivons. Cela suppose de l'organisation et du temps en cuisine (donc peut être un changement de mode vie).

- ➔ Des mets simples. Nos produits locaux et naturels seront travaillés simplement, pas trop cuits ni trop transformés. En d'autres termes : des aliments bruts, complets et crus.
- ➔ La sobriété et la modération sont salutaires. Une petite assiette d'aliments bien choisis sera plus bénéfique qu'une assiette trop garnie. Privilégions une alimentation de qualité en quantité raisonnable plutôt qu'une surabondance de produits variés et de mauvaise qualité. La variété doit s'organiser sur la semaine plutôt que dans un même repas, cela préservera notre pancréas qui doit sécréter de nombreuses enzymes différentes en cas de grande variété alimentaire. Les grosses quantités monopolisent les fonctions digestives et une grande quantité d'énergie est alors utilisée pour digérer au détriment des autres fonctions du corps. L'excès de sauce, de garniture, de dessert et trop de variété dans le même repas sont un effort supplémentaire de digestion. Après un repas copieux, le pancréas et le foie se fatiguent et provoquent coup de pompe et sensation de lourdeur. Il vaut mieux donc sortir de table l'estomac léger avec encore une petite faim, "*manger en excès, affaiblit, perturbe et empoisonne*". Notons que les périodes de jeûne sont d'ailleurs salutaires pour se nettoyer et permettre au système digestif de se reposer. Notre organisme sait très bien se débrouiller quelques temps sans nourriture. Les hommes préhistoriques n'avaient pas chaque jour de la nourriture et pratiquaient parfois de façon forcée des périodes de jeûne. Ils n'en étaient pas moins forts, vaillants et en bonne santé. L'époque de nos anciens était sage et raisonnée, ils mangeaient très peu de viande et accompagnaient leur repas d'un verre de vin rouge. Cette modération devrait toujours être de mise. Au contraire, dans nos pays industrialisés, on surconsomme de tout : viande, alcool, sucre industriel, additifs, pesticides, fongicides, herbicides...
- ➔ Une alimentation pure. Dans un premier temps, bannissons les aliments transformés, raffinés et les substances douteuses ingénieusement élaborées par les industriels : édulcorant, émulsifiant, colorant, arômes, pesticides, OGM... Nous devons privilégier les aliments biologiques, naturels, si possible de notre propre potager pour garder un contrôle sur la pureté du produit.
Mais la paranoïa s'installe vite avec ce type de sujet, car est-il encore raisonnable de penser qu'aujourd'hui avec la pollution globale de l'eau, de la terre, et de l'air il existe encore des aliments non contaminés ? Si mon voisin utilise du désherbant de l'autre côté de la haie, il est probable que mon petit coin de potager «protégé» soit lui aussi contaminé... Et si les labels biologiques nous aident à faire nos choix, rappelons nous que la législation n'interdit pas la totalité des additifs alimentaires et des pratiques pétrochimiques agricoles... Ces labels bio ne signifient pas forcément "pure" mais

"mieux" (quoique, pas toujours!).

Et dans l'hypothèse où ce lieu pur existerait et produirait des aliments parfaits, serait-il encore éthique de les faire traverser un océan sur un paquebot produisant plus de Co2 qu'un continent entier ?

Dès lors, que faire ? Nous devons nous renseigner, scruter les étiquettes et faire au mieux avec les aliments de notre potager, du fermier local, filtrer son eau etc... C'est à ce moment que nos choix de consommation, et surtout de **non consommation**, entrent en jeu. Nous avons le pouvoir de décider ce que nous voulons manger en refusant d'alimenter le système industriel qui nous empoisonne. Cela implique un effort et un changement d'habitudes car les supermarchés ont été conçus pour être une solution facile et rapide.

Alors, que doit-on manger ?

Il n'y a pas **une** alimentation parfaite. L'homme est par nature frugivore, certes, mais il a surtout une très grande capacité d'adaptation ce qui lui permet de manger presque tout, végétaux, fruits, céréales, légumineuses, oléagineux, viandes, insectes, fleurs, poissons, il existe même des cannibales... Cela ne signifie pas que tout soit bon pour la santé, il faut évidemment différencier ce que l'on **peut** manger et ce qui est sain de manger. La vie humaine dans certaines zones géographiques prouve que le corps humain s'adapte à tout, par exemple, les esquimaux ne consomment presque que des graisses animales, en Inde, des milliers de personnes sont végétariennes... Il est donc impossible de déterminer une alimentation idéale car chaque être humain adaptera son alimentation en fonction de son âge, de son terrain, de son lieu de vie, de son activité physique et de ses ressources locales. La Terre nous fournit ce dont nous avons besoin à l'endroit où nous nous trouvons.

Nous pouvons quand même établir de grandes lois alimentaires élémentaires adaptées à la majorité de l'espèce humaine et à nos sociétés occidentales. Chacun pourra adapter ces conseils en fonction de lui. Certains troubles ou maladies ne permettront pas l'application de ce régime alimentaire, il faudra temporairement adopté un régime spécifique à sa condition tout en ayant pour objectif de revenir rapidement au modèle qui suit, car c'est ce modèle le garant du maintien de la santé. Nous préciserons aussi la quantité car elle a son importance, les excès comme les manques peuvent nous être délétère. **Tout est une question d'équilibre, aucun toxique n'est cancérigène en deçà d'un certain seuil, mais tout aliment est cancérigène au delà d'un certain seuil.**

L'alimentation doit être :

- naturelle ou biologique
- brute ou complète
- de saison et locale

Elle doit se composer comme suit :

- Des légumes à volonté. Le plus crus possibles pour préserver leurs nutriments. Ils doivent représenter la moitié de l'assiette. Une salade de crudités en début de chaque repas. *"Les crudités minéralisent, décongestionnent déconstipent, purifient le sang, nettoient les émonctoires, grandissent les immunités naturelles et la chlorophylle est la partie la plus riche en minéraux et en énergie."*

- Des fruits en dehors des repas, notamment pour l'en - cas de 16h.

Il faut relativiser le classement de Paul Carton au sujet des légumes acides, des haricots, des racines blanches, des fruits acides et des condiments. Si l'on applique équilibre et modération dans leur quantité ingérée, alors ils restent des aliments sains. Leur toxicité, ou leur "grand feu" ne s'exprimera que si la quantité raisonnable a été dépassée.

- Des céréales complètes. Privilégions les anciennes céréales : kamuth, épeautre, amidonnier car elles ne sont pas trafiquées et leur gluten est moins agressif. Limitons celles contenant du gluten. Céréales sans gluten : avoine, sarrasin, quinoa, riz, maïs. Le blé a été tellement transformé, manipulé et raffiné que sa forme moderne est devenue indigeste pour l'homme. Ainsi, un pain complet aux farines, blanches, raffinées et transformées est en effet un aliment de grand feu à s'abstenir. Alors qu'un pain complet bio au levain aux farines anciennes ou sans gluten est un aliment de choix pour apporter minéraux et sucres lents. Les céréales seront présent dans le repas à hauteur de 1/4 de l'assiette.
- Des légumineuses en petite portion, environ une poignée par jour mélangée avec les céréales.
- Il faut bannir les aliments industriels, "*produits dénaturés et morts*": sucre et céréales raffinés, alcool, tabac, les édulcorants, les pâtisseries lourdes et viennoiseries. Tout ce qui est industriel irrite l'intestin. Le corps humain ne connaît pas ces molécules de synthèse, il reconnaît les éléments naturels. Alors, le corps ne sachant comment les traiter, les stocke.
- L'alimentation doit être à dominance végétarienne. Anatomiquement nous sommes des frugivores, pas des carnivores. Les carnivores ont un colon bien plus court que le notre qui libère rapidement la viande ingérée. Alors que le colon humain est si long que la viande a le temps de libérer ses toxines avant d'être évacuée. Le foie des carnivores est capable de désintégrer 10 à 15 fois plus d'acide urique et produisent, contrairement à nous, de l'urase, une enzyme qui décompose l'acide urique. Les carnivores disposent d'enzymes digestives spécifiques pour réduire la toxicité des purines de la viande et l'acide urique. Chez l'homme, l'acide urique ne peut être éliminé qu'à hauteur de 2%. Nous sommes capable de manger de la viande, mais elle n'est forcément salutaire pour la santé. Les protéines animales produisent beaucoup de déchets et engendrent un gros travail des reins, plus un apport calorique disproportionné par rapport à notre activité physique. Les gros mangeurs de viande ont beaucoup d'acide urique et des problèmes cardio-vasculaires. La charcuterie est trop riche en sel et en graisses saturées. La viande d'élevage industriel est un véritable poison, générateur de cholestérol, cancer et dérèglements immunitaire. La chair des animaux élevés en batterie dans des conditions de détresse cauchemardesques est porteuse de toute leur charge émotionnelle, leur consommation atteint le psychisme et amène des états dépressifs. "*La viande est un aliment d'intoxication et de perturbation mentale*".
Les frugivores comme les grands singes se nourrissent à 80% de fruits, de racines crues et de sous-produits animaux crus. Notre tube digestif étant identique à celui de ces animaux, notre alimentation devrait être semblable. Il convient d'adapter ce régime de base en fonction du climat, du stress et de notre environnement.

Si souhaité, la viande rouge peut être consommée à petite dose à raison d'une fois par semaine voire une fois par mois. On préférera les viandes blanches qui contiennent moins de purines et les animaux élevés loin des circuits industriels. De plus, un manque d'hygiène peut avoir de graves conséquences pour la santé, car des spores peuvent s'y trouver, ils survivent à l'absence d'oxygène, à l'ébullition, et peuvent se transformer en bactéries et produire des toxines fatales. Retenons qu'elle n'est pas indispensable car l'on retrouve dans un régime végétarien contenant œufs et fromage tous les nutriments nécessaires sous une forme moins toxique. S'en passer réduira la consommation de graisses saturées responsables de problèmes cardio vasculaires.

L'œuf est excellent car il contient tous les acides aminés essentiels et couvre le besoin hebdomadaire en protéine. Nous n'avons pas besoin d'une grande quantité de protéine animale et elle peut être présente qu'à un seul des 3 repas : soit 2 œufs, soit 50 gr de viande ou de poisson.

Toutes les viandes font partie des aliments de grand feu ou de feu modéré, donc à s'abstenir ou à limiter.

- Limitons les produits laitiers. Tout dans le lait de vache pose problème, son lactose, sa caséine et ses hormones de croissance. Sa riche teneur en caséine, protéine la plus toxique de toutes, acidifie, donc déminéralise et engendre des problèmes d'ostéoporose, augmente les cancers, irrite l'intestin et produit des colles. Le lait provoque des lésions sur la muqueuse intestinale qui va favoriser les infections. Il serait aussi lié au cancer et pourrait être responsable du développement du diabète de type 1. Il existe un lien entre produits laitiers et maladies auto immunes.

Sa composition n'est pas adaptée au développement du nourrisson, il contient trop de protéines, trop de calcium, d'hormones et de facteurs de croissance. Sans compter que la production moderne ultra industrialisée inclut dans sa composition pesticides, antibiotiques, pus etc...

Mais à quoi bon énumérer les pathologies induites par la consommation de lait dès lors qu'il n'est pas sensé faire partie de l'alimentation humaine ? Le lait de vache ne nous est pas destiné puisqu'il représente la nourriture du veau. Il est donc adapté au veau. Nous ne faisons pas partie de l'espèce bovine, cela n'a donc aucun sens d'en consommer. De plus, une fois sevré, l'enfant n'a plus besoin de consommer du lait (celui de sa mère bien sur). La nature est bien faite et nous fournit la lactase, l'enzyme nécessaire pour digérer le lait (de notre mère) jusqu'à notre sevrage. Une fois sevré, la production de lactase diminue et nous en produisons moins ou plus. Consommer du lait de vache est donc une infraction aux lois naturelles de santé. "*Le lait n'est pas une boisson, ni un aliment d'adulte*". Exemple : le lait de vache contient 82% de caséine contre 40% pour le lait de femme.

Nous préférons les laits de chèvre et de brebis car ils sont de plus petits animaux, les exploitations sont beaucoup moins industrialisées, les laits moins trafiqués, et contiennent moins d'hormones de croissance. Ils contiennent tout de même du lactose et de la caséine mais moins que dans le lait de vache. Cela n'est donc pas une solution pour les intolérant au lactose ou à la caséine, par contre ils seront plus digestes pour les autres.

Le lactose est présent dans les yaourts et les fromages frais. La crème, le beurre et les fromages à pâte dure, mi dure et molle pose beaucoup moins de problème car ils contiennent pas ou peu de lactose. Par contre la caséine est présente dans tous les produits laitiers.

Donc les produits laitiers doivent être consommés avec beaucoup de modération. 25-30 gr par jour. Pas de panique pour l'apport en calcium, les légumes vert en sont généreusement pourvus !

- Les acides gras polyinsaturés ne peuvent être apportés que par l'alimentation, donc il faut veiller à un apport équilibré entre Oméga 3 et Oméga 6. Rien de tel alors que de bonnes huiles végétales de première pression à froid : 60% huile d'olive et 40% huile de colza chaque jour dans la vinaigrette. On pourra aussi inclure et alterner les huiles de noix, cameline, chanvre, sésame, lin... Un poignée de noix par jour est recommandée. Les poissons gras type maquereau, sardine, saumon, hareng sont classés dans "grand feu" par Paul Carton, ils contiennent toutefois des Oméga 3 indispensables à notre santé, on les inclura donc deux fois par semaine dans nos menus. Les coquillages et crustacés ne sont pas exclus, mais attention à leur fraîcheur et avec modération.

Attention aux graisses saturées apportées par les produits et sous produits animaux et les produits industriels. Elles sont nécessaires à la santé mais notre consommation en est souvent trop pourvue et elles deviennent alors toxiques.

- S'hydrater ! La seule boisson vitale est l'eau. "*La boisson la plus salubre est l'eau pure*". Indispensable à la vie, une bonne hydratation permet d'éviter de nombreux troubles. Un apport insuffisant entraîne une baisse de performances intellectuelles et physique et une baisse de la vue. L'eau représente 60% de la masse d'un adulte et doit faire l'objet d'un perpétuel renouvellement. Elle est intéressante par ce qu'elle emporte et non par ce qu'elle apporte. Elle est capable de se charger de nos résidus métaboliques concentrés dans nos tissus et de les véhiculer jusqu'au filtre rénal afin de les éliminer. Mais pour remplir cette fonction elle doit être peu minéralisée, car si elle est déjà chargée à l'arrivée, elle ne pourra se charger plus et n'emportera pas nos déchets. Si l'eau hydrate, elle ne reminéralise pas, les minéraux qu'elle contient n'ont pas une forme très assimilable et nous n'en profitons que très peu. Trop minéralisée, elle crée donc un risque de surcharge métabolique pour l'organisme. La quantité par jour est de 1,5 l.

Elle est malheureusement trop souvent remplacée par des sodas, de l'alcool, du café, du thé...qui sont déshydratants. Le café et le thé sont diurétiques et doivent donc être accompagnés d'un verre d'eau (qui ne rentre pas dans le 1,5 l. quotidien). L'alcool, ennemi numéro un des muqueuses intestinales et du foie, est à bannir, bien qu'un verre de vin rouge par repas soit accepté.

Nous opterons idéalement pour une eau du robinet filtrée à osmose inverse ou bien une eau minérale avec un taux de résidus secs bas. En dix à vingt minutes, l'eau traverse les parois digestives, se retrouve dans le milieu interstitiel, puis cinq minutes après dans toutes nos cellules. D'où l'importance de bien filtrer son eau car ses résidus toxiques vont jusque dans nos cellules. Et pour favoriser notre équilibre acido basique, l'idéal serait qu'elle ait de bonnes coordonnées bioélectroniques (pH entre 6 et 6,5 – rHz entre 21 et 23 – résistivité supérieure à 5000).

- Privilégions les cuissons courtes et douces à la vapeur pour préserver les nutriments. Attention aux matériaux utilisés qui peuvent dégager dans la nourriture des particules toxiques. Le plus sûr est d'utiliser de l'innox 18/10 et du verre.

- Intégrons quotidiennement graines, graines germées, jeunes pousses, levure de bière et aromates pour égayer nos crudités.
- N'en déplaise à Paul Carton, il faut intégrer des lacto ferments. La lacto fermentation est un processus de décomposition naturel qui se fait grâce aux micro-organismes présents dans nos aliments. Les ferments lactiques sont excellents pour la flore intestinale car ils sont riches en enzymes et multiplient leurs nutriments. Ils sont à la fois des prébiotiques et des probiotiques. C'est à dire, qu'en plus d'apporter de bonnes bactéries, elles fournissent la nourriture à la muqueuse intestinale. Ils sont un allié de la flore, donc de nos intestins et donc de notre immunité. Leurs propriétés digestive et immunitaire sont des plus intéressantes. Ils nourrissent la flore et l'entretiennent. Grâce à la fermentation lactique, la qualité nutritionnelle des légumes est améliorée. Leur spectre d'action est immense, de l'acnée au cancer en passant par les troubles intestinaux, leurs bienfaits sont multiples et variés. Ils peuvent être consommés en entretien, en prévention et en cure. Ce procédé peut s'appliquer à tous les légumes : carotte, céleri, navet, betterave, chou, concombre, tomate... La lacto fermentation concerne aussi les céréales : blé, seigle, avoine, épeautre et le moût de pain. Le tamari, le miso, la choucroute, le kéfir, les cornichons, le tempeh, la kombucha, le brottrunk sont d'excellents lacto ferments. La consommation journalière de kombucha par exemple, stimule le système endocrinien, améliore le métabolisme, la digestion, dissout les dépôts nocifs, lutte contre la prolifération du candida et prévient de nombreux troubles sans effets secondaires. 1 à 3 verres par jour de ces boissons est recommandé. L'hyper fermentation intestinale avec ballonnements est la seule contre-indication aux lacto ferments car ils vont amplifier ces fermentations déjà excessives.
- N'oublions pas que le repas doit être pris dans de bonnes circonstances. Le partage, le plaisir, l'ambiance positive, la détente sont importants pour bénéficier des bienfaits du repas. La manière dont on absorbe les aliments est aussi importante que leur qualité, donc prenons le temps de bien mastiquer dans un contexte agréable.

Tout cela représente donc le régime idéal, garant d'une bonne santé, sans surpoids et sans carences. Cette alimentation raisonnable, équilibrée et variée nous apporte naturellement le nombre adéquat de calories. L'apport calorique optimal découle naturellement d'une alimentation saine sans devoir s'en soucier car les aliments malsains, ceux exclus de notre régime alimentaire ou admis en portion modérée, sont justement les plus caloriques. Il est de bon sens de dire qu'une alimentation saine et équilibrée nous maintiendra à notre poids idéal, ni trop, ni trop peu.

Chaque type d'aliment a sa propre fonction, c'est pour cela qu'ils sont tous utiles et complémentaires. Le manque d'un type d'aliment créera des déséquilibres, et l'organisme ne sera pas au maximum de ses capacités. C'est pour cela qu'il faut manger varié et de tout. Les régimes qui excluent une catégorie d'aliments mènent au long terme à des troubles car les apports ne sont plus équilibrés. Nous avons besoin de constructeurs, d'énergie, de catalyseurs, de co-facteurs, de minéraux...qui ne peuvent être apportés que par la variété de nos repas.

La fréquence des repas, leur nombre et leur composition sont variables en fonction de l'âge, du mode de vie, des besoins individuels et de l'activité physique. La règle n'est donc pas immuable car beaucoup de paramètres individuels rentrent en compte. L'anamnèse est là pour déterminer cet aspect.

Quelques évidences sont tout de même applicable à tous :

- bannir le grignotage, il fatigue le système digestif sans cesse.
- l'en-cas sucré de 16h n'est pas obligatoire mais si souhaité, il peut être le bon moment d'inclure des fruits, d'autant plus que c'est à cette heure que le corps assimile le mieux le sucre.
- souper tôt et légèrement pour ne pas compromettre le sommeil.
- tout changement d'habitude alimentaire doit être fait progressivement car c'est un stress pour l'organisme qui aura besoin de temps pour s'adapter.

L'exercice physique

On le sait depuis toujours, l'exercice physique est salutaire pour l'organisme car il stimule les processus d'assimilation et d'élimination. La bonne santé est un équilibre entre les entrées et les sorties. Seul l'exercice physique stimule les quatre émonctoires : la peau, les reins, les poumons et le foie.

- Par l'intermédiaire des glandes sébacées et sudoripares, la peau permet une épuration de notre milieu interne. Pour solliciter ce filtre, il faut transpirer.
- L'oxygénation qui évacue les acides, est améliorée.
- L'épuration rénale est stimulée.
- Il permet un meilleur brassage intestinal et un nettoyage hépatique et biliaire.

Les échanges sont améliorés, nos humeurs sont brassées et vont passer plus souvent dans nos filtres émonctoriels, vont mieux alimenter nos cellules, donc nos tissus, nos organes, nos systèmes...notre organisme tout entier. Le métabolisme et l'oxygénation sont boostés par l'augmentation de la circulation sanguine et lymphatique. La lymphe se transfère 4 fois plus dans le sang pendant l'exercice. L'élimination est stimulée, la détox est donc amplifiée, et la toxémie diminue. Le sport permet donc une épuration générale très efficace de nos surcharges alimentaire et métabolique.

Il permet un meilleur influx nerveux, une meilleure coordination, agilité, posture, rallonge la vie, diminue les risques cardio vasculaires, améliore le digestif, prévient de l'arthrose, car le sport épaissit les cartilages, réduit les risques de cancers et d'Alzheimer... La marche améliore la capacité physique des personnes âgées et un bon ration sport / repos favorise la production de cellules souches. L'augmentation des dépenses énergétiques brûle les excédents de sucres et de graisses. La perte de masse graisseuse se fait alors au profit de masse musculaire, plus une augmentation de la force et de l'endurance. La bonne condition physique des hommes sportifs participe à leur bon fonctionnement génital contrairement aux hommes sédentaires et en surpoids. Ils maintiennent ainsi leur capacité à procréer, leur "virilité". Inviter à faire du sport doit être automatique, que ce soit pour se maintenir en santé ou pour la retrouver.

Bouger régulièrement c'est aussi améliorer notre état mental. L'exercice physique s'inscrit dans une dynamique holistique puisqu'il influence positivement le psychisme. Il amène un meilleur équilibre mental, une clarté d'esprit, une sensation de bien être, une meilleure image de soi, et par conséquent diminue la dépression et le stress.

Bien manger va de paire avec l'activité physique. Bien associés, ils se potentialisent l'un l'autre. L'exercice sera plus efficace et plus performant avec une bonne alimentation, et les métabolismes seront potentialisés par l'exercice physique. L'échange entre manger et se dépenser est évidemment favorable puisque pendant l'effort, les muscles ont besoin de carburant : l'ATP, qui est pompée dans le sucre, et après l'effort, les muscles ont besoin de se reconstruire : puisé dans les protéines.

A quel rythme et quelle activité ?

Tout comme pour l'alimentation, elle doit s'adapter aux besoins, aux capacités et aux envies personnelles. Ce qui est certain, c'est que le sport doit être oxygénant, donc le rythme cardiaque doit augmenter. Il existe une multitude de sports pour satisfaire toutes les conditions physiques et toutes les envies, car pour rester une habitude qui dure, le sport doit être ludique et plaisant. S'il est pratiqué en extérieur, dans la nature c'est encore mieux.

La marche dynamique est excellente et, à priori, à portée de tous. Les 5 tibétains sont une bonne pratique à inclure dans sa routine du matin. Ils favorisent la vitalité et mettent en éveil le corps grâce au mouvement. Les activités du quotidien qui demandent un effort modéré sont excellentes : jardinage, ménage, bricolage... Elles permettent d'augmenter légèrement le rythme cardiaque et d'être actif. Il est aussi intéressant de stimuler tous les muscles du corps et de ne pas se contenter d'un seul type d'exercice.

3 fois 20 minutes par semaine est le strict minimum pour tous. Nous sommes tous capables de pratiquer une activité physique, (les jeux paralympiques en sont la preuve), ne serait-ce que marcher au quotidien. Et si vraiment on ne le peut pas, il existe l'activité passive, c'est à dire qu'une tierce personne nous fait faire des mouvements.

"Si vous ne prenez pas le temps de faire de l'exercice physique, vous devrez probablement trouver le temps de vous soigner".

Robin Sharma

La séance de sport peut être incluse n'importe quand dans la journée en fonction de son emploi du temps. Cependant, le réveil énergique de quelques minutes avec du yoga ou les 5 tibétains par exemple, devrait être une habitude matinale quotidienne, un rituel pour commencer sa journée. Chaque matin il faut augmenter la fréquence cardiaque pour faire circuler le sang et remplir ses poumons d'oxygène. Bouger, ne serait-ce que quelques minutes chaque matin, donne un surcroît d'énergie pour toute la journée, profite à la santé, améliore la confiance en soi, le bien être émotionnel, donne une plus grande clarté mentale et permet de rester concentrer plus longtemps. L'exercice au réveil améliore l'existence de multiples manières : physiologique, psychologique, sociologique et professionnelle. Après le repas, une marche digestive 10-15 minutes est salutaire.

La sédentarité augmente l'insuffisance cardiaque et est une cause moderne de mortalité. La paresse entraîne la paresse et l'activité stimule l'activité. Le manque d'exercice n'est favorable ni au corps ni à l'esprit. Ainsi, chez l'homme sain, le sport régulier le maintient en santé et chez l'homme malade, le sport améliore sa santé.

Attention tout de même aux excès. Comme pour tout, l'activité physique doit être bien dosée et compensée par du repos sinon on s'expose à des risques de blessures, des tendinites, des douleurs, de l'épuisement, déminéralisation...

L'ami de l'effort est le repos. L'organisme n'est pas fainéant, et quand nous nous reposons, le corps, lui ne chôme pas ! Alors que l'assimilation est plutôt l'activité diurne, le nettoyage est plutôt l'activité nocturne. Le sommeil varie entre 6 et 9 heures chez l'adulte et permet de recharger son énergie et de se fortifier. Il est excellent pour la mémoire, la créativité, il permet la détente du système neuromusculaire, renforce les défenses immunitaires, permet la sécrétion d'hormones, permet la régénération des tissus et détoxifie l'organisme. La sieste est salutaire si elle est ressentie comme nécessaire et pas trop longue.

Le rythme de vie doit être régulier et calqué sur les horaires du soleil. Le travail de nuit ou les horaires 3x8 sont déclarés cancérigènes car le corps ne vit pas aux horaires physiologiques qui lui conviennent. Les différents systèmes s'affairent selon un cycle routinier constant. Les changements d'horaires les perturbent et ils ne savent plus à quel moment ils peuvent rentrer en action, ce qui mène à de nombreux troubles.

L'équilibre entre alimentation, exercice physique et repos est en soit un traitement hygiéniste élémentaire qui peut souvent être une alternative à la médication car ce trio améliore spontanément l'état holistique de la personne. Sans la solidité de ces trois piliers, un traitement n'améliorera la santé que de façon temporaire.

Le psychologique

Notre trio gagnant possède une faille : notre psyché. On ne la voit pas, elle n'est pas palpable, alors on l'oublie. Et pourtant elle peut devenir notre pire ennemie comme notre meilleure alliée.

Notre psychique peut affecter :

- notre comportement alimentaire par des excès, des privations, un manque d'appétit...
- notre effort physique par manque d'entrain, de motivation, ou, au contraire, une addiction menant à l'excès...
- notre repos par ressassement, stress, anxiété, peurs, insomnies, état dépressif..

Le stress, devenu le fléau de l'homme moderne et problème de santé publique, n'est pourtant, à l'origine, pas un ennemi. Sans lui, l'espèce humaine aurait disparu depuis longtemps. Il est un réflexe de survie qui nous pousse à fuir ou à lutter. C'est une réponse complexe de notre corps et de notre psychisme à une situation imprévue qui provoque une sécrétion d'hormones pour faire face à la situation.

Ses effets sont nombreux et la somatisation fréquente : agressivité, morosité, irritabilité, manque d'enthousiasme, perturbation du sommeil, difficulté de concentration, tristesse, perte d'appétit, insomnies, troubles de l'humeur, alcoolisme, céphalées, psoriasis, eczéma, troubles de l'appétit, troubles du transit et de digestion etc...

Tout comme en nutrition et en exercice physique, le naturopathe doit veiller à l'équilibre psychique et émotionnel. Il faut prendre conscience que la plupart des affections, petites ou grandes, sont d'ordre psychosomatique : le corps, par poussée d'eczéma, d'herpès ou de fièvre, se révolte contre des problèmes psychologiques cachés. Freud, fut l'un des premiers à le démontrer, et plus tard, le Dr Bach affirmait que toutes les affections, graves ou chroniques, étaient liées à un problème affectif ou émotionnel.

Nous sommes malades parce que nos défenses immunitaires sont tombées, et il est prouvé que notre moral, le stress et la fatigue laissent la porte ouverte aux infections de toute sorte. La peur, la lassitude, la résignation diminuent les défenses naturelles, alors que quand on se sent fort, on passera facilement au travers des maladies. En théorie, il suffit donc d'être bien dans sa tête pour être bien dans son corps. C'est plus facile à dire qu'à faire. En avoir conscience, c'est déjà commencer à se guérir et fermer la porte à la maladie.

Réguler nos émotions permet de mieux supporter des situations douloureuses et renforce nos capacités d'autoguérison. Un mal physique ne peut être éliminé si l'on n'élimine pas auparavant le déséquilibre émotionnel. Alors plutôt que de se débarrasser du symptôme de manière allopathique, on peut proposer de changer de point de vue et de retrouver les idées claires pour évacuer les tensions à l'origine de l'affection. Par conséquent, pour guérir toute maladie, il faut d'abord reconnaître la cause psychique, l'émotion perturbatrice, l'état d'âme négatif.

Dès lors comment construit-on son bien-être émotionnel et comment faire de notre mental un allié?

1. La prise de conscience

Premièrement, prendre conscience et réaliser que notre mental nous impacte directement. Les pensées négatives produisent des fermentations et des acides dans notre organisme. Nous avons le pouvoir de changer cet impact négatif en impact positif. Comprendons que notre état de stress ne dépend pas uniquement de l'agent générateur de stress mais aussi et surtout de notre ressenti. Nous sommes les acteurs de notre vie, nous décidons d'être heureux, nous choisissons d'être une personne positive et la manière de voir la vie. Notre état d'esprit conditionne notre journée, notre humeur. Cette force de persuasion qui, au début, demande un effort, doit devenir une habitude, un mode de vie, être partie intégrante de soi. Une situation ne sera pas vécue de la même manière en fonction de notre perception de la vie. Nous seuls sommes responsables de notre vie et de notre santé, soyons responsable de ce qui nous arrive.

2. La recherche et la compréhension de soi

Une fois que l'on a compris l'impact de notre mental sur notre vie, et que nous avons décidé d'être heureux, il faut rechercher les origines de ce qui nous influence. Les influences positives seront à renforcer et les négatives à travailler : les peurs, les angoisses, l'agressivité, le dégoût de soi ou des autres, l'hyperémotivité, le manque de confiance en soi, la boulimie, la jalousie, la tristesse inconsolable, les addictions, les obsessions, les envies suicidaires, les crises de panique, la dépression, les phobies...

Cette analyse de soi même nécessite de chercher au fond de soi ce qui est le plus égoïste, le plus mesquin, le plus méprisable. C'est difficile, mais c'est efficace puisqu'on met le doigt sur le déséquilibre, celui qui met en difficulté : l'origine de maux psychiques avec lesquels on a appris à vivre mais aussi, et surtout, l'origine de maux physiques qui nous empoisonnent la vie ou vont le faire. C'est la difficile analyse de ces émotions et comportements qui mènera à la compréhension de soi même et par conséquent à son amélioration. Un sentiment de soulagement et de délivrance se fera ressentir une fois libérées ces émotions enfouies. Ce travail permettra une meilleure compréhension de soi et un meilleur contrôle de ses émotions.

3. Agir pour s'améliorer

Pour conserver un esprit sain et clair, il faut adopter de bonnes habitudes.

- Travailler. On ne limitera pas le travail qu'à l'activité au sein d'une entreprise. C'est l'accomplissement de tâches au quotidien stimulant le corps et l'esprit qui est considéré comme "travail". Ce qui importe est d'avoir des activités manuelles et spirituelles, rémunérées ou non, mais d'être actif et d'accomplir quelque chose qui nous rend utile. La bonne santé mentale peut donc être encouragée par le travail. Il est sain "*pour le corps et pour l'esprit*" d'avoir une activité qui demande, force, réflexion, effort, temps, pour procurer la fierté de l'accomplissement. Le travail doit permettre une amélioration technique, intellectuelle et sociale. Il doit être un tremplin pour s'accomplir et s'améliorer chaque jour. Cela ne sera possible que s'il est effectué avec intérêt, entrain, plaisir, sérieux et application. Un travail bien effectué garanti un bon sommeil, un bon appétit, une bonne dépense, un bon transit et

une sérénité mentale.

La paresse, l'inactivité, la désinvolture ne participent pas à l'épanouissement personnel et n'apporteront aucune énergie positive en retour.

Le travail doit être source d'effort et non de stress et ne doit pas non plus être exténuant, cela aurait alors tout l'effet contraire. Là est justement le délicat équilibre que notre société a tant de peine à maîtriser. Dans le contexte actuel, la majorité des gens ne travaillent ni par envie ni par passion et peu font ce qu'ils aiment vraiment. Le travail est vécu comme une contrainte, une obligation ou règnent pression et désillusion. Nous obtenons une situation sans issue source de stress. Cette situation est dû à l'obsession du rendement qui allie les employés en les exploitant et en les déshumanisant. Si l'humain reprenait le pas sur le rendement, alors nos visions seraient positives et l'on éviterai les débordement modernes de type suicide, burn out... Il est temps pour l'être humain de réévaluer sa vision du travail en abandonnant cet esprit négatif et morose .

- Optimiser son cadre de vie. Le cadre de vie privé doit être propice à la sérénité et au positivisme. L'habitat doit être un lieu pour se ressourcer. Il est préférable de vivre proche de la nature, dans un lieu naturellement éclairé et aéré sans trop de pollution ni de bruit. La campagne est, sur ces deux plans préférable à la ville.

La vie sans soleil ni oxygène est impossible. Il nous faut donc une bonne dose quotidienne d'air et de soleil.

L'aération suppose, en plus de bien respirer, d'aérer sa maison et de porter des vêtements confortables. Les sous vêtements et habits trop serrés peuvent, sans qu'on s'en doute, provoquer troubles et inconforts : mauvaise circulation de la lymphe par exemple, ayant de graves conséquences.

Le soleil, via la peau agit positivement sur nos fonctionnement nerveux et circulatoire et sur notre moral. Nous avons tous fait l'expérience du bain de soleil revigorant ou de la déprime passagère quand la grisaille s'installe. La lumière du soleil est une source d'énergie positive que l'on sait capter quand on s'expose au soleil intelligemment. Évidemment, le plus dévêtu possible permettra le plus de captation. Au delà des règles sociales et morales, qui ont bien changé depuis, chacun adoptera la tenue, ou pas, dans laquelle il se sent bien, l'important étant surtout d'être en accord avec soi même.

- Avoir de bonnes relations. Efforçons nous d'avoir des relations sociales, familiales et privées de bonne qualité. Faisons preuve de bienveillance envers ceux qui nous entourent. Avoir une bonne conduite morale participe au bonheur. Les mauvaises actions sont destructrices et nous maintiennent dans une atmosphère malsaine. Les sentiments négatifs que nous ressentons ne pourront s'exprimer et que d'une manière négative. La bienveillance et la justice apporte un état de calme et de paix mentale. Être bon envers soi et envers les autres est une qualité indispensable au bonheur mental. Répandre joie, amour et bienveillance est le comportement à adopter.

Nous pouvons faire un rapprochement avec les travaux du Dr. Masaru Emoto. L'eau qui avait été "aimée et choyée" présente des formes harmonieuses alors que l'eau "détestée" présente des formes chaotiques et désorganisées. Quand on sait que nous sommes composé à 60% d'eau, mieux vaut être doux et bienveillant avec nous et les autres pour ne pas semer le chaos.

-S'exercer au développement personnel. Ce terme assez moderne résume bien les objectifs donnés par Paul Carton. Chacun a besoin de travailler sur soi pour trouver l'équilibre intérieur et spirituel qu'il lui faut. Cela s'adresse à tous, nous pouvons tous progresser, nous questionner et devenir de meilleures personnes. C'est en cela que le développement personnel est utile, il permet de se recentrer, d'avancer dans la bonne direction, un "*perfectionnement quotidien*". D'ailleurs, le succès dont il bénéficie à l'heure actuelle traduit une tendance positive de notre société.

Avec le développement personnel on se recentre sur soi et on relativise le matériel. Les qualités mentales ont une toute autre valeur que les biens matériels qui ne nous comblent que d'une manière éphémère et nous rendent égoïstes, avares, superficiels et envieux. Il faut se focaliser sur la personne que l'on est, comment l'accepter, la potentialiser et en être fier. Vivre plus simplement avec moins de matériel fait souvent beaucoup de bien. Il est important de prendre du temps pour soi, se relaxer, méditer, faire des choses que l'on aime. Cela ne doit pas être de l'égoïsme, c'est tout simplement primordial pour se sentir heureux. Et si l'on est heureux, nous rendrons notre entourage heureux. Être soi-même et vivre en harmonie avec qui l'on est, est la base solide d'une vie pleine de santé et de bonheur.

La religion peut être incluse dans cette démarche personnelle car elle est un outil de méditation et de réflexion. Sans nécessairement se référer aux grands courants religieux, se référer aux astres, ou à mère Nature par exemple peut être une "religion" tant que cette croyance nous permet de garder respect et humilité face à toute chose de la vie. Ce qui est important est d'avoir conscience qu'il existe une "force", un "Dieu" plus fort que nous qui nous place sur un chemin vertueux. Sa domination et sa puissance nous rendra humble, car c'est le sentiment de puissance qui mène l'homme à des comportements abjectes. La prière est une façon d'exprimer ses souhaits, ses désirs, ses craintes, c'est la verbalisation de ce qui nous préoccupe. Ainsi les émotions ne restent pas coincées à l'intérieur et les souhaits se réalisent grâce à la verbalisation. La prière nous plonge dans une discussion avec nous-même et en cela nous permet de faire le point. Elle ne s'adresse pas forcément à "Dieu", elle peut prendre de multiples formes comme la relaxation, la méditation, l'écriture... Le but étant la paix intérieure, cette religion ne doit pas être une contrainte.

" Une vie extraordinaire ce sont des progrès quotidiens dans les domaines les plus importants".

Robin Sharma

Toutes ces étapes peuvent être entreprises seul, ou si l'on ne s'en sent pas capable, des coachs ou des psychothérapeutes sont en mesure de nous guider et de nous aider à nous mettre en route.

En résumé, c'est à nous d'agir pour rendre tous les aspects de nos vies positifs. Alors, les événements qui en découleront seront positifs. C'est la notion de Karma. Selon cette hypothèse, un état d'esprit négatif et défaitiste ne pourra engendrer que déceptions et malheur. Alors mettons tout en œuvre pour remplir nos vies de bonheur puisque cela ne dépend que de nous !

D'un trio solide, nous obtenons un quatuor invincible !

Conclusion

L'homme a oublié que la santé est son état normal, que son corps se guérit seul, que la douleur est souvent supportable et que vivre demande des efforts.

C'est là qu'intervient le rôle éducatif du naturopathe en rappelant l'intérêt de l'hygiène de vie. Elle permet de vivre pleinement, de jouir d'une santé de fer sans recourir à aucun remède. Ces remèdes, qui, certes soulagent sur le moment, sont responsables d'intoxications lentes et insidieuses qui provoqueront de nouveaux troubles, qui seront palliés grâce à d'autres remèdes... L'intérêt est donc d'éviter ce cercle vicieux d'une médication frénétique et automatique.

Au contraire, le naturopathe transmettra le secret d'une santé naturelle grâce à l'harmonisation de l'alimentation, de l'exercice, du repos et de la psychologie.

L'anamnèse permettra au thérapeute d'expliquer au patient les causes de ses troubles, de lui dire qui il est, quel est son terrain, quelles sont ses forces, ses faiblesses et ses prédispositions. Ainsi le malade ressortira plus instruit sur lui même, sur le fonctionnement du corps et sera en mesure de prendre soin de lui en toute conscience.

L'homme doit se rendre compte de ses erreurs et reprendre sa vie en main. C'est un travail d'équipe où le patient doit exprimer de la volonté. L'homme malade est un homme sain en difficulté et le thérapeute sera son guide. Il ne pourra cependant pas remplacer la volonté du patient qui est l'unique responsable de sa santé. " *Le retour à la santé est avant tout une œuvre de réforme individuelle*".

Le juste comportement à adopter serait que chaque parent, chaque éducateur, chaque enseignant, chaque école transmette ces principes vitaux aux jeunes enfants. Il en découlerait un bénéfice social considérable.

« Ce qui importe donc par dessus tout, c'est d'apprendre aux hommes que la vie humaine ne se déroule pas au hasard des circonstances extérieures, mais qu'elle est sous la dépendance étroite d'un ensemble de lois précises qui décernent la santé et la paix à ceux qui les suivent et qui, par contre, traînent douloureusement les ignorants et les rebelles... »

Dr. Paul Carton