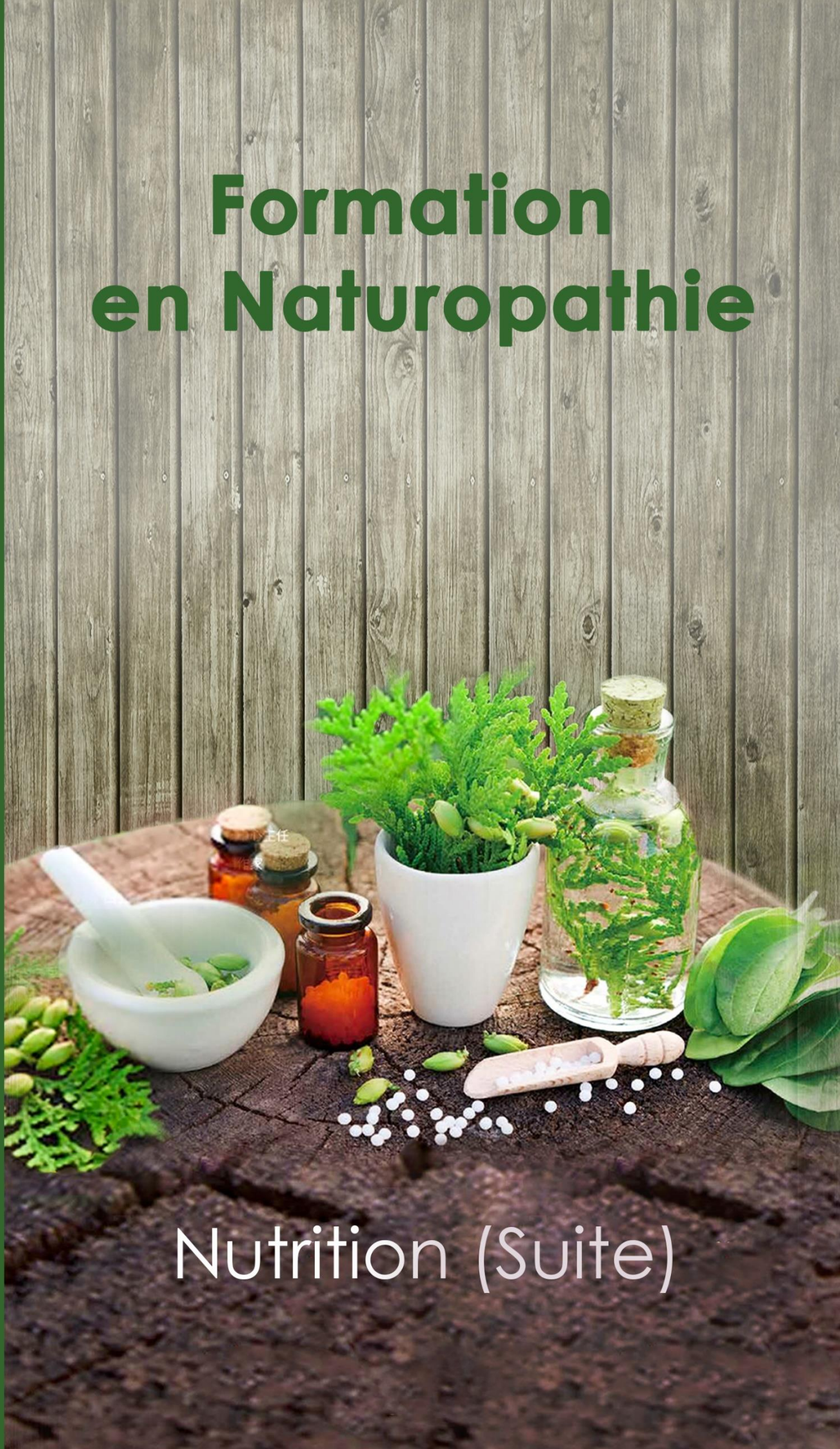
PDF MP3

Formation en Naturopathie

MODULE 3



Nutrition (Suite)

FORMALIS
ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS

Formation en Naturopathie

Sommaire

Introduction 2

Les cures naturopathiques 3

Le jeûne 4
- Comment préparer un jeûne ? 6
- Comment sortir d'un jeûne ? 7
- Quand faire un jeûne ? 8

La monodiète 10
- Quels aliments choisir pour une monodiète ? 10

Les cures de jus 12
- Quand prendre les jus ? 13

La cure détoxifiante 14
- 1. La restriction alimentaire 14
- 2. L'activation de l'énergie vitale 14
- L'activation des émonctoires 15

La cure revitalisante 17
- Instauration d'une nouvelle hygiène alimentaire 17
- Suppression ou réduction des éléments nocifs 18
- Choix des aliments plaisir 19

La cure de stabilisation 20

Les aliments santé 21

Les vertus des épices 21

Les superaliments 23
- Quel est le grand atout des superaliments ? 31

Les femmes enceintes 31

Adapter son alimentation en fonction de l'âge et de la condition physique 31

Les bébés 32
- L'allaitement 32
- La diversification 34

Les enfants et les adolescents 35

Les sportifs 36

Les adultes actifs 37

Les seniors 38

Conclusion 39

Testez vos connaissances 39

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Introduction

Bienvenue dans le troisième module de la formation de naturopathie !

Nous allons ici aborder l'alimentation d'un point de vue plus concret. Vous découvrirez les aliments et recettes qui feront du bien à l'organisme et ainsi choisir de manière saine et efficace les associations qui composeront les assiettes que vous pourrez proposer à vos futurs clients.

La naturopathie définit clairement les règles de l'hygiène alimentaire, mais le praticien prend en compte aussi le caractère humain de ses clients. En effet, les règles d'une alimentation saine semblent parfois un peu drastiques. Votre rôle sera de leur donner un visage plus chaleureux et accessible, ancrable dans le quotidien. Certains principes seront assimilables par tous, d'autres uniquement par quelques-uns. L'important est de faire un pas vers le mieux-être et la sauvegarde de l'énergie vitale.

Il existe peu de « théories » sur le plaisir. Pourtant, vous allez vous rendre compte dans cette formation que le plaisir est une notion fondamentale en naturopathie. L'aliment le plus sain et biologique du monde devient toxique lorsqu'il est consommé à contrecœur ou dans la tristesse. La naturopathie admet parfaitement les écarts et possède même des solutions pour aider le corps à s'en remettre. Un écart est tout de même une agression pour le corps. Améliorer son hygiène de vie ne signifie pas faire une croix sur la fête, les soirées entre amis, les repas copieux, les apéritifs et les moments de relâchement. Elle préconise simplement d'aider à récupérer ses fonctions agressées par l'alcool, l'inactivité ou l'excès alimentaire par de petits efforts physiques et nutritionnels. Nous allons par exemple préconiser des cures, que nous détaillerons dans ce module, ou une activité physique pour activer l'élimination des toxines un peu plus tard dans la formation.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

En parcourant chacun des modules, vous devrez garder à l'esprit qu'une hygiène de vie saine ne doit pas être un sacrifice, et il sera important de l'expliquer à vos futurs clients, pour qui généralement manger sainement rime avec manger fade.

Nous verrons également dans cette formation que le bien-être, le rire et la pensée positive font partie intégrante de la naturopathie. Cette philosophie que nous apprenons ensemble nous montre comment revenir à un mode de vie plus proche de notre nature.

Le corps a les armes pour s'autoguérir, c'est dans sa nature ; aidons-le à y arriver. L'esprit, quant à lui, tend vers le bonheur, c'est dans sa nature ; aidons-le également.

Nous reviendrons plus en détail sur la pensée positive. Gardons juste en tête que malgré les règles alimentaires parfois strictes pour la culture qui est la nôtre, nous décrivons ici un idéal qui doit être adapté et parfois transgressé pour ne pas laisser le plaisir de côté.

Les cures naturopathiques

En naturopathie, le système digestif est parfois mis au repos. On aurait tendance à croire que si l'on ne se nourrit pas, on perd son énergie. Pourtant, un individu bien portant et à l'énergie vitale suffisante peut cesser de s'alimenter pendant quelques jours pour favoriser l'autolyse*. Bien sûr, on ne pratique pas la restriction alimentaire lorsqu'on est en sous-nutrition, enceinte ou en pleine croissance.

***** L'autolyse est un nettoyage de l'organisme. Le corps subvient à ses besoins grâce à ses réserves – et il n'est pas besoin d'être en surpoids pour en avoir – et procède au grand ménage des déchets, répare et réharmonise les fonctions physiologiques. Il effectue ce travail sans être gêné par le fonctionnement de la digestion et l'intervention de nouveaux déchets.

Ainsi l'organisme peut-il se débarrasser des déchets du sang (urée, acide urique et cholestérol), des déchets stagnants (acide lactique) et ceux emprisonnés dans les tissus (kystes, fibromes, cellulite, etc.).

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Une digestion au repos permet :

- ✓ aux glandes digestives de se remplir en quantité suffisante ;
- ✓ de récupérer de meilleures capacités à fabriquer des enzymes ;
- ✓ de mieux assimiler ensuite les nutriments ;
- ✓ d'évacuer les toxines et de diminuer la production de déchets ;
- ✓ au système digestif de se reposer pour récupérer de l'énergie ;
- ✓ un repos général ;
- ✓ une meilleure clarté d'esprit.

La fréquence et la durée des cures dépendent des envies, des possibilités à les faire et de la forme mentale et physique. Elles peuvent être d'une journée à plusieurs par semaine, par mois, par saison, etc. Il suffit d'écouter son corps et de commencer par une journée puis augmenter petit à petit la durée.

Le jeûne

L'éliminations de nos toxines est une étape importante dans l'optimisation de notre santé. Le jeûne peut être une technique intéressante car il favorise l'élimination, générant ainsi un mieux-être intérieur.

Les bienfaits du jeûne sont reconnus depuis des millénaires. Il met l'organisme au repos pour faire un grand nettoyage. Quand le système digestif est au repos complet, l'autolyse du corps peut commencer. La peau devient plus belle, la sérénité s'installe, le système digestif récupère son énergie. Le pancréas cesse sa fabrication d'insuline ; le corps se met donc à trouver des sources d'énergie dans les réserves. D'abord, il puise le glycogène stocké dans le foie et les muscles, puis les corps cétoniques, qui sont une source d'énergie dégradée par le foie à partir des acides gras lorsque le glucose est insuffisant, et enfin les triglycérides, des molécules stockées au niveau de l'abdomen et apportées par la consommation excessive de sucre et d'alcool, responsables d'accidents cardiovasculaires.

Les sept vertus du jeûne

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

1. Effets bénéfiques sur les capacités cognitives.

→ Vous augmentez la production du facteur neurotrophique issu du cerveau (BDNF), des substances fabriquées par les neurones pour se protéger et stimuler la création d'autres neurones.

Source : Je Jeûne, Romain Vicente

→ Vous libérez des corps cétoniques dans votre sang, ce qui maintient les fonctions cérébrales et vous protège contre les crises d'épilepsie, les pertes cognitives et les maladies neurodégénératives.

Source : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16499770

2. Booste les défenses immunitaires.

« Jeûner pendant 72 heures peut permettre de reconstruire l'ensemble du système immunitaire même chez les personnes âgées ou gravement malades. »

Source : https://nationalpost.com/health/fasting-for-three-days-renews-entire-immune-system-protects-cancer-patients-remarkable-new-study-finds

3. Régénère la peau (acné, eczéma…).

« Disons pour simplifier que le jeûne nettoie le corps de débris cellulaires malades ou inutiles […] En outre, le jeûne stimule l'hormone de croissance, qui déclenche à son tour la production de « super » nouveaux composants cellulaires permettant une rénovation complète de notre corps. Parce qu'il permet la dégradation des anciens composants cellulaires et la régénération de nouveaux, le jeûne peut être considéré comme l'une des méthodes anti-âge les plus puissantes. »

Docteur Jason Fung *Le Guide complet du jeûne* (2017)

4. Aide à perdre du poids et réduit le risque cardiovasculaire

→ *« Le jeûne provoque faim ou stress. En réponse, le corps libère plus de cholestérol, ce qui lui permet d'utiliser la graisse comme source de combustible, au lieu du glucose. Cela diminue le nombre de cellules graisseuses dans le corps. Or moins il y a de cellules graisseuses, moins on risque d'être résistant à l'insuline et de développer un diabète. »*

Dr Benjamin Horne, chercheur de l'Intermountain Medical Center (Murray) Utah, Congrès de l'American College of Cardiology, 2-5 avril, New Orleans.

5. Combat le diabète de type II sans complication (jeûne alterné).

→ Vous réduisez votre niveau d'insuline et développez la sensibilité de vos cellules à l'insuline.

→ Vous régénérez votre pancréas et votre mécanisme de l'insuline.

Source : https://casereports.bmj.com/content/2018/bcr-2017-221854

6. Lutte contre la dépression.

→ Après quelques jours de jeûne, le cerveau libère un taux élevé d'endorphines (hormones du plaisir).

« Jeûner est un traitement tout à fait valable pour les désordres psychologiques. Il y a des centaines d'articles dans la littérature médicale qui apportent des preuves de l'efficacité du jeûne : il améliore le fonctionnement de tout le corps, y compris celui du cerveau. On a observé à plusieurs reprises que jeûner soulage les névroses, l'anxiété et la dépression. Il ressort de ces études que jeûner améliore notre capacité à supporter la frustration et le stress. Une clinique japonaise a fait jeûner 382 patients souffrant de maladies psychosomatiques avec un succès de 87 %. »

Dr Joël Fuhrmann, *Fasting and eating for health*

7. Lutter contre le vieillissement.

→ Les radicaux libres provoquent un stress oxydatif des cellules, qui serait à l'origine de leur usure et donc participeraient au vieillissement (théorie du Pr Denham Harman, voir interview sur lanutrition.fr).

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Un jeûne se prépare et s'anticipe. Il est préférable de commencer par un jeûne de courte durée, c'est-à-dire 2 à 3 jours maximum au début, puis d'augmenter progressivement le nombre de jours si l'on veut. Pour les longs jeûnes, supérieurs à 5 jours, mieux vaut consulter un naturopathe. Ne conseillez pas à vos clients de se lancer seuls dans un long jeûne, même s'ils ont l'habitude de le faire. Conseillez-leur de venir vous voir pour faire un bilan de vitalité, vérifier leurs capacités à priver leur organisme de nourriture, et préparer un programme de jeûne. Les longs jeûnes sont à réaliser, de préférence, en centre spécialisé.

Les jeûnes, même courts, même intermittents, sont déconseillés aux personnes :

- manquant d'énergie,
- ayant des difficultés d'élimination,
- consommant beaucoup de médicaments ou sous traitement médical,
- étant affaiblis physiquement ou moralement,
- en sous-poids (les personnes minces peuvent très bien jeûner, pas celles qui sont maigres),
- enceintes,
- dans un environnement difficile (stress, conflit, manque de soutien, par exemple).

➤ Comment préparer un jeûne ?

Quelques jours avant, la consommation de produits et sous-produits animaux doit être cessée. L'alcool, le tabac, les sodas et tous les produits toxiques et acidifiants ne devront plus être consommés non plus.

Deux jours avant de commencer le jeûne, l'alimentation devra être légère et à base de légumes cuisinés à la vapeur. Boire beaucoup d'eau permet d'éliminer et de commencer à drainer. Un lavement rectal permet aussi de libérer la dernière partie des intestins.

Le jeûne doit être hydrique. Un jeûne sec n'est jamais recommandé !

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Après la préparation que nous venons de décrire, boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour et surveiller vos éliminations, à savoir les urines et la transpiration.

Les premiers jours sont bien souvent les plus difficiles. Il est possible d'avoir des sentiments de malaise, comme des nausées, des maux de tête, de la fatigue. Puis petit à petit, un sentiment de légèreté, voire d'euphorie, vient remplacer le malaise. La faim reste présente au début, puis disparaît lorsque le système digestif est totalement vide. Ne subsiste que la vraie faim cellulaire, celle qui pousse l'organisme à s'auto-alimenter en puisant dans les réserves sans engendrer beaucoup de déchets.

Le foie et les intestins peuvent être stimulés par des douches rectales et des infusions de :

- Romarin
- Artichaut
- Pissenlit

Les reins, quant à eux, apprécieront les infusions de :

- Bouleau
- Aubier du tilleul
- Reine des près
- Queue de cerise

Les bains chauds et bouillottes stimulent la peau et le foie.

Il faudra veiller à bien s'oxygéner par le biais d'exercices respiratoires et physiques. Un peu de méditation est également bénéfique.

Un jeûne se fait au calme et de préférence à plusieurs. Préférez les vacances ou des moments où le stress est à son minimum.

➤ Comment sortir d'un jeûne ?

Après le jeûne, le corps est léger et la langue bien rose. Le retour à l'alimentation doit être fait de manière progressive. Le premier jour, il est préférable de ne consommer que des légumes cuits à la vapeur. L'estomac ayant rétréci, la reprise doit se faire en douceur. Le lendemain, les fruits tendres et peu acides peuvent être ajoutés (la pomme, par exemple). Le troisième jour, un repas léger est possible, mais il ne doit contenir que peu de protéines. Petit à petit, l'alimentation reprend et les repas seront assimilés de manière plus simple et efficace. La remise en route

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

de l'alimentation est l'occasion de revoir ses habitudes et changer ses comportements alimentaires contre des habitudes plus saines.

➤ Quand faire un jeûne ?

Le jeûne peut être effectué dès lors que l'on s'en sent capable. C'est-à-dire lorsqu'on en a envie, que les sources de stress sont éloignées et que le moral est au beau fixe.

La période idéale est le printemps. Les repas copieux de l'hiver sont moins fréquents, le soleil revient avec des températures idéales pour ne pas risquer la déshydratation, et l'époque donne envie de se ressourcer auprès de la nature qui se réveille et dévoile ses plus belles couleurs. L'avantage du jeûne au printemps est que, avec l'été qui arrive ensuite, il est plus facile de maintenir sa consommation d'aliments crus ou cuits à la vapeur. Les repas estivaux sont souvent plus légers et plus tournés vers les crudités qu'en hiver. Cela laisse le temps d'inscrire les nouvelles habitudes facilement pour pouvoir les poursuivre en hiver.

Une perte d'environ 10 % du poids interviendra pour un jeûne hydrique de 7 jours. La perte sera essentiellement en déchets, donc bénéfique pour l'organisme. La pratique d'activités physiques douce maintiendra la masse musculaire.

L'attention doit être maintenue durant la reprise de l'alimentation, car les kilos peuvent rapidement se réinstaller si les apports par la suite sont trop riches. Profitez de ce moment pour mettre en place vos nouvelles habitudes alimentaires.

Le risque de carences est faible si la durée ne dépasse pas 7 jours pour un jeûne hydrique, 3 pour un jeûne sec. Le système digestif ainsi reposé reprendra une fonction optimale à la reprise avec une meilleure assimilation des nutriments et un travail moins laborieux.

Le rôle du naturopathe sera d'accompagner le client dans son jeûne. Il réalisera tout d'abord un bilan pour vérifier que les conditions sont favorables à l'entreprise d'un jeûne en s'assurant notamment d'une bonne vitalité et capacité à le réaliser, de l'absence de maladie, de stress.

Le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent consiste à répéter très régulièrement des séances de jeûne court. Ce peut-être sauter un repas (petit déjeuner ou dîner en général) ou une journée entière une fois par semaine, par exemple.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Contrairement au jeûne total qui dure plusieurs jours, le jeûne intermittent peut être pratiqué en tout au long de l'année sans perturber la vie quotidienne et sans demander de préparation.

Voici quelques façons de pratiquer le jeûne intermittent, par ordre de « difficulté ».

1. *Alléger 2 jours par semaine*

Il ne s'agit pas de ne pas manger du tout pendant ces deux jours, mais de consommer moins de 500 calories par jour durant deux jours par semaine non consécutifs, par exemple mardi et vendredi prendre deux repas de 250 calories. C'est une méthode douce.

2. *Jeûner 16 heures par jour*

Habituellement, sur une journée de 24 heures, on mange environ toutes les 4 à 8 heures. Par exemple, petit déjeuner à 8 heures, déjeuner à midi, dîner à 20 heures (sans compter les éventuels goûters). Si on remange à 8 heures le lendemain, cela fait une pause de 12 heures. Ce jeûne consiste à dépasser les 12 heures pour les pousser à 16. Cela signifie sauter soit le petit déjeuner, soit le dîner. La clé réside dans la régularité.

3. *Jeûner 2 jours par semaine*

Il s'agit de jeûner complètement 1 à 2 jours par semaine. L'horaire de début ou de fin importe peu, la technique consiste à laisser passer 24 heures sans manger. On veillera à ne pas manger deux fois plus le lendemain. Les jours de jeûne seront accompagnés d'eau et d'infusions.

4. *Jeûner un jour sur deux*

La cadence s'élève par rapport au précédent. Si c'est trop difficile, vous pouvez remplacer les jours de jeûne complet par des journée allégées à 500 calories.

5. *Jeûner toute la journée et consommer un vrai repas le soir*

Cette méthode a un nom : le « Régime du Guerrier ». Elle a été développée par Ori Hofmekler, ancien membre des Forces spéciales israéliennes devenu spécialiste en nutrition. La journée, on consomme tout de même quelques fruits à IG bas, des œufs durs, des jus… (en fonction de l'activité de la personne, bien sûr) et le soir, on mange à volonté. Cette méthode est controversée, nous vous conseillons d'approfondir le sujet si vous êtes intéressé.

6. *Le jeûne spontané*

Il est parfois difficile de s'imaginer jeûner de manière régulière. On a aussi des moments où on est motivés, d'autres où la vie nous rattrape et on ne peut pas se le permettre : travail prenant, invitations, vie familiale… Cette façon de faire permet de ne se fixer sur aucune « méthode » et vous invite à vous écouter. Vous n'avez pas le temps de manger ? Buvez de l'eau et laissez passer plutôt que d'avaler un sandwich en urgence à 16 heures pour tenir jusqu'à 20 heures. Quand il est en santé, le corps n'a pas besoin de manger toutes les quatre heures.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Voici deux astuces pour vous aider à tenir dans un jeûne intermittent.

1. Tout comme les « trains du sommeil » qui arrivent toutes les 90 minutes, la faim a un cycle. Si vous l'ignorez quand elle passe, vous serez tranquille jusqu'au prochain train. Buvez de l'eau et retournez à vos activités, vous l'oublierez vite !

2. Mangez sain ! Manger des aliments bons pour sa santé, c'est respecter son corps. Et la meilleure motivation pour tenir un jeûne intermittent, c'est bien d'apprécier la qualité de ce qu'on lui donne.

La monodiète

Une monodiète consiste à ne consommer qu'un seul aliment. Elle peut ne durer que le temps d'un repas, une journée ou plusieurs. Cela dépend du temps que l'on se sent capable d'y consacrer et des capacités à tenir, qui sont propres à chacun. Le but n'est pas d'aller au bout de ses limites et de se dégoûter de l'aliment ; la quantité ingurgitée importe peu. Bien souvent, elle diminue naturellement au fur et à mesure que la peur d'avoir faim s'estompe.

Si vous choisissez de cuisiner un aliment, n'ajoutez pas de matière grasse ou de sucre, préférez les épices, dont nous verrons les vertus plus loin dans ce module.

Une monodiète permet de réduire les efforts du foie pour qu'il puisse se régénérer. C'est une forme de jeûne plus souple. Les adultes peuvent effectuer une monodiète de la durée qu'ils souhaitent en faisant attention à ne pas tomber dans la dénutrition en la prolongeant trop longtemps.

Certes les enfants ne peuvent pas effectuer de jeûne, mais ils peuvent faire une monodiète sur un repas, celui du soir généralement, une fois par semaine. Une famille, adultes et enfants, instaurant un rituel de monodiète une fois par semaine augmente le potentiel de vitalité et de défense de chacun. Cette pratique permet de réguler en douceur des transitions alimentaires parfois difficiles, telles que les différences d'alimentation entre la semaine et le week-end, la reprise d'horaires fixes avec le retour au travail ou à l'école, les excès du week-end, par exemple.

➤ Quels aliments choisir pour une monodiète ?

➔ Des fruits et légumes riches en fibre si les déchets sont mucosiques, comme dans les cas d'acné, de rhume, de bronchite, par exemple.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

➔ Des fruits et légumes riches en glucides, des pommes de terre ou du riz si les déchets sont cristalloïdaux, comme c'est le cas pour l'eczéma sec, les rhumatismes, l'arthrite.

Les monodiètes de fruits sont recommandées pour :

- ✓ leurs sucres facilement assimilables
- ✓ leur teneur en enzymes, oligo-éléments et vitamines
- ✓ leur facilité de consommation, crus, cuits ou secs. Ne pas consommer de fruits crus et secs ensemble ou à la suite, ils risquent de fermenter dans les intestins et de provoquer des ballonnements.
- ✓ leur pouvoir hydratant
- ✓ le peu de déchets qu'ils génèrent
- ✓ leur action détoxifiante

Voici quelques exemples de monodiètes…

La pomme

Elle peut être consommée crue, cuite, en jus ou en compote, mais sans sucre ni miel. Elle draine les intestins et le foie. Elle possède des vertus diurétiques, antirhumatismales, laxatives et fait baisser le cholestérol. La cure peut durer de 1 à 10 jours. Les pommes acides sont à éviter. Si on la pèle, la pomme est antidiarrhéique.

Le bouillon ou la soupe de légumes

N'ajoutez aucune matière grasse. Cette cure a un effet détoxifiant, elle est particulièrement appréciée aux changements de saison. La tomate est à éviter, car elle devient acide une fois cuite.

Les céréales sans gluten

Consommez du riz semi-complet, moins agressif pour la paroi intestinale, du millet, du sarrasin, par exemple. Cette cure se pratique plus souvent en hiver et est particulièrement adaptée aux frileux. Elle permet de renforcer l'appareil digestif pour faire face à l'hiver et à la cuisine souvent plus riche.

Le raisin ou les fruits de saison

Cette cure sollicite tous les émonctoires et fait le grand ménage. Elle est idéale en automne. Elle se pratique sur 1 à 21 jours. Elle a également le bénéfice d'éclaircir le teint, de drainer le foie et les reins, de nettoyer les intestins et de revitaliser l'organisme. Il est conseillé de consommer 2 à 3 kilos en 4 prises par jour. Préférez le Chasselas,

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

un raisin blanc à la peau fine. Cette cure est contre-indiquée en cas de diabète, les cures de légumes ou de céréales étant plus adaptées dans ce cas.

La pomme de terre

Les consommer cuites à l'eau ou à la vapeur, non salée et sans ajout de matière grasse. Il est possible d'ajouter des aromates et des épices. La pomme de terre désacidifie l'organisme. Cette cure est recommandée en cas d'arthrite.

Pendant une monodiète, n'hésitez pas à boire beaucoup d'eau ou des infusions non sucrées activant les émonctoires. Vous trouverez des plantes stimulant le foie et les reins dans la partie sur le jeûne.

Les cures de jus

Les cures de jus activent les émonctoires et comblent certaines carences. Elles peuvent entrer dans le cadre d'une monodiète et d'une alimentation normale en prenant un à plusieurs verres par jour.

Les jus doivent être réalisés avec un extracteur afin de libérer le jus emprisonné dans les fibres sans que celles-ci ne soient présentes dans le verre. Un jus doit être bu aussitôt extrait.

L'utilisation d'un extracteur ou centrifugeuse est fortement recommandé pour que vos aliments gardent toute leurs valeurs nutritives. *Ne pas les remplacer par des jus en bouteille car ils ont été pasteurisés pour leur conservation et ont perdu la plupart de leurs qualités nutritives.*

Voici quelques exemples de jus qui peuvent être utilisés en cure :

- Le jus de carotte

Il peut être consommé toute l'année. Il aide l'organisme à retrouver une certaine harmonie et facilite la digestion. Le jus de carotte est riche en vitamines A, B, C, D, E et K, en magnésium, en fer et en éléments alcalins, à savoir sodium et potassium. Il permet de consolider et entretenir les dents. Il possède des vertus anti-infectieuses et active les glandes surrénales et la vitalité.

- Le jus de betterave rouge

Il permet de faciliter l'élimination de l'acide urique, rééquilibre les échanges en oxygène et le sang, aide à la régénération des globules rouges. Chez la femme, il

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

atténue les symptômes prémenstruels et de la ménopause. Ce jus ne doit pas faire l'objet d'une monodiète, son pouvoir détoxifiant est si puissant qu'il risque d'épuiser l'organisme. Privilégiez donc quelques verres par jour.

- Le jus de concombre

Le jus de concombre est un diurétique naturel. Il lutte contre les rhumatismes s'il est associé au jus de betterave. Il régule la tension artérielle grâce à sa teneur en potassium, permet de limiter la chute des cheveux et durcit les ongles. Associé à la carotte ou à la laitue, il prévient ou réduit des affections cutanées.

- Le jus d'épinard

Un verre par jour réduit considérablement les problèmes digestifs tels que la constipation. Il veille à la bonne santé des dents et des gencives. Il est riche en vitamine C et E. Vous pouvez réaliser un jus d'épinard en plaçant la plante fraîche dans un extracteur de jus.

- Le jus de pomme de terre

Le jus de pomme de terre calme les problèmes digestifs tels que les maux et brûlures d'estomac, alcalinise le corps et améliore la santé globale. Il est riche en potassium, en fer, en calcium et en vitamines A, B et C.

- Le jus d'aloe vera

Il possède des vertus cicatrisantes, antibactériennes et antifongiques. Ce jus atténue les ulcères gastriques, les colites ulcéreuses et la constipation. Il soutient le système immunitaire et est riche en acides aminés et vitamines. Ses effets sont bénéfiques dans la maladie de Crohn, le diabète, l'asthme et l'ostéo-arthrite. Le jus d'aloe vera peut s'acheter tout prêt ou bien vous pouvez cultiver la plante et en extraire le jus à l'aide d'un extracteur.

Quand prendre les jus ?

Les jus de légumes sont une habitude à prendre le matin avant le petit déjeuner, en en-cas, avant les repas et dans les quantités que l'on désire. Ils peuvent être agrémentés d'épices et d'aromates, tels que le gingembre ou le curcuma.

Les jus de fruits, en revanche, du fait de leur teneur en sucre, sont à consommer avec modération.

Pour trouver les jus qui vous conviennent, écoutez votre corps. Des bruits étranges dans l'estomac ou une grosse modification du transit signifient que le jus ne vous convient pas. De même pour les quantités, respectez celles que votre corps peut supporter. En tant que naturopathe, vous devez aiguiller votre client pour faire les bons choix en prenant en compte son mode de vie et les besoins de son organisme. Ainsi vous pourrez lui conseiller les cures de jus adaptées à son corps et à la fréquence dont il aura besoin : en monodiète si l'organisme a besoin d'un grand nettoyage, ou quelques verres par jour en entretien, la quantité sera à adapter en tenant compte des capacités du client.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

La cure détoxifiante

Elle consiste à moins manger, rester calme et activer les émonctoires. Vous trouverez des informations sur le fonctionnement des émonctoires dans le *Module 1*. Pour rappel, les filtres du corps sont le foie/vésicule biliaire/intestins, la peau, les poumons, les reins. La cure peut durer de quelques jours à quelques semaines et se déroule en 3 étapes :

1. La restriction alimentaire
2. L'activation de l'énergie vitale
3. L'activation des émonctoires

➤ 1. La restriction alimentaire

La première étape de cette cure est un jeûne hydrique avec de l'eau peu minéralisée (pas plus 150 mg/l de minéraux) de deux à trois jours.

➤ 2. L'activation de l'énergie vitale

Une fois le corps assaini, c'est au tour de l'esprit. Les techniques utilisables de relaxation, telle la sophrologie ou la méditation, de psychologie et de réflexologie feront l'objet d'un futur module. Une consultation chez un ostéopathe sera conseillée durant cette phase de la cure. En effet, seul un praticien sera à même de vérifier qu'aucun trouble dû au stress ou à une mauvaise posture ne s'est répercuté sur votre corps et vous empêche d'activer pleinement votre énergie.

Les objectifs de cette étape sont :

- ☑ *Ouverture de l'esprit :* mettre de l'ordre dans ses idées
- ☑ *Libération des émotions refoulées :* éviter la survenue de symptômes psychosomatiques par le biais de la relaxation
- ☑ *Tri dans les croyances, religieuses ou non :* se libérer de celles qui freinent le développement personnel, qui peuvent nuire à soi ou à autrui, mettre en valeur des principes auxquels on croit profondément et qui nous poussent à nous sentir quelqu'un de bien
- ☑ *Cesser les comportements répétitifs et nuisibles*
- ☑ *Lâcher-prise et prendre du recul*
- ☑ *Pardonner et se réconcilier sincèrement avec soi et les autres pour se libérer*

La volonté d'assainir son corps combiné aux techniques de relaxation permet les prises de conscience qui peuvent améliorer le quotidien, l'image de soi et la relation avec autrui. Le rôle du naturopathe est d'aider son client à faire le lien entre ses émotions, la perception de son environnement et sa santé.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

➤ L'activation des émonctoires

Chaque émonctoire peut être stimulé afin de favoriser l'élimination des déchets et éviter leur encrassement d'une part, et le stockage des toxines d'autre part.

Activation des reins

Activités physiques : sport, yoga, marche…

Phytothérapie : plantes diurétiques : orthosiphon, bouleau, reine des prés, saule blanc…

Autres : massages, réflexologie, application d'eau froide (pour la vasoconstriction = rétraction des vaisseaux sanguins)…

Eau distillée ? Mmm… voyons…*

* En ce qui concerne l'eau distillée, qui est une eau complètement déminéralisée, les avis sont partagés. Pour certains, elle pourrait déminéraliser le corps en piochant les minéraux dans l'organisme, causant un déficit. Pour d'autres, les minéraux présents dans l'eau encrassent l'organisme. La vérité se situe certainement entre les deux.

Nous vous proposons de vous pencher sur le sujet pour vous informer et vous faire votre propre opinion en trouvant de la littérature sur le net. Mettez ci-dessous les liens intéressants ou ce que vous souhaitez retenir de vos recherches.

_____

_____

_____

Activation du trio/foie/vésicule biliaire/intestins

Activités physiques : sport, yoga, marche…

Phytothérapie : plantes laxatives (mauve, fleur de pécher, pétale de rose, bourdaine, aloe, séné), plantes amères à action hépatique (gentiane, romarin, artichaut, pissenlit, radis noir)…

Autres : douche rectale, hydrothérapie du côlon, application de chaleur sur le foie…

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Question fréquemment posée :

- En quoi la chaleur au niveau du foie le stimule ?

Le foie est un organe « chaud » qui aime donc la chaleur. Les 2 400 litres de sang qui le traversent chaque jour pour « se faire nettoyer » entrent à 39,7° et ressortent à 41,3°. Le foie se trouve à droite sous votre rein. Le fait d'appliquer dessus (surtout l'hiver ou la température fraîche porte atteinte à son bon fonctionnement) une bouillotte chaude pendant au moins une-demi-heure est donc in bienfait qui soutient la fonction hépatique.

Activation de la peau

Activités physiques : sport, yoga, marche…

Autres : sauna, hammam, massage…

Activation des poumons

Activités physiques : sport, yoga, marche, exercices respiratoires…

Phytothérapie : plantes béchiques favorisant le décollement et l'expectoration des mucosités (eucalyptus, guimauve)…

Autres : douche alternance chaud/froid, bol d'air Jacquier…

Pour bien réussir sa cure détoxifiante, prenez le temps de bien faire étape par étape. Cela permet de mieux se concentrer sur chaque chose et d'être plus efficace.

Il est important de préciser que la période et l'intensité du jeûne doit impérativement être adapter à chacun (suivant son mode de vie, son alimentation, ses antécédents et son état de santé actuel).

On le déconseillera particulièrement aux femmes enceintes, aux enfants, aux personnes ayant un terrain hypoglycémique et nerveux, problèmes thyroïdiens et aux personnes une prise de médicaments trop importante.

Si le jeûne est possible alors on pourra adapter une alimentation spécifique :

<u>1 à 2 jours avant la cure</u> : alimentation légère et plutôt liquide (bouillon, soupe ou jus)

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Si cela est trop difficile il est également possible de manger des légumes en purée, des fruits, de la compote, etc. L'intérêt est de mettre en repos la digestion donc on essayera d'avoir une alimentation la plus simple possible et surtout de prendre le temps de mastiquer (même les jus). L'apport de légumes avant le jeûne permet aussi de redonner des vitamines et oligoéléments au corps. De la force avant d'entamer la phase de nettoyage.

1 à 2 jours après le jeûne on restera sur le même modèle que le/les jour(s) précédent(s) la cure.

On peut tout à fait réaliser une cure 1à 2 fois/an, cependant l'idéal reste de trouver un équilibre dans ces habitudes alimentaires de façon à ce que cela soit intéressant pour votre organisme dans sa globalité.

Si le jeûne n'est pas conseillé, il y a aussi la solution des monodiètes : elles sont un peu plus "douces" que le jeûne, globalement mieux tolérées et très revitalisantes suivant l'aliment conseillé.

On pourra la conseiller 3 j/mois ou 1 j/semaine ou bien 1 soir/semaine suivant l'anamnèse établit avec votre consultant.

La cure revitalisante

Le naturopathe va proposer cette cure qui se fait à la suite de la cure de détoxication afin de regagner en énergie et réharmoniser les taux de vitamines, d'enzymes et d'oligo-éléments, lesquels ont baissé durant la restriction alimentaire, engendrant une carence autolytique. Elle peut également intervenir après une alimentation déséquilibrée ou une élimination trop brutale comme une diarrhée, une transpiration excessive ou une hémorragie engendrant une carence morbide. Le terme est fort, mais c'est son nom, pas un signe d'urgence. Comme pour la cure de détoxication, celle qui est revitalisante se déroule en 3 étapes :

1. Instauration d'une nouvelle hygiène alimentaire
2. Suppression ou réduction des éléments nocifs
3. Choix des aliments plaisir

➤ Instauration d'une nouvelle hygiène alimentaire

Le naturopathe va ensuite rééduquer son client à une alimentation plus saine. En effet, la reprise de l'alimentation est un bon point de départ pour repartir sur de bonnes bases.

Dans cette étape, le principe se renforce. Si la cure revitalisante intervient après une carence morbide, les nouvelles habitudes se posent à ce moment.

Le régime débute par celui de nos ancêtres qui, selon Pierre-Valentin Marchesseau, le père de la naturopathie que nous avons évoqué dans le Module 1, est le régime biologique et physiologique de base. Ce régime se compose de 80 % de légumes (essentiellement des racines) et fruits crus et de 20 % de sous-produits d'animaux

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

tels que les œufs. Les légumes racines remplacent avantageusement les céréales. Ils sont à privilégier car ils sont reminéralisants, rassasiants et stimulent l'immunité.

Les légumes-racines les plus courants

Betterave, Carotte, Céleri-rave, Cerfeuil tubéreux, Chou-rave, Gingembre, Ginseng, Igname, Manioc, Navet, Panais, Patate douce, Persil tubéreux, Pomme de terre, Radis, Raifort, Rutabaga, Salsifis cultivé, Scorsonère d'Espagne, Topinambour.

➢ Suppression ou réduction des éléments nocifs

Avoir une hygiène de vie saine et une vitalité accrue passe par la consommation d'aliments biologiques, sains et adaptés à notre organisme, mais aussi l'éviction de ceux qui acidifient l'organisme ou qui génèrent trop de déchets. Le naturopathe doit donc bien les connaître pour mieux conseiller. Les aliments à éviter sont :

- ☒ Le café, le thé noir (préférez le thé vert, contenant moins de théine, qui est un excitant de même nature que la caféine)
- ☒ Le sucre, les sodas, le chocolat (sauf noir)
- ☒ L'alcool et les médicaments de confort* (ceux pris en automédication pour soulager des symptômes légers peuvent être remplacés par la phytothérapie et l'aromathérapie)
- ☒ Les aliments transformés, ultra-transformés, les aliments frits, les viandes rouges…

Question fréquemment posée :

- ➢ Est-il possible de remplacer le café par du décaféiné et le thé par des tisanes ou des infusions ?

Attention tout de même à ne pas trop boire de tasses, car malgré son nom, le décaféiné possède toujours de la caféine. Il reste en effet entre 8,6 et 13,9 mg de caféine par tasse. A titre de comparaison, dans un café classique, le taux de caféine se situe entre 95 et 200 mg, autour de 32mg pour un coca-cola. Attention également à la méthode

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

employée pour décaféiner. Préférez des méthodes garanties sans solvants. Par contre, le thé peut être remplacé par des tisanes ou des infusions.

- Dans la cure revitalisante, la liste des éléments nocifs à réduire, est-elle exhaustive ou pas ? Si oui, pourquoi cette liste est si courte ?

Ce n'est pas exhaustif, bien sûr. Mais si vous éliminez ceux de la liste, ce sera déjà énorme. Car les sucres, par exemple, se trouvent partout.

* Nous parlons de médicaments de confort pour les différencier des traitements médicaux prescrits par un médecin agréé. Il s'agit de ceux en vente libre sans ordonnance et pris sans l'avis du médecin. Les traitements médicaux prescrits ne doivent en aucun cas être suspendus ou arrêtés sous prétexte du suivi d'une cure naturopathique. En revanche, les cures peuvent venir en complément. Avant de conseiller les cures à vos clients sous traitement, demandez à obtenir un avis écrit de leur médecin traitant.

Choix des aliments plaisir

Comme nous le disions en introduction, le facteur plaisir est important en naturopathie. En soin de son corps sans prendre soin de son esprit, car le moral joue un rôle sur la physiologie de l'organisme. Lors d'une baisse de moral, le système immunitaire est moins efficace, les nutriments sont moins bien assimilés, les douleurs psychosomatiques apparaissent. Les règles strictes de la naturopathie possèdent un seuil de tolérance pour ne pas négliger le facteur plaisir.

Dans une nouvelle hygiène hypotoxique, c'est-à-dire avec le moins de toxines possible, vous pouvez y ajouter quelques aliments considérés comme nocifs par le corps, mais bons pour le moral. Bien sûr, ils doivent être consommés en quantité raisonnable et dans le cadre d'une alimentation saine. Il peut s'agir de viande rouge, de charcuterie, d'un peu d'alcool, d'abats, par exemple.

À cette nouvelle hygiène, vous pouvez ajouter quelques compléments alimentaires pour pallier certaines carences dues à une alimentation non biologique, comme de la gelée royale, de la propolis, des algues, des germes de blé, des graines germées, du sérum de Quinton, du ginseng, des huiles essentielles...

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Le détail sur les huiles essentielles sera abordé dans le module traitant de l'aromathérapie.

Les cures doivent être accompagnées d'autres habitudes à prendre pour favoriser la pensée positive et garder un bon moral. Ainsi, n'hésitez pas à conseiller à vos clients et à pratiquer vous-même des promenades en pleine nature, des bols d'air frais loin de la pollution et du stress. Exposez-vous modérément au soleil, mais régulièrement tout de même pour vous recharger en vitamine D. Redécouvrez et extasiez-vous devant les merveilles et les couleurs de la nature, sentez ses parfums. De même, n'hésitez pas à redécouvrir les beaux endroits, tout particulièrement les jardins et les parcs qui se trouvent dans votre ville si vous êtes citadin. Et bien évidemment, les relations amicales et amoureuses ne sont pas à négliger non plus.

Les plaisirs de la nature et les relations sociales épanouissantes sont des éléments vitalogènes. C'est-à-dire qu'ils stimulent la vitalité et la pensée positive, permettant ainsi à l'organisme de mieux fonctionner.

La cure de stabilisation

Cette cure permet de maintenir la nouvelle hygiène de vie instaurée au fil des deux premières cures afin qu'elle devienne un mode de vie ancré dans les habitudes.

Il est bien souvent difficile d'effectuer cette cure. Le rythme effréné, le stress, la sédentarité et les normes sociales ne permettent pas forcément d'inscrire ce mode de vie dans la durée. Les cures de détoxication et de revitalisation font souvent l'objet d'un temps dédié, pris exprès pour s'occuper de son corps. Certains gestes resteront selon les individus (un verre de jus par jour, une monodiète hebdomadaire, l'augmentation de la consommation de produits biologiques ou de graines, par exemple). Mais l'ensemble des règles est rarement appliqué en permanence.

Si tel est le cas, proposer à vos clients d'alterner régulièrement les cures de détoxication et de revitalisation pour permettre de garder une vie sociale sans se sentir exclu et de s'autoriser des moments de relâchement dans son hygiène de vie.

Mais revenons à la cure de stabilisation. Le but de cette cure est de parvenir à faire de l'assiette idéale une habitude.

Voici la composition de l'assiette idéale :

- Une portion de légumes crus avec acides gras essentiels (huile végétale ou graines)
- Une portion de légumes cuits

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

- Une portion de protéines animales OU une portion de féculents / Une portion de protéines végétales ET une portion de féculents.

Protéines animales : viandes, œuf, poisson,

Protéines végétales : soja, légumineuses…

Féculents : pommes de terre, céréale (blé sous toutes ses formes, riz, orge, avoine…), pseudo-céréale (quinoa, sarrazin, amarante… qui sont aussi riches en protéines !)

Alterner entre le déjeuner et le dîner entre protéines végétales et animales.

Les aliments santé

Les vertus des épices

Depuis toujours les vertus médicinales des plantes sont reconnues. Outre leur pouvoir aromatique, les épices et herbes aromatiques possèdent des propriétés agissant sur l'organisme. La plupart d'ailleurs sont utilisées en phytothérapie et aromathérapie pour soulager les maux du quotidien. Que ce soit en prévention ou dans une volonté d'amélioration, les épices et herbes aromatiques sont aussi utilisées en cuisine.

On les retrouve sous forme :

- d'écorce comme la cannelle
- de fleurs comme le safran
- de feuilles comme le laurier
- de fruits comme le poivre
- de bulbes comme l'oignon
- de graines comme la coriandre

Les vertus aromatiques des épices et herbes aromatiques permettent de diminuer l'utilisation de sel, de sucre et graisses saturées. Leurs vertus antioxydantes protègent le système cardiovasculaire et cérébral. Elles apportent également un grand nombre de vitamines et d'oligo-éléments indispensables à l'organisme.

Les épices et herbes aromatiques sont donc à utiliser sans modération dans les plats, qu'ils soient salés ou sucrés.

Voici une sélection d'épices et d'herbes aromatiques dont nous allons détailler les vertus :

L'ail. - Il fait baisser le taux de cholestérol, de triglycérides et la tension artérielle. Il fluidifie le sang et protège les artères. Il diminue les risques de cancer du tube digestif.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

L'aneth. - Elle est eupeptique, ce qui signifie qu'elle favorise la digestion, évite les gaz et spasmes intestinaux.

L'anis vert. - Il est eupeptique, diminue les gaz et favorise la lactation.

La badiane ou anis étoilé. - Elle est antispasmodique, c'est-à-dire qu'elle réduit les spasmes, et est carminative : elle réduit les gaz et facilite aussi leur élimination.

Le basilic. - Il est très riche en antioxydants. Il est eupeptique, antispasmodique et stimule l'appétit.

La cannelle. - Elle est antispasmodique et stimule les glandes gastriques et salivaires.

La cardamome. - Elle est eupeptique et neutralise l'odeur de l'ail.

La graine de carvi. - Elle favorise la production de sucs gastriques. Elle est carminative et diminue les douleurs des digestions difficiles.

Le cerfeuil. - Il possède des vertus détoxifiantes et diurétiques.

La ciboulette. - Elle est eupeptique et favorise donc la digestion.

La coriandre. - Elle est eupeptique. Elle diminue également les ballonnements et les éructations, c'est-à-dire les renvois d'air.

Le cumin. - Il est carminatif, antispasmodique et diminue les engorgements durant la lactation.

Le curcuma. - Il stimule la vésicule biliaire. Il possède des vertus anti-inflammatoires, anti-cancer et limite l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

L'estragon. - Il stimule l'appétit. Il est aussi eupeptique et possède des propriétés vermifuges.

Les graines de fenouil. - Elles sont eupeptiques : elles stimulent l'estomac et diminuent les gaz.

Les baies de genièvre. - Elles possèdent des propriétés eupeptiques et diurétiques.

Le gingembre. - Il stimule l'estomac et lutte contre les nausées et les vomissements.

Le clou de girofle. - Il stimule l'estomac, est eupeptique et antiseptique. Il lutte également contre les ballonnements et les douleurs dentaires.

Le laurier. - Il lutte contre les troubles digestifs.

La marjolaine. - Elle est antiseptique, antispasmodique et diminue les gaz. Elle stimule aussi l'appétit.

La menthe. - Elle limite les troubles digestifs.

La muscade. - Elle est eupeptique, antiseptique, antalgique et sédative.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

L'origan. - Il est antiseptique et antifongique. Il diminue l'aérophagie et la fermentation dans les intestins.

Les piments. - Ils stimulent la production de sucs gastriques, favorisent la descente du bol alimentaire dans le tube digestif et permettent de réguler la production d'insuline après le repas.

Le poivre. - Il favorise l'assimilation des nutriments et stimule la production de sucs gastriques. Il est également eupeptique et antispasmodique.

Le romarin. - Il est eupeptique, diurétique et anti-inflammatoire. Il stimule la vésicule biliaire, détoxifie le foie et lutte contre les infections ORL et bronchiques.

Le safran. - Il calme le système nerveux.

La sarriette. - Elle stimule l'appétit et favorise la digestion. Elle diminue les gaz intestinaux et dans l'estomac, et permet de limiter la diarrhée.

La sauge. - Elle est eupeptique, antispasmodique et stimule l'estomac. Elle limite les gaz et la sudation, et permet de lutter contre la fatigue ; c'est un antiasthénique.

Le thym. - Il possède des vertus antiseptiques, toniques, diurétiques et antispasmodiques. Il stimule la vésicule biliaire et lutte contre les ballonnements, la toux et l'enrouement.

La plupart des gens utilisent les épices et aromates uniquement pour leurs qualités gustatives. Le naturopathe conseillera les épices à ajouter aux plats en fonction des besoins et dysfonctionnements organiques de ses clients, que ce soit en prévention ou pour améliorer la santé.

Les superaliments

Le terme « superaliment » n'a rien d'officiel, mais définit une catégorie d'aliments regroupant des fruits, des plantes, des épices et des algues qui sont excellents pour la santé. Leur richesse en nutriments essentiels, en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, antioxydants est telle qu'en consommer un peu chaque jour permet de maintenir une bonne vitalité et de combler de nombreuses carences. Ce sont des aliments de lutte contre les maladies et de prévention naturelle. On pourrait les comparer aux cures de vitamines et éléments essentiels vendus en pharmacie.

SUPERALIMENTS	RICHES EN	PERMET DE
Bais Açaï	Oméga 6 et 9 Antioxydants	Lutter contre le cholestérol, les maladies

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

	Vitamines B1, B2, B3, C et E	cardiovasculaires et la malaria
Acérola	Vitamine C (50 à 80 fois plus qu'un citron) Bêtacarotène Phosphore Calcium Fer Magnésium Potassium	Renforcer le système immunitaire Préserver les yeux
Sirop d'agave	Indice glycémique faible	Édulcorant possible pour les diabétiques
Agropyre **(ou Herbe de blé)**	30 grammes consommés en jus, comprimés ou poudre équivalent à un 1 kg de légumes verts	Réduire l'obésité Corriger le taux d'acidité dans le corps Assainir tout l'ensemble du tube digestif (antifongique, antiviral et antibactérien) Basifier le terrain : excellent anti-inflammatoire Lutter contre la fatigue (favorise l'oxygénation et la fixation du fer dans l'hémoglobine) Purifier le foie Soutenir la réparation des tissus Pour le soutien de la thyroïde et l'équilibre hormonal chez la femme Pour apporter des éléments nutritifs au corps en particulier (vitamines A,C,E, sélénium, fer et chlorophylle)
Baies d'argousier	Vitamines C, E, A, F, K, P et B Fer Azote Phosphore	Lutter contre la fatigue, la grippe, le manque d'appétit Soigner les affections cutanées, les troubles digestifs, circulatoires

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

	Manganèse Bore Calcium Acides gras saturés et insaturés Acides aminés	Soulager les douleurs menstruelles Calmer les gingivites, l'hyperglycémie du sang, les troubles pulmonaires et la tension artérielle
Algues bleu vert	Vitamines Minéraux Acides gras et aminés Protéines végétales	Favoriser le développement du cerveau Régénérer les nerfs Augmenter l'énergie vitale et l'endurance
Aloe vera	Vitamines A, B12, E Calcium Magnésium Acides gras essentiels Enzymes	Réduire les inflammations Lutte contre les bactéries et les virus Hydrate et répare l'épiderme Soulage les troubles digestifs
Fruit du baobab	Calcium Potassium Vitamine C Antioxydants Fibres solubles	Lutter contre la diarrhée et la fièvre Réduire les inflammations
Cacao	Vitamines A1, B1, C, D et E Fer Magnésium Antioxydants Anxiolytiques (lutte contre la déprime)	Favoriser la bonne santé des yeux, le renouvellement osseux, du système nerveux et la fertilité Lutte contre le vieillissement, le stress et la fatigue
Camu-camu	Vitamine C Antioxydant Potassium Phosphore Fer Calcium	Prévenir et aider à la guérison du cancer Renforcer les défenses immunitaires Protéger l'organisme Lutter contre les microbes et l'anxiété Améliorer les réflexes, la résistance au froid et à la fatigue

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Cannelle	Antioxydant Fibres	Soigner les rhumes, les indigestions, les crampes et les douleurs dentaires Améliorer la vitalité, la circulation et le transit Réduire les nausées, les flatulences et les ballonnements.
Caroube	Fibres Calcium	Absorber les toxines Couper la faim Soigner la diarrhée
Piment de Cayenne	Vitamines A, B et C Capsaïcine*	Faciliter la digestion et l'élimination. *Cette substance aiderait dans la guérison des cancers de la prostate et à prévenir des crises cardiaques
Cerises noires	Vitamine C Antioxydants	Absorber l'acide urique pour stabiliser son taux dans l'organisme (pour les personnes souffrant de calculs, goutte et arthrite) Diurétique Dépurative Laxative Désinfecter les intestins Lutter contre les infections et le vieillissement Favoriser l'élimination des déchets et toxines Régénérer les tissus
Champignon Reishi		Renforcer le système immunitaire Lutter contre la fatigue, le stress, les affections du foie, l'hépatite, les allergies, la dépression et le cancer Réduire le cholestérol Abaisser la pression artérielle

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Chorella (Algues)	Protides Glucides Lipides Sels minéraux Fibres Eau Chlorophylle	Améliorer l'endurance Stimuler la croissance des cellules et tissus Diminuer les ballonnements Détoxifier Éliminer les métaux lourds et polluants Réguler le taux de sucres et de graisses
Le concentré de tomate	Antioxydant puissant Vitamines A, B, C, E Potassium Fibres Magnésium Fibres Calcium Fer Zinc Cuivre Eau	Faciliter le travail des reins et du transit N'engendrer que très peu de calories (idéal dans la perte de poids) Lutter contre la déshydratation
Curcuma	Antioxydant	(Racine fraîche) Lutter contre les inflammations Apaiser les douleurs menstruelles et digestives Lutter contre le cancer (En poudre) Corriger l'acidité des plats (Cataplasme) Soigner les affections de la peau
Ginkgo biloba		Favoriser la longévité Augmenter la libido Augmenter le flux de sang arrivant au cerveau Améliorer la mémoire, les réflexes

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

		Lutter contre la fatigue et la dégénérescence des cellules
Baies de Goji	Acides aminés Minéraux Oligo-éléments Bêtacarotène Vitamines C, B1, B2, B6 et E Protéines	Stimuler l'énergie et la sensation de bien-être Combattre la fatigue et les infections urinaires Favoriser la longévité Faciliter la perte de poids Renforcer le système immunitaire Réduire l'hypertension artérielle
Goldenberry	Vitamine A et C Fer Niacine Phosphore Pectine	Renforcer l'organisme en période de stress Améliorer la circulation Réduire le cholestérol
Graines de chanvre	Oméga 3 et 6 Vitamine E Protéines Calcium Fer Magnésium Zinc	Réduire le cholestérol Prévenir des maladies cardiovasculaires Renforcer le système immunitaire
Grenade	Antioxydant puissant Vitamine C et E Œstrogènes	Prévenir les maladies cardiovasculaires Diminuer l'hypertension Prévenir et ralentir les cancers
Guarana	Guaranine (substance proche de la caféine)	Stimuler l'organisme Lutter contre la fatigue, l'angoisse et le stress Réguler certains troubles de la ménopause (variables d'une femme à l'autre) et l'appareil digestif
Huile de lin	Acides essentiels Oméga 3	Stabiliser l'organisme et les effets indésirables liés au

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

		diabète ou à la sclérose en plaques Favoriser le fonctionnement des systèmes hormonaux et immunitaires, la guérison des ulcères à l'estomac Soulager la constipation Traiter les brûlures, engelures et plaies
Klamath (algue)	Vitamines A, toutes celles du groupe B, C, E, F, J, K Calcium Magnésium Phosphore Potassium Sodium Bore Acides gras Protéines Chlorophylle Enzymes Oméga 3 Antioxydants	Fixer le fer aux os Lutter contre l'obésité, les microbes, les bactéries Nettoyer le sang Renforcer les défenses immunitaires Améliorer les fonctions cérébrales, la concentration et la mémoire Diminuer le stress Nourrir les articulations Soutenir le développement des cellules souches
Maca	Protéines Vitamines C Lipides Calcium Magnésium Antioxydants Acides aminés	Réduire les états de faiblesse et le stress Augmenter la libido Prévenir le vieillissement précoce et la chute des cheveux Améliorer les performances physiques
Maquis	Antioxydant Vitamines A et C Potassium Calcium Fer Acides gras essentiels Fibres	Absorber les radicaux libres Lutter contre la fatigue Augmenter l'endurance Soutenir dans le traitement des maladies chroniques

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Spiruline (algue)	Acides gras saturés Chlorophylle Minéraux Acides aminés Oligo-éléments	Aider à la fabrication de globules rouges Purifier le sang Aider à la perte de poids Renforcer le système immunitaire Apporter beaucoup d'énergie
Thé vert	Antioxydant	Prévenir le cancer Favoriser la perte de poids Protéger des dommages du soleil Préviens de la maladie d'Alzheimer
Vinaigre de cidre	Potassium Phosphore Calcium Magnésium Soufre Fer Fluor	Lutte contre les inflammations, les vertiges, les bouffées de chaleur de la ménopause, les varices, les suées nocturnes, les brûlures d'estomac, la cellulite et le cholestérol Nettoyer naturellement

Il est possible de trouver ces aliments en supermarché, magasins bio ou encore sur Internet.

Bien entendu, il n'est pas nécessaire d'apprendre ce tableau par cœur. Mais gardez-le, il vous sera utile pour conseiller vos clients.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

➤ Quel est le grand atout des superaliments ?

L'avantage des superaliments est qu'ils n'ont pas besoin d'être consommés en grande quantité. Selon les besoins de votre client, choisissez-en quelques-uns et conseillez-lui d'en consommer un peu chaque jour. Par exemple, par jour, 1 fruit, une poignée de graines, 1 à 3 tasses de thé vert, mais ça peut être aussi de grignoter des graines ou un fruit dans l'après-midi, ajouter de la cannelle ou du curcuma dans les plats salés ou sucrés. Un petit geste qui va vite devenir une habitude s'il le fait régulièrement, et qui lui permettra de prendre soin de sa santé sans même rendre compte avec le temps.

La liste que nous venons de décrire n'est pas exhaustive, mais déjà bien fournie. N'hésitez pas à la compléter si vous le désirez. Les superaliments sont à choisir selon leurs bienfaits, les préférences gustatives, car n'oubliez pas que consommer à contrecœur rend les aliments toxiques, le budget, puisque certains sont plus chers que d'autres, et la façon de les consommer. En effet, il est parfois plus simple d'avoir sur soi des fruits qu'une poignée de graines, comme il est plus simple de mettre de la cannelle sur son dessert qu'emporter du thé vert au travail. Pour ancrer facilement les habitudes, l'utilisation doit être la plus simple possible pour le client, qui doit trouver l'aliment bon.

N'hésitez pas à conseiller ceux contenant des oméga 3, car de nombreuses études montrent que leur consommation est largement insuffisante, surtout en France. L'huile de lin, par exemple, peut très bien faire l'affaire.

Bien que les superaliments aient des bienfaits sur de nombreux troubles, ils sont un parfait moyen de prévention. N'hésitez pas à en consommer vous-même et à les conseiller à vos proches, ainsi qu'à vos clients qui ne sont pas malades ou qui ne souffrent pas de troubles spécifiques, ça ne peut que leur faire du bien.

Adapter son alimentation en fonction de l'âge et de la condition

Les femmes enceintes

La grossesse est un moment particulier de la vie d'une femme. Entre les bouleversements corporels et psychologiques, le corps des femmes est mis à rude épreuve. Ce n'est vraiment pas le moment pour choisir de faire une cure alimentaire de quelque nature que ce soit. Le but n'est pas non plus de manger pour deux, mais deux fois mieux.

Lors des premières consultations, les gynécologues et sages-femmes abordent le sujet de l'alimentation. Par exemple, il faut bien laver les légumes avant de les cuisiner, éviter les aliments crus et les abats. Les produits laitiers et la viande rouge sont également déconseillés. Si elles souhaitent vraiment en manger, la viande rouge doit être bien cuite.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

La grossesse n'est pas une maladie. Il est conseillé aux femmes enceintes de rester actives pour contrôler leur poids et de pratiquer des sports doux, comme la natation ou le yoga.

Les sources de toxines telles que le tabac, l'alcool, le café et autres excitants sont à éviter. Pour le café, voire aussi le tabac, il est possible d'en consommer une petite quantité : il vaut mieux quelques toxines qu'une maman stressée. Le stress est également toxique pour l'enfant, mais l'idéal est de préparer sa grossesse en arrêtant de fumer près d'un an avant, afin d'éliminer un maximum de toxines avant la nidation du fœtus. Bien sûr, l'arrêt ou la réduction du tabac sera toujours bénéfique, peu importe le moment.

Le sommeil est aussi très important. La grossesse est un état spécial qui fatigue rapidement l'organisme. L'écoute du corps favorise le bien-être. Ce n'est pas le moment de repousser ses limites. Lorsque le besoin de dormir se fait sentir, la femme enceinte ne doit pas hésiter à s'allonger et à faire une sieste.

Les tisanes et infusions à base d'aubépine, de tilleul ou de fleur d'oranger, par exemple, peuvent permettre de soulager les maux de la grossesse.

En revanche, l'utilisation des huiles essentielles est à bannir le temps de la grossesse, certaines étant trop puissantes pour l'enfant. Il vaut mieux utiliser les eaux florales, moins concentrées en principes actifs.

Les bébés

➤ L'allaitement

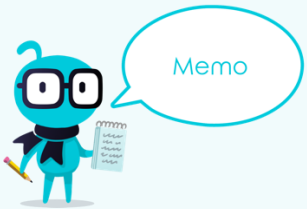
Dès la naissance et durant les premières années, le meilleur aliment pour bébé est le lait maternel : il est composé de tous les nutriments utiles au nourrisson. L'avantage du lait maternel est qu'il est toujours à bonne température et qu'il évolue selon les besoins de bébé ; en outre, il est gratuit. Au début, il s'agit d'un liquide jaune appelé « colostrum ». Ce liquide possède une grande concentration d'anticorps transmis à l'enfant en plus des nutriments utiles. Suite à la montée de lait, le liquide devient plus blanc et légèrement plus épais. Généralement, il est plus sucré en début de tétée pour stimuler l'appétit de l'enfant, et plus gras vers la fin pour le nourrir et le rassasier.

Le goût du lait peut varier en fonction des aliments consommés par la mère. Il est donc conseillé de manger aussi varié que possible pour transmettre à l'enfant les différents goûts qu'il pourra retrouver ensuite dans son assiette en grandissant.

Les recommandations pour un enfant de moins de deux ans sont l'allaitement à la demande et une alimentation variée de la maman. La meilleure recette pour un bon lait maternel est de bien se nourrir et d'y prendre du plaisir. En cas de difficultés, le naturopathe renverra son client vers une sage-femme pour permettre à la maman et à l'enfant de trouver leur routine dans l'allaitement.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Si l'allaitement se passe mal, on peut proposer à la personne de voir une conseillère en lactation ou de se tourner vers La Leche League, qui sauront l'aider dans son allaitement ou bien trouveront une autre solution comme le tire-lait ou le DAL (dispositif d'aide à la lactation), par exemple. En naturopathie, on s'occupe des allaitements qui se passent bien ou qui se sont déjà bien passés. S'il y a de réelles difficultés, le praticien passe la main.



Certaines plantes favorisent la lactation. Parmi ces plantes, on trouve :

Le fenouil : il favorise la lactation, le fonctionnement hormonal. Cette plante est également antispasmodique, carminative, digestive et soulage les nausées de grossesse et les coliques de bébé

L'anis vert : cette plante stimule l'organisme en général et possède des vertus diurétiques et digestives. Elle aide également à la lactation

Le fenugrec : à ne consommer qu'après l'accouchement (déconseillé durant la grossesse). Il stimule la production de lait chez la femme et lutte contre la perte d'appétit et l'anémie

Certaines plantes ralentissent la lactation. Elles peuvent être utiles au moment du sevrage, mais à éviter en plein allaitement. Il s'agit des plantes suivantes :

Sauge

Persil

Chou vert

Bardane

Chicorée

Pissenlit

Pourpier

Salsepareille

Saponaire

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Fleur de sureau

Fleur de millepertuis

Artichaut

Oseille

➤ La diversification

Les fruits et légumes peuvent commencer à être introduits dans l'alimentation à partir de 6 mois. L'idéal est de commencer par des soupes ou des jus de légumes cuits doucement à la vapeur. Pour découvrir et apprécier les goûts, les légumes doivent être proposés un par un. Mélanger les goûts ne permettra pas à l'enfant de bien les identifier.

L'autre avantage d'insérer les aliments un par un est de pouvoir surveiller les réactions de bébé, ainsi que sa digestion : rots, renvois, inconfort, selles plus dures ou plus molles, par exemple.

À partir de 7 mois, le système digestif du bébé peut supporter des céréales semi-complètes et les yaourts au lait de chèvre ou de brebis.

À 9 mois, il est capable de digérer les céréales avec gluten, les œufs, le poisson et les légumineuses. Il est également possible d'agrémenter les plats de l'enfant avec du persil ou du basilic, mais pas de sel ni de sucre dans ses plats.

Par la suite, moins l'alimentation contiendra de protéines animales, plus il sera possible d'augmenter les apports de protéines par les légumineuses et les algues.

- Dès le plus jeûne âge, n'hésitez pas à faire découvrir les différents légumes aux enfants, sous des textures différentes, par exemple smoothies, jus, entiers, cuits à la vapeur, crus. Jouez avec les couleurs et les recettes ludiques pour donner à l'enfant une bonne connotation des légumes.
- Préférez si possible le bio.
- Le meilleur moyen de faire aimer les légumes à un enfant et d'en manger avec lui.
- Limitez les sucres, confiseries et biscuits pour les enfants. Préférez les pâtisseries maison. Pensez au sirop d'agave pour sucrer vos gâteaux.
- Évitez la viande rouge et les produits laitiers de vache pour les tout-petits.
- Donnez aux enfants l'habitude de consommer des graines, des noix et des superaliments.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

- ➔ Préférez les fruits frais en dehors des repas plutôt que les jus industriels.
- ➔ Apprenez à vos enfants à mâcher longtemps et à manger doucement.

Les enfants et les adolescents

Les enfants et les adolescents ont besoin d'apports suffisants en nutriments pour couvrir leurs dépenses liées à la croissance, mais aussi à l'apprentissage de la vie et la mémorisation des cours.

Ainsi leur alimentation doit-elle être régulée de manière à apporter

suffisamment de :

- ☑ Oméga 3 (poisson gras comme le saumon, le maquereau, la sardine, le flétan; huiles de noix, colza et lin) ;
- ☑ Oléagineux et fuits secs ;
- ☑ Vitamines du groupe B (germes de blé) et C (cassis, papaye, acérola, agrumes, légumes, etc.) ;
- ☑ Fruits et légumes (bio de préférence).

Un mode de vie sain doit accompagner une alimentation saine. C'est pour cela que le sommeil des enfants est à réguler en supprimant les sources d'éveil et d'attention le soir, telles que la télévision, les jeux vidéo, la musique. Il vaut mieux favoriser les activités calmes, un peu de lecture par exemple. Les horaires sont à respecter. L'idéal étant de conserver le même rythme la semaine et le week-end avec au moins 8 à 10 heures de sommeil par nuit.

Les adolescents ont un meilleur sommeil sur le matin. Il est donc bien de les laisser faire une grasse matinée lorsque cela est possible. Ce mode de vie doit également comprendre une activité sportive, si possible en plein air.

- ➔ Proposez des légumes à chaque repas.
- ➔ Proposez au moins une fois par semaine du poisson.
- ➔ Évitez la consommation de biscuits, gâteaux, sodas et autres produits sucrés.
- ➔ Préférez du kéfir ou du kombucha, qui sont plus sains que le soda.
- ➔ Laissez des fruits secs à disposition en cas d'envie de grignotage.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Les sportifs

Les sportifs doivent avoir une alimentation qui couvre les besoins normaux l'organisme ainsi que les besoins dus à l'activité physique. Il est donc recommandé d'avoir une alimentation équilibrée riche en fibres, en légumes, en fruits, en céréales complètes et légumes secs.

La consommation de vitamines, notamment la E et la C, et d'oligo-éléments doit elle aussi être plus importante.

Voici une liste non exhaustive d'aliments dans lesquels trouver les minéraux essentiels aux sportifs.

On trouve le zinc dans :

- ☑ les huîtres
- ☑ les germes de blé
- ☑ la volaille
- ☑ les céréales complètes.

On trouve le cuivre dans :

- ☑ les céréales complètes
- ☑ les légumineuses,
- ☑ les noix de Grenoble
- ☑ les noix du Brésil
- ☑ le poisson, les fruits de mer.

On trouve le sélénium dans :

- ☑ Les noix du Brésil
- ☑ Le poisson, les fruits de mer.

- ➔ Bien dormir pour récupérer et ne pas pousser trop loin les limites du corps.
- ➔ Faire des saunas et se faire masser pour éliminer plus facilement l'acide lactique emprisonné dans les muscles.
- ➔ Faire des exercices de respiration pour bien s'oxygéner.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Question fréquemment posée :

- Que préconiser à un sportif sujet aux encrassements d'humeurs du type cristalloïdales pour lui éviter de lui conseiller l'arrêt des protéines animales ?

Ce sont les reins et la peau essentiellement qui éliminent les cristaux. Pour un sportif, on suppose que la peau travaille déjà au travers de la transpiration. On se focalisera alors sur les reins. Les urines sont normalement de couleur jaune clair, elles deviennent beaucoup plus foncées et plus abondantes lorsque nous éliminons une quantité plus importante de déchets, en sollicitant le fonctionnement des reins. Le client peut alors utiliser des infusions qui permettent une meilleure élimination des cristaux : le pissenlit, la bruyère, la reine-des-prés, le chiendent, la verge d'or, l'aubier de tilleul, le pissenlit, la bruyère, la piloselle, la prêle ou encore les queues de cerise. Pour les aliments à privilégier : l'oignon, le poireau et les choux. Les reins peuvent être aussi sollicités par d'autres moyens, comme boire de l'eau, stimuler des zones réflexes et/ou utiliser des huiles.

Les adultes actifs

Les adultes actifs mènent des vies parfois sujettes au stress et à la fatigue. Qu'ils occupent un emploi ou élèvent leurs enfants, le corps est soumis aux à de grandes dépenses énergétiques, à accumuler avec les besoins normaux de l'organisme. L'alimentation doit donc couvrir l'ensemble des besoins.

Malgré le rythme parfois intense de la vie des actifs, notamment pour les citadins, leur organisme a besoin de repos et d'aliments sains.

Côté alimentation, il est préférable d'éviter les sucres raffinés et de privilégier les sucres lents, tels que céréales complètes, riz complet, fruits secs, légumineuses, apportant plus d'énergie et plus sains.

La digestion ne doit pas être surchargée pour éviter de coup de fatigue après le repas. Si nécessaire, le fromage et le dessert doivent être supprimés.

Le petit déjeuner ne doit pas être négligé. C'est un repas complet qui doit également être pris dans le calme et à table, et non devant son bureau ou l'ordinateur.

L'algue spiruline peut être un bon moyen de compenser une partie des dépenses énergétiques, mais aussi un moyen de lutter contre la fatigue.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Lorsqu'il n'est pas possible d'avoir une alimentation équilibrée régulière, les apports en vitamines, minéraux et oligo-éléments peuvent être apportés par des compléments. Veillez à les choisir naturels. Une fois de plus, vous avez l'embarras du choix dans les superaliments, mais également sous d'autres formes.

Au café, préférez le ginseng, la rhodiola ou le guarana, beaucoup moins toxiques, et qui apportent pratiquement les mêmes vertus.

Une alimentation saine ne va pas sans un mode de vie sain. Il est donc important de trouver un équilibre entre vie privée et professionnelle afin de pouvoir vous épanouir dans les deux directions. Il faut aussi rappeler à votre client, ainsi qu'à vous-même, qu'il est essentiel de prendre du temps pour soi et sa famille, de pratiquer un sport au moins deux fois par semaine et de s'aérer régulièrement, l'idéal étant de prendre le frais dans la nature.

Les seniors

Les personnes de plus de 60 ans sont des adultes actifs plus fragiles. En effet, les seniors ont tendance, bien souvent, à s'occuper énormément sans tenir compte de leur fragilité naissante ou bien présente dans leurs apports en nutriments. Ils doivent donc, comme les adultes actifs, adopter une alimentation saine excluant au maximum les sucres, le gras et les produits raffinés, et limiter les produits générateurs de toxines tels que l'alcool, le tabac, le café, le thé noir.

Leur sommeil est important. Leur corps se fatiguant plus vite et ayant plus de difficultés à récupérer, ils doivent veiller à dormir suffisamment et s'autoriser des siestes lorsque le corps le réclame.

Bien que cela soit parfois difficile, un minimum d'activité physique entretient leur vitalité. De la marche, du vélo, de la natation, les sports doux et sans effort poussés vingt minutes par jour leur feront le plus grand bien. Les exercices de respiration, tels que la respiration abdominale, permettent de rester conscient de son corps et de relâcher les tensions.

- Faire une cure de magnésium deux à trois fois par an permet de pallier les carences qui accélèrent le vieillissement.
- Penser positif, s'entourer de jeunes et d'enfants.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

- Continuer à apprendre, s'ouvrir au monde et évoluer, la vie est loin d'être terminée.
- Faire des cures de ginkgo biloba : 2 à 3 gélules par jour pendant deux mois pour entretenir la mémoire.
- Prendre des compléments en oligo-éléments pour pallier la moins bonne absorption de l'organisme et renforcer le système immunitaire fatigué.
- Consommer des myrtilles, du bêtacarotène, de la vitamine A et des oméga 3 pour prévenir la baisse d'acuité visuelle.
- Diminuer les bains de soleil, s'exposer petit à petit pour récupérer la vitamine D de la lumière du soleil, mais ne pas trop bronzer pour éviter les cancers de la peau. Préférer le matin lorsqu'il ne chauffe pas encore trop.
- Faire des cures de jus de carottes.
- S'hydrater beaucoup, boire de l'eau, au moins un litre et demi par jour. Hydrater la peau à l'aide d'huiles végétales biologiques.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Conclusion

Nous voici au terme de ce chapitre sur la nutrition. Vous êtes maintenant à même de conseiller à vos proches et vos clients sur l'alimentation à adopter pour préserver leur capital santé.

Les différentes cures naturopathiques permettent de libérer le corps de ses déchets et de repartir sur de bonnes bases pour une alimentation plus saine.

Les épices, quant à elles, permettent d'assaisonner sainement vos plats, tout en luttant contre les petits maux du quotidien.

Les super aliments sont LES éléments vers lesquels se tourner en cas de petites faims, mais aussi à inclure dans l'alimentation. Le plus simple est de les intégrer au petit déjeuner ou dans les goûters ou desserts. Leur consommation journalière n'apporte que des bienfaits pour la santé. Ils permettent également de trouver un en-cas sain, évitant ainsi de craquer pour des sucreries ou des biscuits dont les apports pour l'organisme sont totalement inadaptés.

Comme nous le savons tous, le corps n'a pas les mêmes besoins selon l'âge. Un enfant en pleine croissance n'a pas les mêmes besoins énergétiques qu'un adulte. De même, un adulte n'aura pas les besoins d'un sportif ou d'une personne âgée.

Le corps nécessite cependant une base d'apport en vitamines, nutriments, minéraux et oligo-éléments qui est la même pour tout le monde pour fonctionner. Les apports supplémentaires se font au cas par cas selon le mode de vie, la condition physique et l'âge de l'individu.

Vous pouvez conseiller vos clients sur le mode d'alimentation à adopter, mais si un cas vous semble trop complexe ou si la personne souffre d'une lourde pathologie, ne prenez aucun risque et adressez-la à un nutritionniste ou à un médecin. Cependant, dans l'ensemble, vous serez à même de prodiguer les conseils qui permettent de tendre vers une alimentation saine et équilibrée. N'hésitez pas à vous faire des fiches sur les cours. Écrire vous permettra de mieux retenir et vous pourrez vous appuyer dessus lors de vos premiers entretiens, le temps que vous connaissiez parfaitement votre nouveau métier ou que les habitudes soient ancrées.

Le module 3 est maintenant terminé. Avant de passer aux causes des maladies dans le module 4, voyons maintenant ce que vous avez retenu.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Testez vos connaissances

Questions

1. Qu’est-ce que l’autolyse du corps ?
2. Quels sont les bienfaits d’une digestion au repos ?
3. Quelles sont les conditions idéales pour effectuer un jeûne hydrique ?
4. Quels sont les avantages d’une monodiète ?
5. Quelles sont les étapes d’une cure détoxifiante ?
6. Quelles sont les étapes d’une cure revitalisante ?
7. Citez 5 épices et leurs vertus.
8. Citez 5 superaliments et leurs vertus.
9. Pourquoi l’alimentation doit-elle être adaptée aux étapes de la vie ?

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Réponses

1. Qu'est-ce que l'autolyse du corps ?

L'autolyse est un nettoyage de l'organisme. Le corps subvient à ses besoins grâce à ses réserves (pas besoin d'être en surpoids pour en avoir) et procède au grand ménage des déchets, répare et réharmonise les fonctions physiologiques. Il effectue ce travail sans être gêné par le fonctionnement de la digestion et l'intervention de nouveaux déchets.

2. Quels sont les bienfaits d'une digestion au repos ?

Les bienfaits d'une digestion au repos :

- Les glandes digestives se remplissent en quantité suffisante
- Récupérer de meilleures capacités à fabriquer des enzymes
- Mieux assimiler ensuite les nutriments
- Évacuer les toxines et diminuer la production de déchets
- Le système digestif se repose pour récupérer de l'énergie
- Un repos général
- Une meilleure clarté d'esprit

3. Quelles sont les conditions idéales pour effectuer un jeûne hydrique ?

Une ambiance familiale apaisée :

- Être en vacances
- Être détendu psychologiquement, absence de tensions interne
- Pouvoir se reconnecter à la nature
- Le faire à plusieurs
- Consulter un naturopathe avant
- Bien drainer son corps et manger léger les quelques jours qui précédent

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

4. Quels sont les avantages d'une monodiète ?

Les avantages d'une monodiète

- Réduire les efforts du foie
- Favoriser l'autolyse du corps de manière plus souple que le jeûne.
- Accessible aux enfants

5. Quelles sont les étapes d'une cure détoxifiante ?

Les étapes d'une cure détoxifiante

- La restriction alimentaire
- L'activation de l'énergie vitale
- L'activation des émonctoires

6. Quelles sont les étapes d'une cure revitalisante ?

Instauration d'une nouvelle hygiène alimentaire

Suppression ou réduction des éléments nocifs

Choix des aliments plaisir

7. Citez 5 épices et leurs vertus.

Voici une sélection d'épices et d'herbes aromatiques dont nous détaillons les vertus.

- L'ail fait baisser le taux de cholestérol, de triglycérides et la tension artérielle, fluidifie le sang et protège les artères. Il diminue les risques de cancer du tube digestif.
- L'aneth est eupeptique (= elle favorise la digestion) et évite les gaz et spasmes intestinaux.
- L'anis vert est eupeptique, diminue les gaz et favorise la lactation.
- La badiane ou anis étoilé réduit les spasmes (=antispasmodique) et est carminative (= réduit les gaz et facilite aussi leur élimination).
- Le basilic est très riche en antioxydant. Il est eupeptique, antispasmodique et stimule l'appétit.
- La cannelle est antispasmodique et stimule les glandes gastriques et salivaires.
- La cardamome est eupeptique et neutralise l'odeur de l'ail.
- La graine de carvi favorise la production de sucs gastriques. Elle est carminative et diminue les douleurs des digestions difficiles.
- Le cerfeuil possède des vertus détoxifiantes et diurétiques.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

- La ciboulette est eupeptique (= elle favorise la digestion).
- La coriandre est eupeptique. Elle diminue également les ballonnements et les éructations (= rots).
- Le cumin est carminatif, antispasmodique et diminue les engorgements durant la lactation.
- Le curcuma stimule la vésicule biliaire. Il possède des vertus anti-inflammatoires, anti-cancer et limite l'apparition de la maladie d'Alzheimer.
- L'estragon stimule l'appétit. Il est aussi eupeptique et possède des propriétés vermifuges.
- Les graines de fenouil sont eupeptiques, elles stimulent l'estomac et diminuent les gaz.
- Les baies de genièvre possèdent des propriétés eupeptiques et diurétiques.
- Le gingembre stimule l'estomac et lutte contre la nausée et les vomissements.
- Le clou de girofle stimule l'estomac, est eupeptique et antiseptique. Il lutte également contre les ballonnements et les douleurs dentaires.
- Le laurier lutte contre les troubles digestifs.
- La marjolaine est antiseptique, antispasmodique et diminue les gaz. Elle stimule aussi l'appétit.
- La menthe limite les troubles digestifs.
- La muscade est eupeptique, antiseptique, antalgique et sédative.
- L'origan est antiseptique et antifongique. Il diminue l'aérophagie et la fermentation dans les intestins.
- Les piments stimulent la production de sucs gastriques. Ils favorisent la descente du bol alimentaire dans le tube digestif et permettent de réguler la production d'insuline après le repas.
- Le poivre favorise l'assimilation des nutriments et stimule la production de sucs gastriques. Il est également eupeptique et antispasmodique.
- Le romarin est eupeptique, diurétique et anti-inflammatoire. Il stimule la vésicule biliaire, détoxifie le foie et lutte contre les infections ORL et bronchiques.
- Le safran calme le système nerveux.
- La sarriette stimule l'appétit et favorise la digestion. Elle diminue les gaz intestinaux et dans l'estomac. Elle permet également de limiter la diarrhée.
- La sauge est eupeptique, antispasmodique et stimule l'estomac. Elle limite les gaz et la sudation. Elle permet aussi de lutter contre la fatigue (= antiasthénique).
- Le thym possède des vertus antiseptiques, toniques, diurétiques et antispasmodiques. Il stimule la vésicule biliaire et lutte contre les ballonnements, la toux et l'enrouement.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

8. Citez 5 superaliments et leurs vertus.

Cf. tableau des superaliments.

9. Pourquoi l'alimentation doit-elle être adaptée aux étapes de la vie ?

L'alimentation doit être adaptée aux étapes de la vie parce que les besoins ne sont pas les mêmes en fonction de la croissance, de l'activité physique, du mode de vie et des activités de la journée.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr