



## LE BILAN NATUROPATHIQUE OU BILAN VITAL

### BILAN VITAL OU DIAGNOSTIC ?

Le diagnostic, réservé au docteur en médecine, est un acte qui consiste à identifier un symptôme ou un ensemble de symptômes (syndrome) afin de pouvoir déboucher sur un traitement faisant disparaître la maladie déterminée. Par exemple, tel ou tel troubles respiratoires seront diagnostiqués comme « asthme », « bronchite » ou « pneumonie » et feront prescrire des médicaments anti-symptomatiques et spécifiques.

En **NATUROPATHIE**, le diagnostic ne se justifiant ni par le droit français ni par la nécessité professionnelle, on procède à un « bilan vital », dit aussi « bilan de vitalité » ou bien « bilan naturopathique ». Ce bilan s'applique à la personne globale, considérée dans ses réalités physiologique, énergétique, psychique, ...).

### OBJECTIF DU BILAN NATUROPATHIQUE

Ce bilan a pour objectif essentiel d'appréhender l'**énergie vitale** du consultant, indissociable de son « terrain ». Cette énergie vitale, mieux étudiée il est vrai par les médecines d'orient, s'exprime à travers les systèmes nerveux, hormonal, immunitaire, psychique, etc. En pratique il s'agira d'appliquer les connaissances du praticien :

- en **morphologie** (étude des formes et proportions du corps, du visage, des mains, ...), ce qui débouchera sur la typologie et la caractérologie ;
- en **iridologie**, étude détaillée de la partie colorée de l'œil, permettant d'estimer ou de dépister surcharges et carences, terrain génétique, état fonctionnel du système nerveux, digestif, émonctoriel, vasculaire, etc ;
- le cas échéant, en ayant recours à des investigations non médicales de type **énergétique** (pulsologie ou imagerie de type Kirlian par exemple), voire de laboratoire, telles que **bioélectronique** ou **crystallisations sensibles**.

### LES CONCLUSIONS DU BILAN

Elles s'appliquent fondamentalement à mieux connaître et comprendre ce qui fait la **santé** du consultant et non sa **maladie**.

- **Santé constitutionnelle**, liée au profil énergétique de l'inné, génétique et stable.
- **Santé tempéramentale**, liée au profil énergétique de l'acquis au fil des années, lentement évolutif.
- **Santé diathésique**, liée au profil énergétique présent, et reflet de telle ou telle prédisposition.

Cette lecture originale et non médicale, spécifique de la **NATUROPATHIE**, **met en relief les divers aspects de la santé, afin de s'appuyer sur les forces vives de l'individu** (biométrie, vitalométrie) pour l'aider à demeurer en santé ou à accéder au meilleur niveau de santé possible, (hygiène vitale préventive, éducation pour la santé), voire pour accompagner ses capacités de régénérescence (auto-guérison le cas échéant).

### LE TERRAIN, L'EXPRESSION DES SURCHARGES ET LES LIMITES DE LA NATUROPATHIE

Le tableau suivant résume succinctement la conception naturopathique de la santé qui s'exprime en *différents stades* :

STADES	MANIFESTATIONS	SURCHARGES humoro-cellulaires (toxiques exogènes, toxines endogènes)	CARENCES métaboliques (vitamines, oligo-éléments, fibres...)	VITALITE (énergie vitale disponible)
I	Parfaite santé	0	0	++++
II	Troubles aigus et toujours « centrifuges » : fièvre, sudation, éruptions, catarrhes ...	+	+	++++
III	Troubles chroniques et fonctionnels : rhinite chronique, sinusite chronique, arthrite chronique, colite chronique ...	++ à +++	++ à +++	+++ à ++
IV	Troubles lésionnels ou dégénératifs : cancers, infarctus, Parkinson, cirrhose, diabète type 1, ...	++++	++++	+à0

Le stade IV correspond à l'installation de la « maladie » véritable et relève de plein droit de la médecine allopathique.

Uniquement les stades I à III peuvent être pris en charge, car considérés comme expressions de la santé, le diagnostic médical ayant été préalablement posé afin d'éliminer toute situation d'exclusion (danger vital, infection, lésion organique, ...).

**Seule approche « généraliste de la santé », la NATUROPATHIE est ainsi le chaînon manquant, complémentaire et indispensable dans le panorama de la santé publique française.**



Fédération Française de Naturopathie



Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire

## NATUROPATHIE ET SANTE DU TUBE DIGESTIF

On dit souvent que la santé se trouve dans l'assiette. L'alimentation n'est pas le facteur exclusif de la santé, mais elle joue un rôle prépondérant. Chaque jour, nous échangeons environ 2 kilos de substances qui entrent par la voie digestive et sortent, après utilisation, par les voies d'élimination que sont les reins, le foie, les intestins, la peau et les poumons.

>

### LES FONCTIONS DIGESTIVES

Le choix des aliments et la façon de se nourrir influent directement sur la fonction digestive. Les nombreuses affections qui l'atteignent (brûlures, acidité, ballonnements, constipation, diarrhée, colite, ulcères, candidoses, ...) font prendre conscience de l'importance de savoir s'alimenter.

Chaque aliment possède une digestion qui lui est propre avant de pouvoir être assimilé par l'intestin.

**Les protéines** (poissons, viandes, fromages, œufs, légumineuses, fruits de mer, ...) sont digérées dans l'estomac et le duodénum où agissent les sucs gastriques puis pancréatiques et intestinaux.

**Les amidons** (céréales, pain, pâtes, pommes de terre, ...) sont transformés dans la bouche et le duodénum sous l'action des sucs salivaires, pancréatiques et intestinaux, mais différents des premiers.

**Les lipides** (fruits gras, huiles, graisses, ...) sont dégradés exclusivement dans le duodénum par la bile hépatique et les sucs pancréatiques spécifiques des corps gras.

**Les sucres simples** (fruits glucosés ou lévulosés : pommes, prunes, cerises, ...), de même que **l'eau, les vitamines et les oligo-éléments** sont directement assimilés par l'intestin sans transformation et sont donc immédiatement assimilables par les cellules.

Si ces bases physiologiques méritent d'être connues, elles ne reflètent pas la réalité de la digestion. La plupart du temps, nous **mélangeons** plusieurs types d'aliments, ce qui nuit à l'efficacité enzymatique des organes digestifs et allonge considérablement les temps de digestion. Si, à ces mélanges, nous ajoutons maladroitement des **inhibiteurs de digestion** tels que café, thé, chocolat, soda, alcool, ... il devient impossible de sauvegarder les aptitudes digestives correctes et de bénéficier de la valeur nutritive des aliments.

### IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION EN NATUROPATHIE

L'alimentation fait un lien direct entre la mauvaise digestion et les troubles digestifs, car ceux-ci n'apparaissent que lorsque les aliments mal transformés subissent des **fermentations** et des **putréfactions**. Ce sont elles qui induisent les **inflammations** de toutes sortes qui vont épuiser les glandes digestives et favoriser les **carences**, avec des incidences plus ou moins importantes sur l'organisme dans son ensemble.

### L'APPROCHE SPECIFIQUE DU PRATICIEN DE SANTE NATUROPATHE

Après avoir pris connaissance des affections personnelles, le praticien effectue un **bilan de vitalité** pour apprécier les capacités d'auto-régénérescence, les faiblesses organiques, l'état neuropsychique ; il interroge sur les habitudes alimentaires, le rythme de vie ; il décèle les éventuelles erreurs nutritionnelles, en informe le patient et invite à modifier le comportement psychoaffectif en regard des aliments.

Cette réforme nutritionnelle, jamais sectaire mais toujours adaptée à chacun peut s'accompagner, selon les cas, de **repos digestif** pour permettre la réparation des tissus et la recharge enzymatique, sous la forme de régimes restrictifs ou dissociés, de monodiètes, voire de jeûnes courts.

L'utilisation des **plantes** pour stimuler ou apaiser les fonctions digestives est fréquente.

La **relaxation** qui permet de détourner l'énergie surconsommée par le cerveau au profit du système digestif et **l'activité physique** qui favorise l'assimilation peuvent être conseillées.

### QUAND FAIRE UN BILAN NATUROPATHIQUE ?

Dès que l'on perçoit un dysfonctionnement digestif, une fatigue après les repas, un simple embonpoint ou un amaigrissement, des envies « contre-nature » ou paradoxales, des besoins fréquents de manger ou l'absence d'appétit ... mais aussi tout naturellement en cas d'affections digestives.

En prévention, pour vérifier que ses habitudes alimentaires sont judicieuses, précisément adaptées à ses besoins, et protectrice des organes digestifs.

Ces deux fiches ne sont qu'un extrait d'autres informations disponibles dans le livre « Votre 1<sup>ère</sup> visite chez le naturopathe » Editions Souffle d'Or 2008.

**Le naturopathe sait qu'il n'y a pas de véritable santé sans une alimentation correcte et que de nombreuses pathologies ont un lien direct ou indirect avec l'état et le fonctionnement du tube digestif.**