

NATURO'PATH

SUR LE CHEMIN DE LA VIE

OCT-NOV-DEC
N° 1

L'IMMUNITÉ EN NATUROPATHIE

PAR FRANÇOISE ET ALEXIA



Nous sommes heureuses de vous proposer ce premier numéro de Naturo'Path, notre revue qui a pour objectif de vous présenter les nombreux champs d'action de la naturopathie, de vous transmettre de nombreuses informations sur différents thèmes, principalement autour de la santé et de l'écologie, des informations théoriques mais aussi pratiques.

Dans ce contexte de crise sanitaire, les naturopathes que nous sommes avons senti monter cette nécessité urgente d'aborder la santé du point de vue de la naturopathie. Une approche de la santé holistique, c'est-à-dire globale qui comprend l'être humain dans son environnement, une approche qui englobe toutes les composantes de notre espèce, si extraordinairement complexe, une approche qui a pour maître mot la prévention. Une vision intégrative où rien n'est mis de côté : le corps, l'esprit, les émotions, l'énergie, l'environnement, les interactions sociales, éco-planétaires et la spiritualité. Une approche qui montre que chacun d'entre nous peut être acteur de sa santé.

Dans ce contexte de fracture sociale, d'un monde aux demi-visages, où l'on condamne les câlins, les embrassades, les éternuements, où la libre expression de nos pensées est bannie, se faisait toujours plus fort ce besoin d'offrir un autre regard, dénué de toutes les peurs véhiculées, un regard du bon sens et de la logique, qui met en lumière cette force de vie qui anime toutes choses,

pour ne pas l'oublier, vivre véritablement et respirer pleinement.

Dans ce contexte de catastrophe climatique et environnementale où il pleut en antarctique, où la Sicile connaît les températures du Sahara en été soit 48,8°C, où 60 % des insectes ont disparu en quelques décennies, où aucun être vivant aujourd'hui ne contient pas en lui de particules de plastiques, il nous était indispensable de parler de nos modes de vie, de notre santé et de faire le pont avec ce lourd constat.

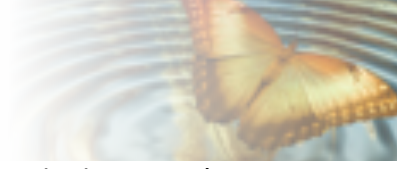
On entend le terme CRISE dans tous les médias, dans toutes les bouches. Une crise n'est-elle pas générée par un système qui ne fonctionne plus ? N'est-elle pas annonciatrice de changements ? Ne serait-ce pas l'état transitoire entre un cycle qui se meurt, obsolète, inadapté vers un nou-

veau ? Chacun d'entre nous, à son échelle, a connu dans sa vie ces périodes si inconfortables où nos croyances s'effondrent provoquant une remise en question des fondements de notre identité. Alors peut-être est-il temps d'entamer ce processus de changement.

C'est cette conviction profonde qui nous a poussé à créer cette revue, souhaitant participer humblement à cette mutation en marche, en nous appliquant à transmettre au plus grand nombre les moyens qu'enseignent la naturopathie pour vivre plus responsable, plus conscient, plus épanoui, plus humain. Ce premier numéro de Naturo'path arrive au commencement de l'automne, qui peut symboliser la transition du temps solaire vers celui de la nuit et de l'obscurité.

Dans les traditions ancestrales, le temps est lui aussi cyclique, non linéaire et perçu comme un éternel recommencement, un perpétuel renouveau, où chaque être a l'occasion d'intégrer les expériences vécues pour recommencer avec un autre regard le cycle suivant.

L'automne représente la fin des récoltes et le temps de la mise en réserve des fruits offerts par la



nature. On remercie la Terre pour ses offrandes et on se prépare pour l'hiver, période de retour à soi et d'introspection.

Nous vous proposons aujourd'hui d'aborder le thème si actuel de l'immunité, que nous pouvons optimiser et renforcer naturellement afin de nous prémunir des maladies virales et bactériennes, l'hiver n'étant pas loin, en vous offrant quelques clés pour bien démarrer cette rentrée. Vous trouverez également notre rubrique ZERO DECHÊT et découvrirez une belle initiative de « Terres Citoyennes » un collectif d'acteurs locaux du Tarn qui oeuvrent pour une agriculture biologique, locale et des échanges éco-responsables.

Bonne lecture.

Alexia Argalia

SOMMAIRE

- Page 2 - l'Édito
- Page 4 - L'immunité en Naturopathie
- Page 11 - La cure de revitalisation
- Page 18 - La cure uvale
- Page 22 - Exercices énergétiques et revitalisant
- Page 23 - Les reins et la respiration rénale
- Page 25 - Les bains dérivatifs
- Page 28 - Astuces et recettes
- Page 29 - Acteurs locaux : Terres Citoyennes Albigeoises
- Page 31 - Le zéro déchet : bee's wrap
- Page 32 - Bibliographie

L'immunité en Naturopathie

Qu'est-ce que l'immunité ?

L'immunité peut être vu comme un hymne à l'unité, un système existant chez tous les êtres vivants, qui leur permet de conserver leur intégrité, de différencier le soi du non soi, de distinguer ce qui est à l'individu de ce qui lui est extérieur. C'est de ce fait un système de protection et de défense. Ce système est naturel et inné, plus ou moins performant selon l'héritage constitutionnel des individus et peut s'affaiblir dans certaines circonstances. Pour les plantes cela peut



être lors de gelées, pour les animaux lors d'un manque de nourriture, pour les êtres humains lors de stress émotionnels, lorsqu'il y a de mauvaises habitudes alimentaires, un manque de sommeil, des pollutions environnementales, un manque d'activités physiques... Lorsque les fonctions vitales de l'organisme dysfonctionnent.

Pour présenter l'immunité à travers le regard de la naturopathie, nous devons dans un premier temps vous parler cet art de vivre, qui remonte aux premières civilisations.

La Naturopathie

Cet art de la santé remonte aux premières civilisations et se perpétue aujourd'hui avec la naturopathie. Des sumériens qui sont la plus vieille civilisation occidentale, à la Grèce antique avec Hippocrate de Cos, les mêmes principes sont respectés, nous allons les développer.

Aujourd'hui qualifiée de troisième médecine traditionnelle mondiale derrière la médecine ayurvédique et la médecine traditionnelle chinoise par l'OMS, la Naturopathie est définie comme :

« L'ensemble des pratiques visant à aider l'organisme à guérir de lui-même par des moyens



Hippocrate de Cos env. 460-370 av. JC

exclusivement naturels. La naturopathie repose sur une théorie selon laquelle la force vitale de l'organisme permet à celui-ci de se défendre et de guérir spontanément. Elle consiste à renforcer les réactions de défense de l'organisme par diverses mesures d'hygiène (diététique, jeûnes, musculation, relaxation, massages, thermalisme, thalasso-thérapie, etc.), aidées par les seuls agents naturels (plantes, eau, soleil, air pur, etc.), un traitement médical ne devant intervenir qu'en cas de réelle nécessité. » (Définition de la FENA, fédération de la naturopathie).

Si l'on s'attarde sur l'étymologie du mot naturopathie, nous avons deux propositions : natura et pathos signifiant « ce que l'on ressent, perçoit » conçu par la nature, ou bien : nature's path, proposé par Benedict Lust, praticienne de santé américaine d'origine germanique, c'est-à-dire le « sentier », le « chemin » de la nature donnant « naturopathy ».

La naturopathie est ainsi une hygiène de vie appliquée respectant le principe des lois naturelles afin de conserver et d'optimiser la santé. Elle est avant tout préventive. Ainsi, le rôle du naturopathe sera d'en-

seigner le fonctionnement de ses lois afin que chacun puisse être informé et responsabilisé devant sa propre santé, autonome et acteur. Attention, la naturopathie ne s'oppose en aucun cas à la médecine allopathique ! A contrario, ces deux pratiques peuvent être complémentaires : la première est l'art de la santé qui accompagne notre capacité d'auto-guérison, la seconde est la connaissance de la maladie, du diagnostic et du traitement anti-symptomatique lorsque la vie est en réel danger.

Elle repose sur 5 fondements qui permettent de comprendre sa philosophie : Les « 5 ISMES »

Les 5 ismes de la Naturopathie

L'Holisme :

C'est la conscience d'une santé globale générée par l'harmonie sur tous les plans de l'Humain : physique, énergétique, psychologique, émotionnel, spirituel, socio-culturel et éco-planétaire. C'est une approche de l'homme non coupé de son environnement, écologique. Pour reprendre une phrase de notre cher Daniel Kieffer, fondateur du Collège Européen de Naturopathie Holistique et de la fédération de la Naturopathie : l'Homme se place avec « Les pieds sur Terre, la tête dans les étoiles et le cœur avec les Hommes ». C'est-à-dire l'Humain ancré dans le monde matérialisé avec une connexion profonde voir spirituelle avec le cosmos, un alignement vertical entre ciel et terre, mais aussi un Homme avec le cœur ouvert dont les relations sont épanouies et non conflictuelles avec l'autre, qu'il soit minéral, végétal, animal ou humain.

Le Vitalisme :

C'est ce souffle vital, cette force de vie universelle qui anime toute chose, cette intelligence qui n'est ni l'âme, ni les phénomènes physicochimiques et qui régit la vie, soigne et guérit. C'est un principe connu par toutes les médecines traditionnelles du monde : le Chi ou Qi en Chine, le Prâna en Inde, Le Mana dans les îles du Pacifique, Ruah dans le judaïsme... Et aujourd'hui reconnu par la science chez certains physiciens quantique, astrophysiciens ou biologistes. C'est la théorie que la santé dépend de cette force vitale et de sa libre circulation dans le corps. Le naturopathe ne guérit pas, il accompagne humblement cette

cette énergie vitale qui permet l'auto-guérison.

L'hygiénisme :

L'étymologie du mot vient de la déesse grecque Hygeia, Fille d'Asclépios, dieu grec de la médecine, et d'Épione, divinité de la santé. Hygeia symbolise tout à la fois, guérison et médecine préventive. C'est la mise en place d'une hygiène de vie qui n'altère pas l'énergie vitale, voir qui la potentialise. C'est donc un mode de vie connecté à la nature, en contact avec les éléments naturels vitalisant : eau, soleil, air, terre.



C'est une écologie de la santé avec comme grandes lois : bien respirer, un air de qualité, une alimentation saine et vitalisante, un bon sommeil, une activité physique et des principes d'éliminations qui fonctionnent, cultiver la joie, éliminer les habitudes nocives.

L'humorisme :

C'est la science des humeurs, c'est-à-dire des liquides qui composent notre corps, à savoir le sang, la lymphe, le liquide intersti-

tiel ou extra-cellulaire et le liquide intra-cellulaire. Leur intégrité est essentielle à notre santé. En naturopathie, cette intégrité dépend de deux choses : Les surcharges et les carences. Il y a surcharge humorale lorsqu'il y a des excès ou de mauvaises habitudes alimentaires, un mauvais métabolisme, des polluants dans l'organismes : additifs, métaux lourds, produits chimiques. Mais aussi lorsque par surmenages, nous détériorons la qualité du microbiote intestinale, nous produisons plus de radicaux libres, d'acides divers. Les carences sont des manques d'éléments vi-

taux au bon fonctionnement des humeurs et donc de notre organisme.

Les surcharges vont encrasser nos liquides et perturber les échanges humoraux, les carences vont les priver d'éléments vitaux ce qui aura pour résultat, dans les deux cas, une perturbation de l'équilibre de notre terrain. Pour chacun des cas, une cure sera utilisée par le naturopathe : la cure de détoxification pour permettre l'élimination des surcharges et la cure de revitalisation pour combler les déficits engendrés par les carences.

C'est la réflexion sur les causes des troubles ou des maladies rencontrés. En naturopathie, nous nous attachons à mener une véritable enquête pour trouver la cause des premiers symptômes : erreur dans l'hygiène de vie ? Troubles psychosomatiques ? Conflits relationnels ? Perturbations émotionnelles, psychologique ? Perte du sens de la vie ? Il est donc capital pour le naturopathe de trouver la cause profonde au déséquilibre d'une personne pour l'amener à une véritable guérison.

Ainsi le naturopathe conçoit l'être humain dans sa globalité physique, énergétique, psychologique, émotionnelle, spirituelle, sociale et éco-planétaire.



Il accompagne par des mesures hygiénistes l'énergie vitale et s'occupe de rendre aux humeurs leur qualité en éliminant les surcharges ou en comblant les carences. Il cherche avant tout la cause des déséquilibres avant de vouloir la disparition des symptômes.

Pour ce faire, la naturopathie s'appuie sur ses deux cures principales

La cure de détoxication : pour favoriser les principes d'élimination et de nettoyage du corps et se débarrasser des surcharges accumulées dans les humeurs et tissus.

La cure de revitalisation : pour relancer l'énergie vitale et la potentialiser en comblant les carences. Elle a à sa disposition dix techniques naturelles, les trois premières étant majeures et devant être mise en œuvre dans le programme d'hygiène vitale mis en place par le naturopathe :

Les 10 techniques de la Naturopathie

L'alimentation :

Bien que de grandes règles d'hygiène alimentaire soient applicables à tous, elle sera individualisée pour répondre de manière spécifique aux besoins de la personne.



La psychologie :

Certaines religions et quelques courants scientifiques matérialiste se sont appliqués à séparer le corps de l'esprit, mais c'est un fait que l'un et l'autre sont intimement imbriqués, voir qu'ils ne font qu'un ; c'est pour cette raison que la place de la psychologie et de la

L'hygiène respiratoire :

L'inspiration et l'expiration qui commencent au moment de notre naissance et s'arrêtent lors de notre mort conditionnent notre vie. Certes la qualité de l'air que nous respirons est très importante

mais la façon dont nous le faisons l'est peut-être plus encore ! Savoir respirer, c'est en prendre d'abord conscience, maîtriser sa respiration c'est maîtriser ses émotions, son esprit et ouvrir sa conscience.

L'hydrologie :

C'est toutes les techniques qui utilisent l'eau, de la bouillotte chaude sur le ventre aux cures thermales, en passant par les bains dérivatifs, les lavements, bains de pieds, douche écosaise... L'eau, tant sur le plan symbolique que physique a toujours été purificatrice, pouvant nettoyer l'âme et le corps.



gestion du stress est si importante.

L'exercice physique :

« Le mouvement c'est la vie, l'immobilité, c'est la mort ». L'activité physique quotidienne permet la circulation de nos humeurs et active nos principes d'élimination. Sans compter le bien-être qu'elle procure lorsqu'elle est pratiquée sans excès et qu'elle est adaptée au terrain d'une personne.

Les techniques manuelles :

C'est-à-dire l'ensemble des techniques de modelages, qui ont le double effet drainant et revitali-



sant par la mise en circulation des fluides du corps et de l'énergie.

La réflexologie :

Plantaire, auriculaire, palmaire ou endo-nasale, toutes permettent au système nerveux involontaire de se rééquilibrer, de lever les blocages de l'énergie vitale pour la réutiliser dans le processus d'auto-guérison.

La Phytologie et l'aromatologie :

C'est la connaissance et l'utilisation des plantes, des vertus qu'offre le monde végétal. Le naturopathe utilisera cette science ancestrale non pas en tant que

remède anti-symptomatique mais pour soutenir et stimuler les fonctions de l'organisme, parfois aussi en tant que « béquilles » indispensables et momentanées pour soulager lors de passage difficile. Avec les élixirs floraux, où va être capté le plan vibratoire des plantes, les états psycho-émotionnels perturbés pourront être réharmonisés et pacifiés.

Les techniques magnétiques :

Par l'utilisation des aimants, de la magnétothérapie, mais aussi par le magnétisme de certains guérisseurs avec un travail d'imposition des mains.

Les techniques vibratoires:

avec la pratique de la « chromothérapie » qui emploie des rayonnements de couleur pour soulager différents troubles psychosomatiques ou hormonaux, avec la « luminothérapie » qui limite les déprimés hivernales, avec l'exposition à la lumière blanche du matin pour traiter des dépressions...

Ainsi la naturopathie offre une multitude de moyens naturels qui, s'ils sont judicieusement choisis et bien appliqués, œuvreront pour soutenir l'organisme dans ses principes d'auto-guérison et systèmes de défenses. Elle contribue pleinement au maintien de notre immunité.

L'immunité et les mécanismes de défense

L'organisme humain, comme toute espèce pluricellulaire du monde vivant, est perpétuellement confronté à des dangers de diverses sortes :

Des micro-organismes : les bactéries, les virus, les champignons, les parasites...

Des multiplications cellulaires anarchiques dans la cancérisation. Les agressions chimiques ou physiques multiples et variés.

L'enjeu des systèmes de défense va être de distinguer le SOI de tous les composants étrangers, et après cette reconnaissance viendra la réponse adaptée à l'attaque. Pour cela, notre corps est un peu comme un château fort avec ses douves, ses meurtrières, son pont-levis et son armée.



Les différents mécanismes de défense

L'immunité non spécifique : elle est spontanée et héréditaire. Elle est propre à tous les individus d'une même espèce. Acquise à la naissance, elle devrait durer toute la vie, si les conditions de vie

ne l'altéraient pas. En naturopathie, c'est l'expression de la force vitale (auto-guérison).

Spécifique : Immunité dite adaptative.

L'immunité non spécifique ou innée

Elle est constituée de plusieurs lignes de défenses :

La peau : En premier lieu, et c'est notre plus grand élément de défense par sa surface, nous avons la peau. C'est notre premier rempart mécanique, elle est notre barrière physique qui nous sépare du monde extérieur et qui prévient l'entrée de la plupart des corps

étrangers. C'est pour cette raison que les coupures, les plaies, et plus graves les brûlures selon leur étendue, sont des portes d'entrée aux agents infectieux et peuvent conduire à une hospitalisation.

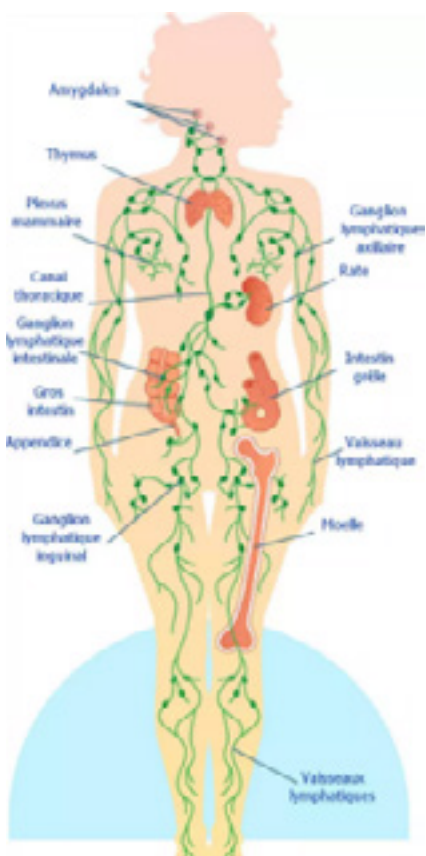
Les muqueuses : Autre barrière physique, les muqueuses sont les tissus recouvrant nos voies digestives, de la bouche à l'anus, nos voies respiratoires et uro-génitale. Elles sont le plus souvent imperméables aux agents pathogènes, et certaines sont équipées de cils vibratoires (les poils dans les narines par exemple), ou de mucus permettant d'évacuer vers l'extérieur les intrus.

La flore bactérienne : La peau et les muqueuses possèdent une flore bactérienne, appelée microbiote pour celle de l'intestin, qui

Les organes Lymphoïdes : Nous avons également une barrière biologique constituée par les organes lymphoïdes primaires que sont la moelle osseuse et le thymus, les organes lymphoïdes secondaires qui sont la rate, les amygdales, l'appendice et les ganglions lymphatiques, puis les tissus lymphoïdes qui sont les muqueuses, les bronches et l'intestin avec les plaques de Peyer.

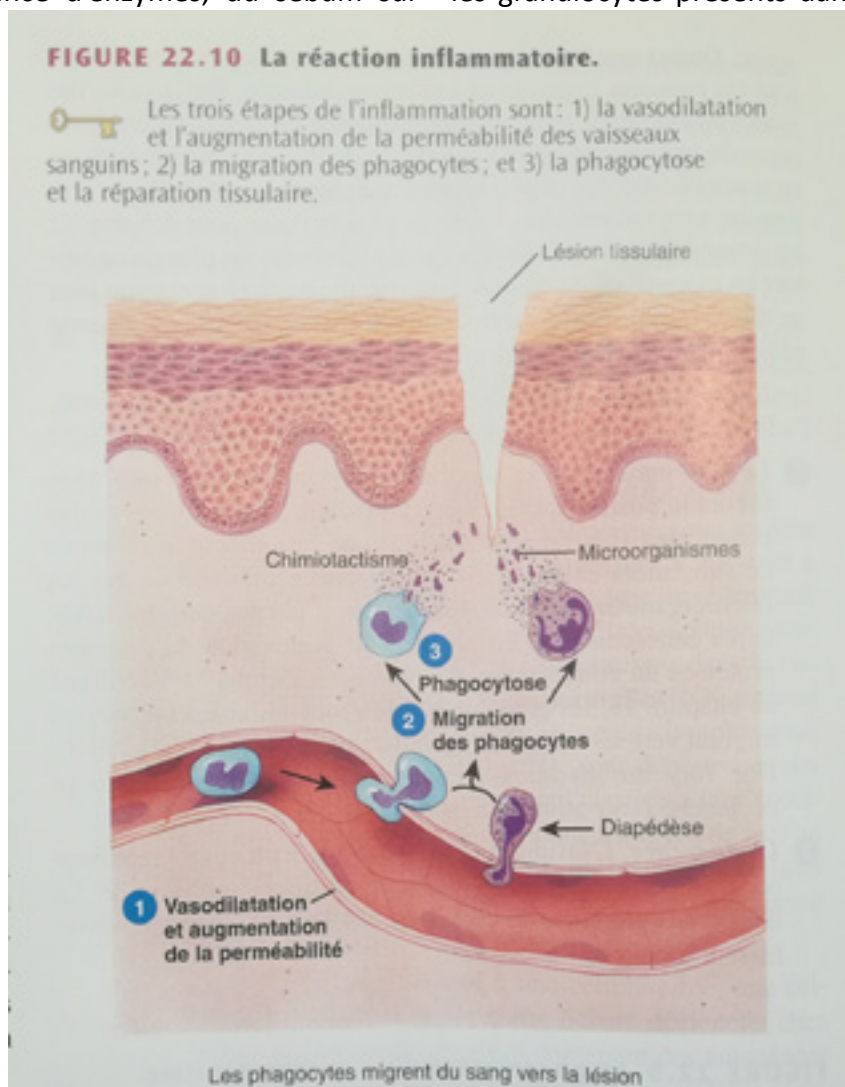
Les défenses passives : Chimiques ou biochimiques comme le pH qui correspond à l'acidité ou l'alcalinité du milieu et des tissus, la présence d'enzymes, du sébum sur

tion. Et à ce stade, il y a deux possibilités : immunité innée ou adaptative. L'immunité innée est opérationnelle depuis la naissance, car génétiquement héritée, et ne nécessite aucun apprentissage. Les cellules impliquées qui résident dans les tissus, comme les macrophages, les mastocytes, ou les cellules dendritiques, détectent et reconnaissent de nombreux microbes pathogènes par la présence de récepteurs PRR capables de reconnaître le « code » de nombreux micro-organismes. Ce sont nos « sentinelles », avec les granulocytes présents dans le



est un autre moyen de défense en limitant la prolifération de bactéries pathogènes.

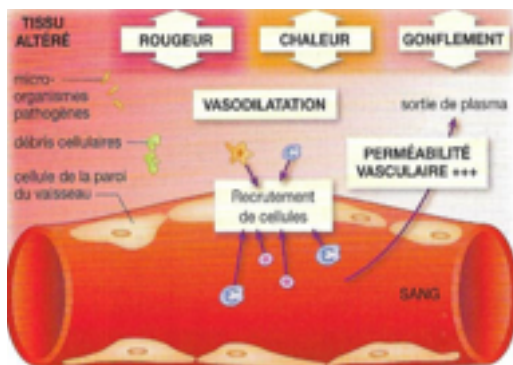
la peau...etc. Maintenant suite à une blessure, un traumatisme ou une infection, un agent infectieux ayant réussi à pénétrer dans l'organisme, c'est alors les cellules de l'immunité qui vont entrer en ac-



sang. Il y aura alors libération de médiateurs chimiques capables d'attirer et/ou d'activer d'autres cellules de l'immunité.

L'inflammation :

A l'endroit de la lésion, ou de l'infection, il y a une sécrétion de substances comme l'histamine qui va entraîner une vasodilatation favorisant le cheminement à cet endroit de tous les intervenants dans cette immunité innée. C'est alors que va apparaître l'inflammation avec sa rougeur, sa chaleur, son œdème, et sa douleur par stimulation des récepteurs sensoriels locaux.



La phagocytose :

Ici, les globules blancs, ou leucocytes, ont la propriété, pour certains d'entre eux, de phagocytose, (comme les monocytes, qui vont se transformer en macrophages, mais aussi les granulocytes et les cellules dendritiques). Ils vont ad-

dants, les Natural Killers, NK, qui vont être capables de tuer directement l'agresseur sur leur site d'entrée.

Suite à une infection, lorsque les granulocytes impliqués sont en quantité importante, ils se mélangent aux bactéries et constituent le « pus » qui va s'écouler sinon il formera un abcès.

Les cellules dendritiques, présentes dans tous les tissus (à l'exception du cerveau), vont jouer un rôle essentiel dans le déclenchement de la deuxième partie de cette réaction immunitaire qui est la phase adaptative.

Suite à la phagocytose d'un agent pathogène, ces cellules vont migrer vers le ganglion lymphatique le plus proche pour aller recruter les lymphocytes T en leur présentant l'antigène.

L'immunité acquise ou spécifique :

C'est une immunité très spécifique car dirigée contre un seul antigène. Elle est principalement assurée par les lymphocytes, dont on distingue 2 types : les lymphocytes B, qui ont une origine de la moelle osseuse, « bones », et les lymphocytes T du Thymus. (Moelle osseuse

et thymus étant des organes lymphoïdes, vous vous rappelez ?).

Cette immunité immédiate peut être :

Positive : immunisation à la deu-

xième rencontre d'un antigène, on ne déclarera pas deux fois la même maladie. Exemple : La varicelle, les oreillons.

Négative : allergie, hypersensibilité immédiate, hyper réaction du système immunitaire.

Deux mécanismes de défense :

L'immunité à médiation cellulaire : s'effectue par les lymphocytes T et les macrophages. Ils agissent dans la réaction immunitaire sans

anticorps. Les lymphocytes T sont les états-majors : ils identifient le germe et « donnent des ordres » en sécrétant des médiateurs chimiques qui jouent un rôle de messagers pour appeler les macrophages, ces

fameux éboueurs, sur le site attaqué.

L'immunité à médiation humorale

: intervient lorsque les macrophages ne sont pas suffisants par l'intermédiaire de molécules solubles présentes dans la lymphe et le sang, ce sont les immunoglobulines, ou anticorps. Ce sont des protéines sériques fabriquées par les lymphocytes B. Des carences protéiques provoquent donc des problèmes immunitaires.

Les anticorps sont les témoins lors d'analyse, d'une infection ou d'une inflammation.

Les immunoglobulines ou anticorps :

IgM : Ig Mémoire de l'incubation, présentes précocement sur les



héner à la particule étrangère, l'ingérer, la digérer et la rejeter ! Ce sont de véritables éboueurs pour l'organisme.

Il existe aussi des soldats indépen-

lieux de l'incubation, signent la phase aiguë de la maladie.

IgA : Mémoire de l'allergie, et spécifiques des muqueuses (digestive, respiratoire, ORL, etc.) On les retrouve également dans le colostrum (premier lait maternel), la salive et les larmes.

IgG : Agents principaux de l'agent microbien. Assurent la mémoire immunologique : l'emprunte immunitaire qui est gardée toute la vie.

IgE : Caractéristiques des allergies en se fixant sur les cellules contenant de l'histamine (rhumes des foies, urticaire, asthme).

IgD : Sont présents en cas d'allergies.

Dans les 2 cas les lymphocytes jouent un grand rôle dans la reconnaissance de la cellule cible à détruire, dans le déclenchement des mécanismes de destruction comme la cytolyse (destruction de la membrane de la cellule), ou l'apoptose (autodestruction), qui conduisent à la mort de la cellule ennemie.

Ainsi, dans notre corps, nous avons des milliards d'antigènes différents reconnus par nos lymphocytes, et seuls survivent ceux qui sont sans danger pour notre organisme : ils reconnaissent les antigènes étrangers, et non les molécules présentes sur nos cellules et qui constituent notre SOI.

Quelques dysfonctionnement immunitaires :

Parfois, il peut arriver qu'un petit grain de sable vienne perturber ces mécanismes, et le système immunitaire va s'attaquer à nos propres cellules, c'est alors l'ori-

gine des maladies dites auto-immunes, le système perd son sens de discrimination du SOI et du non-SOI, comme la polyarthrite rhumatoïde, maladie inflammatoire chronique des articulations, ou la maladie de Hashimoto, qui est une attaque de la thyroïde, et bien d'autres encore.

Il peut arriver également que l'organisme réagisse de façon totalement inappropriée, et disproportionnée, contre des allergènes banals, comme des pollens de plantes, ou des aliments. C'est le problème des allergies et de l'asthme.

Enfin chez certains il peut y avoir un déficit immunitaire, une réponse qui sera alors insuffisante pour protéger l'organisme.

Comment prendre soin de notre immunité ?

Avec la naturopathie, une étape essentielle et préventive, sera de restaurer le terrain (l'organisme). « **Le microbe n'est rien, le terrain est tout** » disait Antoine Béchamp, médecin, chimiste et pharmacien.

Nous avons vu que les premières lignes de défenses de notre corps sont la peau, les muqueuses (intestinales, respiratoires et uro-génitale) et la flore bactérienne. Que l'intestin joue un rôle fondamental dans le maintien de notre intégrité en étant la principale interface avec le milieu extérieur.

Il faudra donc s'attacher à prendre soin de notre système digestif en veillant ne pas abîmer nos muqueuses et à conserver l'équilibre de notre microbiote ou flore intestinale.

Qu'est-ce qui affaiblit notre terrain ?

Bien sûr il y a une alimentation inappropriée, trop riche ou caren-

cée, la sédentarité, ou à son opposé, un excès d'activité physique, une insuffisante oxygénation, un stress chronique, avec manque de repos, un sommeil non réparateur, une mauvaise hydratation... Mais encore l'abus de tabac, d'alcools, de café, et les pollutions chimiques, médicamenteuses, électromagnétiques de notre environnement.

Tous ces facteurs agissent directement ou indirectement sur notre microbiote intestinal, avec le risque de provoquer une hyperperméabilité intestinale, entraînant une inflammation, le tout avec pour conséquence une grande susceptibilité aux infections. Notre intestin concentre en effet 70 à 80% des cellules immunitaires, dans sa muqueuse, et sa flore, il est donc nécessaire d'en maintenir son intégrité.

La naturopathie propose pour améliorer et optimiser l'immunité de soutenir l'énergie vitale grâce à la mise en place d'une cure de revitalisation.



Françoise Herbert, Alexia Argalia

Sources : Daniel Kieffer, *La santé pour toujours*, éd. Grancher, 2010
Daniel Kieffer, *Guide personnel des bilans de santé*, éd. Grancher, 2004

Images : Tortora/derrickson, *principe d'anatomie et de physiologie*, éd. de Boeck, 2007

La cure de revitalisation

Tout le monde connaît, ou a déjà entendu parler de la cure de « détox », très populaire au printemps avec l'arrivée des beaux jours. Mais connaissez-vous la cure de revitalisation, une des 3 principales cures en naturopathie ?

Et bien nous avons fait le choix de vous la présenter dans ce premier numéro car c'est avec elle que nous allons pouvoir remonter notre énergie vitale, et avec les vies trépidantes, stressantes que nous menons en cette période de rentrée et dans le contexte sanitaire actuel, ce sera un véritable cadeau pour votre organisme !

Ses objectifs :

Remonter notre vitalité, force vitale essentielle pour favoriser les processus d'auto-guérison et de régénérescence.

Comblent les carences liées à une mauvaise hygiène de vie, à une mauvaise alimentation, ou à des restrictions alimentaires.

Pour qui ?

Notre mode de vie moderne, avec une alimentation dévitalisée, un manque d'activité physique, et les pollutions diverses de notre environnement, affaiblit notre terrain, et amoindrit notre vitalité. Apparaissent alors un cortège de symptômes comme la fatigue, le stress et les troubles du sommeil, des troubles digestifs qui peuvent conduire, à long terme, à des troubles métaboliques comme le diabète, l'hypertension artérielle, et les problèmes cardiaques... entre autres.

Ainsi cette cure est une nécessité pour toute personne dont la force vitale est altérée : épuisement, surmenage, déprime, burn-out, convalescence, avancée en âge, en post-partum, problèmes de poids, pour les sportifs après un effort physique intense, pour tous

les problèmes déjà évoqués, mais aussi pour tous ceux qui désirent juste s'entretenir par une bonne hygiène de vie.

Son déroulement en 5 étapes :

1ère étape :

application d'un fond nutritionnel correct, la nutrition hypotoxique. C'est en quelques sortes une alimentation idéale mais absolument pas un régime !

Basée sur le respect de la physiologie digestive humaine, on y conseille un maximum de crudités végétales (fruits, légumes, produits germés... consommés crus) pour 80%. Les 20% restant seront apportés par des aliments animaux consommés crus (œuf, coquillages, poissons, viande) On parle ici bien-sûr d'aliments biologiques et sans résidus chimiques.

Vous le comprendrez cette alimentation ne peut convenir qu'à un individu en très bonne santé digestive, non stressé et vivant au soleil !

2ème étape :

individualisation nutritionnelle. On va ici affiner les conseils précédents, et s'adapter aux besoins de chacun, en fonction de sa vitalité, ses habitudes, de sa profession, de son âge, son état de santé, le

climat sous lequel il vit, on personnalise au mieux par l'apport d'aliments de tolérance.

3ème étape :

apport de compléments alimentaires toujours de façon individualisée. On pourra utiliser des complexes polyvalents ou alicaments, comme l'eau de mer, le pollen frais, les algues, certaines huiles végétales, ou encore les jus de légumes. Et tantôt utiliser aussi des compléments plus spécifiques.

4ème étape :

suppression des dévitalisants, il semble bien évident que pour se revitaliser, il faut en premier lieu prendre conscience de nos mauvaises habitudes et se responsabiliser en les changeant ?

Nous allons donc reprendre ici la liste des 18 facteurs dévitalisants répertoriés par Daniel Kieffer, dans son livre « Encyclopédie de revitalisation naturelle »

5ème étape : introduction d'éléments vitalogènes afin de prendre le contre-pied des éléments dévitalisants.

Les 18 grands facteurs de dévitalisation selon Daniel Kieffer :

1 Les fatigues digestives chroniques : des repas trop copieux, trop complexes, trop nombreux, et une digestion difficile ou interminable...

2 Une alimentation dévitalisée : la cuisson systématique, pas forcément à bonne température, le processus de culture, d'élevage ou encore de conditionnement, de conservation, ou les trop longs stockages...

3 Les sources intoxicantes diverses : aliments (café, alcool, sucre...), les métaux lourds, les médicaments, les pollutions chimiques, mais aussi les intoxications liées aux fermentations ou putrescences digestives, aux taux élevés d'urée, d'acide urique, de créatinine, de triglycérides, de cholestérol LDL,... qui perturbent les émonctoires et tous les métabolismes de l'organisme.

4 Le surmenage musculaire conscient

5 le surmenage musculaire inconscient, toutes les contractions liées au stress

6 Le surmenage sexuel, et oui, ne pas confondre quantité et qualité ?

7 Les perturbations de l'écosystème intestinal qui induisent des troubles d'assimilation

8 La sédentarité



9 La sous-stimulation professionnelle, peut générer une démotivation, un repli sur soi

10 Les carences solaires, le soleil est notre source de vitalité holistique !

11 Les sources de stress oxydatif : facteurs sournois de vieillissement prématuré

12 Les barrages énergétiques : amalgames dentaires, vaccins, cicatrices, blocages

13 Les fuites énergétiques : les

barrages énergétiques peuvent en être la source et générer des déperditions insidieuses d'énergie vitale, les cicatrices en particulier.

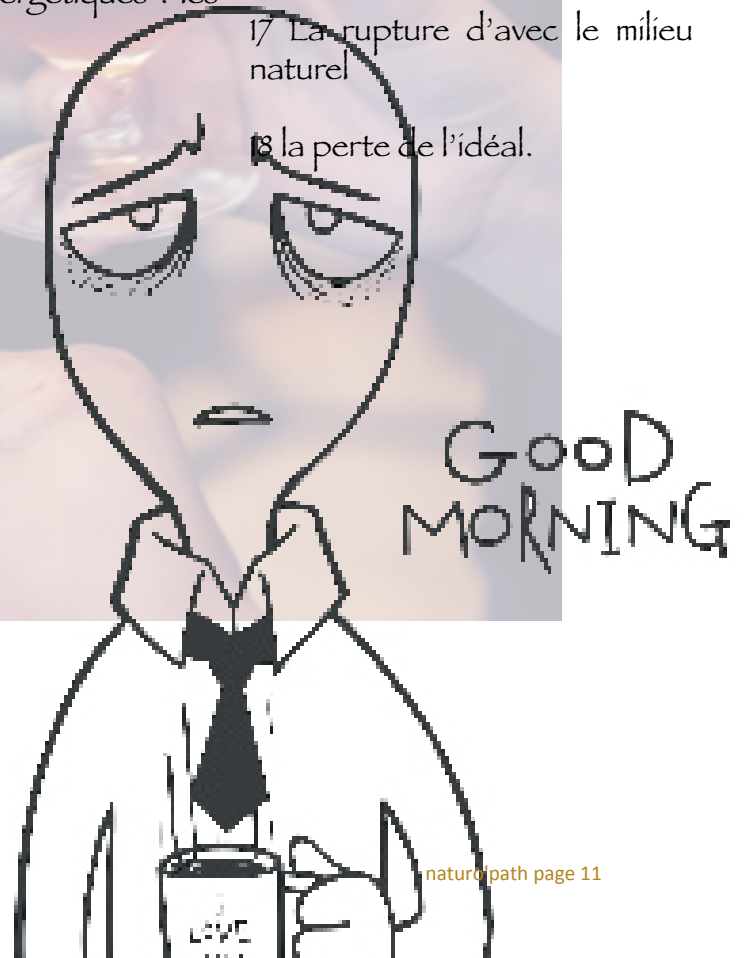
4 Les facteurs géobiologiques comme des lignes à haute tension, les centrales nucléaires, mais aussi des ordinateurs, les téléphones portables...

15 Le surmenage mental

16 L'isolement psychoaffectif, une carence affective au même titre qu'une carence en vitamine

17 La rupture d'avec le milieu naturel

18 la perte de l'idéal.



Les règles d'or de l'alimentation hypotoxique :

Comment se mettre au cru ?



Ici l'objectif est d'avoir une alimentation à forte proportion de cru, 80% d'origine végétale, 20% d'origine animale.

Vive la raw food, mais pourquoi ?

En tout premier lieu parce que la physiologie digestive humaine est très proche de celle du grand singe anthropoïde, nous avons 98% de similitude ! En second lieu, car l'Homme, au commencement, avant de connaître le feu, était un chasseur-pêcheur-cueilleur qui se nourrissait des produits de la nature crus et non transformés.

C'est une alimentation vivante : elle est vitalisante car crue, ou avec des processus de cuisson ne dépassant pas les 40°C. Ainsi sont protégés et conservés les vitamines, minéraux, enzymes, antioxydants, oxygène, et autres substances tellement bénéfiques à notre santé et à notre longévité.

Les protéines animales sont nécessaires pour leur apport en acides aminés essentiels, c'est à dire ceux que l'organisme ne peut pas fabriquer. Ces protéines, et ces acides aminés sont les briques de construction de tout notre organisme, sans eux tout s'effondre !

- on pourra consommer tous les légumes verts, les crudités et les fruits qui seront de préférence de qualité biologique, de saison, et les plus locaux et frais possible. Ne pas oublier les oléagineux : les amandes, toutes les noix, les noisettes, les pistaches, les graines de tournesol, de lin, de sésame ou de chanvre...etc.

-Il peut être plus difficile de manger des produits animaux crus. La viande, par exemple, doit déjà être de qualité irréprochable.

-Il sera plus facile de consommer du poisson cru surtout lorsqu'il est accommodé à la Japonaise ou à la Tahitienne, il est alors succulent. Faites des tranches fines de saumon, ou de truite, laissez les mariner dans du jus de citron additionnée d'un filet d'huile d'olive, et aromatisé de coriandre, d'aneth et de basilic...un régal, vous en conviendrez ?

Mises en garde :

Cette alimentation crue riche en fibres insolubles (cellulose), peut agir comme un véritable balai intestinal. Elles peuvent donc être irritantes pour les intestins fragiles, et créer un peu d'inflammation. Aussi d'une part on introduit le cru dans son alimentation de façon toujours très progressive. Et d'autre part cette alimentation n'est pas recommandée pour les personnes souffrant de troubles digestifs comme la diarrhée chronique, le syndrome du côlon irritable, les maladies inflammatoires de l'intestin (MICI) comme la ma-

ladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique, ni pour les personnes ayant souffert de parasitose digestive. Dans tous ces cas-là, un spécialiste pourra adapter un protocole, donc si vous êtes concerné ne vous lancez jamais seul dans cette aventure !

Les aliments de tolérance :

Il s'agit de produits chauds et cuits : des légumes cuits, des céréales, des légumineuses, et même un peu de viande rouge.

Pourquoi du cuit, et pourquoi pas ?

Une alimentation en totalité crue n'est pas possible pour tout le monde. Certains ne le supporteront pas au niveau digestif, mais pourront en introduire par petite quantité.

certaines végétaux doivent être cuits légèrement pour que leurs nutriments soient disponibles et assimilables par notre organisme, et pour que leurs fibres soient moins irritantes par le ramollissement de leur cellulose.

La cuisson fait perdre des nutriments et de la vitalité aux aliments. Si on ne se nourrit que de cuit, notre organisme doit puiser dans ses réserves pour compenser ce manque énergétique.

Quelques règles de cuisson :

Il faut privilégier les cuissons douces, à la vapeur ou à l'étouffée. Par contre il faut éviter les fours à forte température, les courts bouillons (à moins de consommer le bouillon dans lequel se retrouvent tous les minéraux), les grillades, les fritures et notre cher BBQ de l'été !

Apport de compléments alimentaires vitalisants :

Le praticien de santé aura pour mission de corriger les pertes nutritionnelles.

Ainsi, après avoir transmis les règles de la nutrition hypotoxique, le naturopathe conseillera soit des « alicaments » ou super aliments (aliments naturels à teneur nutritionnelle exceptionnelle) soit des compléments alimentaires, naturels de préférence, ou de synthèse, qui ne seront que des « béquilles » momentanées.

Ces recommandations étant toujours personnalisées.

Il va de soi qu'une revitalisation artificielle basée sur des compléments alimentaires tout en restant soumis au stress ou autres pollutions habituelles est un leurre !

Quelques super-aliments, véritables cadeaux de la nature :

Les graines germées :



Elles sont sur la 1ère marche du podium des champions de l'alimentation vivante ! Ce sont des petites « bombes » nutritionnelles : vitamines, minéraux, antioxydants, enzymes, fibres et protéines. Leur teneur en richesses

nutritionnelles vient de leur germination : elles ont une vitalité en pleine explosion pour leur développement.

Comment les consommer ?

Exclusivement crues, mais on peut les ajouter à des soupes, à des plats chauds, ainsi que dans des smoothies, salades, ou encore sur une tranche de pain tartinée de houmous ou de pâté végétal.

Toujours les introduire progressivement donc une cuillère à café pour commencer, et augmenter progressivement à 2 cuillères à soupe selon la tolérance digestive. Elles se consomment de préférence le matin ou le midi.

Où les trouver ?

Prêtes à l'emploi en barquette au rayon frais en magasins bio, mais on peut aussi les préparer seul chez soi à l'aide d'un germeoir.

Les algues :

Elles étaient les premiers êtres vivants sur notre planète, leur photosynthèse fournit 1/3 de l'oxygène de la planète.

Il en existe de très nombreuses espèces qu'elles soient marines, comme les wakamé, les kombus, la laitue de mer, la dulse, la nori ou encore la laitue de mer. Ou d'eau douce comme les micro-algues que sont la spiruline, la klamath ou la chlorella

Elles sont alcalinisantes, riches en minéraux, très intéressantes dans notre monde moderne hyper acidifiant ! Attention pour les personnes intolérantes à l'iode, ou souffrant de troubles de la thyroïde.

Comment les consommer ?

Faire cuire les pâtes, céréales et légumineuses dans une eau additionnée de quelques algues fraîches (préalablement dessalées) ou en paillettes.

Les incorporer dans une sauce pour les crudités, par exemple avec « la salade du pêcheur » en paillettes

Faire des papillottes de poisson dans une laitue de mer, ou une feuille de nori.

Confectionner des gelées avec l'agar-agar : gazpacho en aspic, ou gelée de jus de pommes.

La spiruline se consomme en paillettes dans une salade, un jus, dans un gâteau cru qu'elle colorera légèrement d'un joli vert bleu-té, ou en comprimés.

Où les trouver ?

En paillettes, elles sont déshydratées, et vendues en sachets faciles à conserver.

Fraîches, elles sont conservées dans du sel, d'où la nécessité du dessalage avant toute utilisation.

En tartare, pour de belles tartines en apéritif entre amis. Elles se trouvent facilement en maga-



sins bio.

Le pollen frais :

Élément mobile mâle produit par



la fleur à l'extrémité des étamines, récupéré par les abeilles qui butinent, il leur servira de nourriture et d'apport principal de protéines pour leurs larves.

Riche en vitamines hydrosolubles (vit C et B), liposolubles (E), antioxydants, sélénium, enzymes et ferments lactiques.

C'est un aliment cru, vivant, très complet. Il a un fort potentiel alcalinisant, et il participe à l'amélioration de notre flore bactérienne, il renforce notre vitalité, et nos défenses immunitaires.

Comment le consommer ?

Cru, frais, il se présente sous forme de granulés.

Pour un adulte, 1 cuillère à soupe par jour le matin à jeûn, pour un enfant, 5 à 10g soit une petite cuillère à café.

En cure de 3 à 6 semaines.

Garder le produit en bouche, bien le mâcher et saliver. Avaler quand il sera liquéfier.

On peut le mettre sur une salade de fruits ou dans le Miam Ô Fruits de France Guillain.

Où le trouver ?

En magasin bio, dans les rayons surgelés. Vous pourrez le conserver dans votre congélateur et préparer la quantité nécessaire pour 3 ou 4 jours dans votre réfrigérateur.

Ne pas consommer le sec qui a perdu beaucoup de ses propriétés.

Attention : il peut être acide au niveau de l'estomac pour des personnes sensibles, et prudence pour les allergiques au pollen.

mentation n'est liée ni au lait, ni au lactose, les intolérants pourront tout à fait consommer ces légumes.

Pourquoi la lactofermentation ?

Une très grande richesse nutritionnelle, un grand confort digestif, appréciable pour les intestins fragiles.

Le soutien du système immunitaire : par la fermentation il y a un grand développement de micro-organismes vivants (les probiotiques) très bénéfiques à notre microbiote intestinal, génital et buccal. De plus la présence de prébiotiques, dans les fibres des végétaux contribue à nourrir notre flore à l'origine de notre vitalité digestive et de notre immunité.



Les aliments lactofermentés :

Très ancienne pratique de conservation des aliments consistant à les laisser macérer dans une eau salée privés d'oxygène.

En France la choucroute en est la star, avec les cornichons, mais elle est beaucoup plus utilisée dans les cuisines asiatiques, coréennes et japonaises.

En dépit de son nom, cette fer-

Où les trouver ?

En magasins bio, des légumes lactofermentés en bocaux prêts à consommer, mais également en jus délicieux.

Vous pouvez tenter la préparation maison dans une saumure à 20% (20g de sel pour 1L d'eau) valable pour de très nombreux légumes.

Comment les consommer ?

Crus en salade, en pickles, façon roll végétarien, en tartinade, ou chutney.

Attention : on commence très progressivement, 1 petite cuillère par jour, pour aller à 2 ou 3 cuillères à soupe journalière. Pour un enfant limiter à 2 cuillères à café quotidiennes.

Les jus de légumes/d'herbes et les smoothies :

Les jus par extraction apportent une quantité importante de micronutriments sans le sentiment de satiété, et sans les fibres, les vitamines et minéraux seront plus facilement assimilés.

Mais : sans les fibres, les jus en extracteur auront un indice glycémique beaucoup plus élevé.



Les jus d'herbe de blé ou d'orge sont une très bonne source de chlorophylle qui améliore l'état de tous les endroits où elle passe, et ramène un équilibre de la bouche à l'anus !

Les smoothies permettent de faire le plein de cru, mais ils contiennent des fibres. Très faciles à préparer avec un blender, on peut aisément y introduire des graines, des céréales, des purées d'oléagineux...ou autres superaliments pour en faire un encas ou un substitut de repas nutritif très complet.

Quelques idées d'éléments vitalogènes à introduire dans votre quotidien :

L'homme moderne, dévitalisé par tous les éléments listés précédemment, aspire à changer d'air, à se mettre au vert, à se ressourcer dans un environnement naturel et nourricier : la nature est sa source essentielle de santé.

Aussi pour recharger les batteries vous pouvez :

Pendre le soleil de façon quotidienne quand c'est possible, et pourquoi ne pas pratiquer la salutation au soleil, exercice de yoga, ou de grandes respirations au soleil levant ?

Marcher pieds nus dans la rosée matinale ou sur le gazon humide vous reconnectera avec les forces telluriques de la Terre Mère dont



nous sommes coupés en permanence par nos chaussures, le bitume, le béton, la moquette... Veiller à être bien chaudement couvert !

Pratiquer la méditation de l'enracinement, sentez l'énergie de la Terre, rechargez-vous.



Pratiquer quelques exercices vitalogènes inspirés du Qi Gong, du Taï Chi, de Yoga...etc.

Profiter du contact avec les animaux de sang chaud comme les chevaux, ou plus accessibles les chiens, penser à la ron-ron thérapie avec les chats.

Essayer d'organiser votre rythme de vie le plus en accord avec les rythmes naturels solaires.

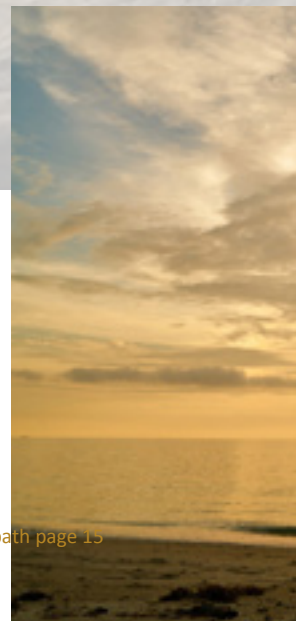
Entretenez une vie amoureuse et sexuelle épanouie, c'est un facteur de vitalité.

Avoir une vie sociale, amicale et familiale comblée d'échanges enrichissants, de convivialité, d'amitié.

Plus intimement, faites des massages, des frictions, des bains aromatiques..

Laissez diffuser des huiles essentielles qui vous apaisent, comme les agrumes, la lavande...

Pratiquez la méditation, la relaxation, la contem-





plation, toutes ces méthodes d'introspection qui permettent de se recentrer, d'être davantage dans l'instant présent, et présent à soi.

Et après ?

Comme cette cure permet de redonner de la vitalité, et d'avoir un système immunitaire performant pour faire face à tous les tracasseries hivernaux, elle peut être suivie d'une « cure » de stabilisation qui consiste à ancrer les bonnes habitudes prises après avoir pris conscience et ressenti au plus profond de son corps, et de son être, tous les effets positifs qu'elle peut amener.



Je vous souhaite une belle vitalité !

Françoise Herbert

Sources : « encyclopédie de revitalisation naturelle » de Daniel Kieffer

« La santé par l'alimentation » revue N°1 Aout/Sept/oct 2021

« L'alimentation ou la 3ème médecine » de Jean Seignalet

« Ma bible des cures naturo pour être en forme toute l'année » de Sarah Juhasz

La cure uvale ou cure de raisins

« L'aliment sera ton premier médicament » disait Hippocrate de Cos dont les enseignements sont portés en héritage par la naturopathie. Dans cette approche préventive, l'alimentation reste le premier moyen de maintenir notre état naturel qui est la santé. Les aliments que nous consommons contiennent tous les éléments nécessaires et vitaux (vitamines, minéraux, oxygène, eau, oligo-éléments, enzymes) au maintien de notre équilibre, la maladie n'étant que l'expression de la perte de ce dernier.

C'est cette notion fondamentale que le monde moderne oublie, en offrant une alimentation industrielle, transformée, dévitalisée et polluée, par les différents traitements que sont les pesticides, les additifs et conservateurs, les radiations, en pratiquant la culture et l'élevage intensif.



Sans compter les mauvaises habitudes liées à notre culture, notre éducation et nos modes de vie : repas pris sur le pouce devant les écrans, fruits consommés en dessert qui provoquent fermentation et ballonnements intestinaux, mélangisme excessif où l'on retrouve trop d'aliments différents lors d'un repas, qui complique le travail de digestion et épuise l'organisme, tabagisme, alcool, café, sucre, surconsommation de protéines animales...

En nous éloignant de l'alimentation dite naturelle (produits frais, biologiques et non transformés), nous altérons chaque jour notre capital santé en créant des surcharges ou des carences. Naissent ainsi les troubles métaboliques et maladies bien connus aujourd'hui : problèmes cardio-vasculaires, obésité, maladies inflammatoires diverses, diabète de type 2, problèmes digestifs, syndrome du côlon irritable, constipation, fatigue, déminéralisation...

La sagesse des médecines traditionnelles, conscientes de l'importance de débarrasser notre corps de certaines toxines accumulées, ses fameuses surcharges, invite au cours de l'année, à faire des cures en lien avec la saison afin d'accompagner le corps dans sa fonction de nettoyage et d'élimination.

Depuis l'antiquité, la cure de raisin ou cure uvale est préconisée à la fin de l'été et au début de l'automne. Pline, Galien et Dioscoride en étaient de vrais adeptes. Puis, c'est au XVIII^{ème} siècle qu'elle se développe et se démocratise avec en France pas moins de 13 stations de cures uvales. Elle eut même la bénédiction de l'académie de médecine dans le bulletin du 14 mars 1933 du professeur Mar-

cel Labbé pour soigner les troubles suivants : constipation, diarrhée, congestions hépatiques, la goutte, les lithiases biliaires, l'arthritisme et bien des affections de la peau.



Pourquoi faire une cure de raisin ?

Pour se détoxifier et se revitaliser :

Comme toutes les monodiètes à savoir la consommation d'un seul aliment, ou d'une famille d'aliments : légumes ou fruits, parfois céréales, la cure de raisin allège le travail digestif et permet d'orienter l'énergie économisée vers les fonctions d'élimination et de régénération cellulaire du corps. Elle active les fonctions éliminatrices des émonctoires (peau, reins, foie, intestin et poumons) ; Elle débarrasse la paroi intestinale des selles accumulées, collées qui viennent altérer son rôle d'absorption et immunitaire. Elle est revitalisante car le raisin contient de nombreux minéraux : potassium, fer, sélénium, magnésium, calcium, phosphore

ainsi que des antioxydants : anthocyanes, flavonoïdes et OPC contenus dans les pépins et du resvératrol dans la peau du raisin noir qui joue un rôle important dans l'élasticité de nos artères et dans la régulation du cholestérol et des triglycérides.

Généralement, un regain d'énergie se fait sentir accompagné d'un état de légèreté, après 3 jours de cure.

Une cure « anti-âge » :

Après quelques jours de pratique, la peau retrouve son éclat, les rides diminuent, certaines tâches disparaissent tout comme les boutons et les excroissances.

LES EMONCTOIRES

Ce sont nos organes de filtration et d'élimination des toxines. Leur bon fonctionnement est primordial pour le nettoyage de nos humeurs :

La peau par la sécrétion de sueur et de sébum.

Le foie qui se charge de filtrer notre sang et de produire de la bile.

L'intestin avec l'évacuation des selles.

Les reins qui évacuent les toxines via les urines.

Les poumons : par l'expiration nous nous débarrassons de certains acides volatiles,

Le vagin pour les femmes qui prend en charge des mucosités quand le foie est débordé via les pertes vaginales.



A qui s'adresse-t-elle ?

A toutes les personnes dont la vitalité le permet dans une démarche de nettoyage du corps et de l'esprit. Car n'oublions pas que l'intoxication de l'organisme a également un impact négatif sur le plan psychologique et émotionnel, avec des troubles tels que confusion, problème de concentration et de mémorisation, déprime, fatigue nerveuse, irritabilité... Des études en neuroscience mettent en lumière des troubles de l'anxiété liés à la consommation d'additifs. Chez les enfants, d'autres études ont démontré le rôle néfaste des sucres rapides et industriels sur les troubles et déficits de l'attention... Les exemples sont nombreux.

Pour celles qui veulent enrayer des addictions alimentaires : En déprogrammant dans le quotidien le besoin d'aller vers le sucre



par exemple ou le tabac grâce à la pause que permet la cure de raisin, les réflexes s'effacent et permettent une émancipation de certaines addictions.

La cure est indiquée également pour régler certains troubles énoncés plus haut.

Les contre-indications

Bien entendu, elle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, aux jeunes enfants et aux personnes avec un diabète insulino-dépendant. Elle est à éviter pour celles souffrant de diverticulites, les pépins du raisin s'ils ne sont pas bien mâchés peuvent créer une inflammation des diverticules, petites « hernies » qui peuvent se former dans le colon. Il est fortement conseillé d'établir un bilan avec un naturopathe pour estimer la vitalité, les surcharges ou carences de l'organisme avant d'entreprendre une cure uvale.

La durée

Les processus d'élimination s'enclenchent véritablement au bout de trois jours de mise en repos du système digestif. Ce sera donc la durée minimum conseillée.

Plus l'organisme sera surchargé, plus la cure devra être longue. Une cure peut ainsi durer plusieurs semaines avec l'accompagnement d'un naturopathe

compétent et sous avis médical.

Quand ?

A la saison du raisin, c'est-à-dire d'août à octobre en préférant une période où le climat est encore chaud, car la réduction de l'apport calorique peut entraîner une plus grande sensibilité au froid.

Comment se passe-t-elle ?

Avant toutes monodiètes ou jeûne, il est essentiel de faire une « descente alimentaire », c'est-à-dire de supprimer progressivement les familles d'aliments suivants : d'abord les sucres (hormis les fruits) et les excitants (café, alcool, thé), ensuite les protéines animales et les laitages, puis les céréales. Il ne restera donc plus que les légumes et fruits sur le ou les derniers jours avant d'entamer la cure de raisin. Cette descente alimentaire se fera sur 3 à 10 jours, en fonction des surcharges de l'organisme et de la durée de la cure.

Cela entamera le travail de détoxification du corps en douceur, pour éviter les désagréments que peut provoquer une trop grande quantité de toxines remises en circulation par la cure, afin d'être éliminées par les émonctoires.

Ensuite, il faudra consommer du raisin biologique, pour éviter de polluer l'organisme avec les nombreux traitements de ce fruit. Le raisin est un fruit sucré, riche en fructose qui est un sucre naturel mais qui en trop grande quantité peut augmenter la glycémie. Il ne faudra donc pas aller au-delà de 3 kg de raisin par jour. Il est souhaitable d'alterner les variétés de raisin : chasselas, muscat, italien, red globe... Les fameux OPC, anti-oxydants puissants qui ralentissent le vieillissement de la peau se trouvent dans les pépins. Pour en bénéficier, il faudra s'appliquer à bien les mâcher avant de les avaler. Il est préférable de garder le rythme des repas : matin, midi, goûter et soir, afin d'avoir des temps de mise en repos du système digestif. Manger à sa faim est primordiale ! Pas de restriction

sur les quantités sans qu'elles dépassent les 3 kg par jour.

Généralement, après 2 jours de cure, le processus de détoxification de l'organisme se met en route. L'haleine se charge, la sueur et les urines sont plus odorantes, les cheveux deviennent plus gras. Plus gênant, des maux de tête et de la fatigue peuvent apparaître ainsi que des irrutions cutanées. Ce sont les manifestations de l'évacuation des toxines.

Afin d'accompagner le travail d'élimination, il est important de pratiquer une activité physique douce comme la marche à pied, le vélo, le qi qong ou encore le yoga et de s'oxygéner en extérieur, dans un milieu naturel de préférence, en forêt, en bord de mer, à la montagne par exemple. Puis de boire une eau peu minéralisée en quantité suffisante.

Les crises curatives

Comme énoncé plus tôt, lors du processus d'élimination, des symptômes peuvent apparaître. Leur intensité dépendra de notre énergie vitale, de l'importance de nos surcharges toxiques et de la durée de la cure. D'où l'importance de respecter la descente alimentaire pour entamer un premier nettoyage en douceur avant de commencer à manger exclusivement du raisin et d'être accompagné par un professionnel lors de

cure sur des longues durées.

La reprise alimentaire

Il sera très important de réintégrer les aliments progressivement pour ne pas bouleverser le système digestif. C'est souvent l'étape la moins respectée, car nous aurions tendance à nous précipiter sur les aliments qui nous ont tellement manqué ! La durée de la reprise dépendra de la durée de la cure, trois à une dizaine de jour. Nous pourrons alors manger dans un premier temps des fruits et légumes, puis des céréales et enfin des protéines animales.



Vous voulez tenter la cure de raisin ?

Pour un démarrage en douceur, plusieurs possibilités : La première sera de faire cette cure sur trois jours en respectant la descente et la reprise alimentaire sur 3 jours chacune. Choisissez une période de vacances où vous serez libéré de vos contraintes pour vivre plus sereinement cette cure et pour pouvoir observer les effets qu'elle vous procurera. La seconde, moins intense, peut s'adapter sur votre rythme de tous les jours. Elle consiste à remplacer un repas par du raisin, matin, midi

ou soir selon vos préférences et peut durer ainsi plusieurs semaines. Il est souhaitable de bannir durant cette période le café, le thé, les sucres industriels, le tabac et L'alcool !

Pour conclure, je me permettrai de vous témoigner de mon expérience. Je pratique les monodiètes depuis de nombreuses années : cure uvale, de pommes, de carottes. Les effets les plus frappant que j'ai noté sont l'éclat de la peau et du regard, la sensation de légèreté digestive. Après 2 jours, un regain d'énergie et une qualité de présence exceptionnelle à mon environnement, comme si les sens



étaient plus affûtés. Et enfin, un retour à une alimentation saine et naturelle, où les envies vers les produits transformés ont disparu.

Alexia Argalia

Sources :

Daniel Kieffer, L'homme empoisonné, Ed. Grancher, 1994

Jean-Marie Delacroix, La cure de raisin, nettoyer son organisme, Ed. Médicis, 2009

Irène Grosjean, La vie en abondance, 2ème éd. Biovie, 2019

Notre revue vous intéresse ?

Inscrivez-vous et rester informé des nouvelles parutions trimestrielles.

Oui, je m'inscris gratuitement !

Exercices énergétiques revitalisants

Je vous présente une série courte d'exercices issue de la pratique du Qi Qong qui vise à relancer et mettre en circulation notre énergie vitale, appelée Chi dans ce contexte. Elle se pratique le matin, de préférence au réveil et à jeûn.



Les reins et la respiration rénale

La vie est représentée par le mouvement, et un mouvement qui est fondamental pour notre vie, et pour le métabolisme énergétique de nos cellules, c'est la RESPIRATION.

Notre naissance est notre premier souffle, à notre mort nous rendons le dernier... Nous ne pourrions vivre plus de 3 minutes sans respirer. Allez, 6 minutes pour les yogis, ou les apnéistes !!

Les techniques respiratoires :

Savez-vous qu'il existe de nombreuses façons de respirer ? Et chacune a son intérêt : il y a la respiration ventrale, celle du bébé, la respiration thoracique, celle du stressé, la respiration com-

Elles nous permettent de travailler sur :

Notre métabolisme : à l'expire j'alcalinise, à l'inspire j'acidifie, je peux ainsi réguler mon équilibre acido-basique.

Notre système nerveux : on va relaxer par intervention du nerf vague relié au diaphragme

Notre système digestif : on induit un massage des organes bénéfique au transit.

Notre circulation sanguine : une respiration ample et fluide favorise un meilleur retour veineux et améliore la circulation périphérique.

La gestion de nos émotions : les émotions sont apaisées grâce à la pratique respiratoire, parfois simplement en nous laissant être bercé par son rythme.

Ici, nous allons nous attarder sur une respiration peu connue, mais ô combien utile à l'automne et à l'hiver quand le froid s'installe : la respiration rénale.

Les reins :

Avec l'hiver, qui, en Médecine Traditionnelle Chinoise, commence le 8

plète, pour un meilleur travail du diaphragme et une bonne oxygénation, les respirations alternées et udjaï, qui sont empruntées au yoga et à la science du pranayama, qui en sanskrit correspond au contrôle du prana, du souffle, en tant que force vitale. Toutes ses pratiques ont de nombreux bienfaits pour notre santé.

Les bénéfices sur notre santé :

novembre, sont associés des événements climatiques comme les pluies bienfaisantes et les rosées blanches, mais aussi le vent, le froid et l'humidité un peu moins réjouissant.

Les reins et la vessie qui lui est associée, sont les organes majeurs de cette saison, et nous allons voir ensemble comment nous pouvons en prendre soin, surtout de nos reins, et oui nous en avons bien 2 !

Les reins sont les gardiens de notre Chi, notre énergie vitale, base de

notre équilibre physiologique et émotionnel. De cette énergie dépend l'énergie de tous les autres organes, ainsi plus elle sera puissante, plus nous serons remplis de volonté, de vitalité, et notre ancrage sera des plus solides.

Pour la préserver, nous devons la renforcer et la réchauffer. Je vous propose plusieurs techniques :

Pour réchauffer et stimuler les reins :

Tout simple et basique, quand les températures chutent, prenez l'habitude de garder vos reins au chaud grâce à une écharpe entourée à la taille, vous pouvez également trouver en pharmacie des ceintures thermiques, très agréables à porter.

Pratiquer une méthode enseignée en Qi Gong :

Restez debout, et après quelques inspirations profondes, massez-vous les reins, sous les dernières côtes dans le dos, avec des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre une dizaine de fois, puis changez de sens.





Frictionnez cette zone de haut en bas et de bas en haut, de chaque côté de la colonne vertébrale.

Puis percutez cette zone avec vos poings fermés. Quand la sensation de chaleur apparaît, frottez vos mains et posez les paumes sur les reins pendant 1 à 2 minutes.

Respirez profondément, et recommencer 3 fois de suite

Stimulez le 1er point d'acupression du méridien du rein

Il se situe sous le pied, le 1Rn, encore appelé le Yong Quan « source jaillissante ».



Vous pouvez le masser soit avec vos doigts en réalisant des petits mouvements circulaires. Mais vous pouvez utiliser une balle, type balle de tennis, que vous fe-

rez rouler sous votre pied tout en appuyant de votre poids.

La respiration rénale

Assis sur une chaise, penchez le buste en avant, le ventre doit être « coincé » contre les cuisses. Placez vos mains sur les reins, vous savez maintenant où ils se situent .

Inspirez en bloquant le ventre qui ne doit pas se gonfler. Effectivement l'air va alors venir remplir l'espace dans lequel se situent nos reins et vous devriez sentir vos mains se soulever très légèrement. A l'expiration, les mains vont reprendre leur position initiale.

Cette pratique respiratoire est à réaliser le matin de préférence car elle agit sur notre système nerveux orthosympathique, qui est le système nerveux dynamique, c'est pourquoi cet exercice est l'équivalent énergétique d'un café noir !

L'inspiration et l'expiration se font sur une même durée qui peut être de 2 à 3 temps.

Et on peut répéter cet exercice pendant 3 à 12 cycles respiratoires.

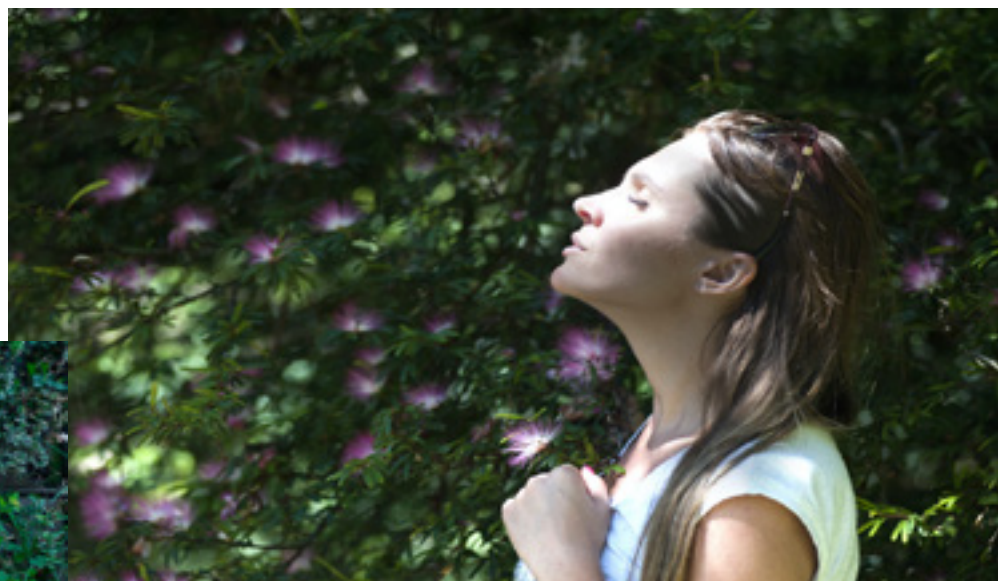
L'astuce naturo

On peut retrouver cet effet stimulant en massant nos reins avec 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'épINETTE NOIRE diluées dans 1 cuillère à café d'huile vierge, le matin, ou quand on sent un refroidissement arriver.

C'était la respiration des samouraïs, des combattants, elle est très bénéfique aussi avant de passer des examens. Elle booste la vigilance mais elle est aussi source de stabilité, et d'ancrage, bien utile pour les vies stressantes et actives que nous connaissons.

C'est également un travail sur les glandes surrénales, petites glandes en forme de haricot, qui chapeautent les reins. Elles sont responsables de la sécrétion du cortisol, anti-inflammatoire naturel de notre organisme.

Françoise Herbert.



L'eau dans l'organisme

La naturopathie est traditionnellement définie par ses 5 piliers que vous avez pu découvrir précédemment.

Je vais ici m'attarder un peu plus sur l'humorisme, science des humeurs, et donc de tous les liquides organiques du corps : le sang bien sûr, la lymphe, le liquide interstitiel, le liquide intracellulaire.

Ces humeurs sont constituées essentiellement d'eau qui représente 60 à 80% de la masse corporelle d'un être humain, soit 45 à 50 litres pour un adulte de 70kg.

Dans ces différents liquides baignent nos cellules.

Elles garantissent les échanges dans l'organisme. Ainsi, notre santé dépend de la libre circulation de ces humeurs mais également de leur qualité. Malheureusement des dysfonctionnements peuvent s'installer suite à une mauvaise circulation humorale ou à une surcharge toxinique. Il faudra alors drainer et relancer l'organisme afin de renouveler ces humeurs et leur redonner des qualités saines, car comme vous l'avez bien compris, de la qualité de nos humeurs dépendent notre santé et notre vitalité.

« La vie est sous-tendue par le mouvement continu des liquides dans les cellules et entre les cellules, le ralentissement de ces courants et de ces échanges c'est la fatigue, la maladie. Leur arrêt c'est la mort » Dr Salmanoff.

L'eau a de nombreux rôles et est indispensable à notre organisme : elle est notre architecte, elle structure notre corps, elle nourrit nos cellules transportant l'oxygène de notre respiration et les nutriments issus de notre digestion. Mais elle va également véhiculer les déchets issus de notre métabolisme. L'eau est notre « nettoyeuse ». Elle permet également

le transport de nos hormones, des enzymes, des neurotransmetteurs, des cellules immunitaires, elle est ainsi une messagère et protectrice. Enfin elle permet de réguler la température corporelle, capacité essentielle au maintien de notre homéostasie thermique. Son rôle est capital en naturopathie.

Autant dire qu'il vaut mieux la bichonner !!

Comme pourrait le dire Pierre Valentin Marchesseau, père de la naturopathie en France :

« Les humeurs sont à la fois le fleuve nourricier et le tout-à-l'égout »

Notre vie commence dans le li-

quide amniotique, nous y baignons pendant 9 mois, et nous pouvons d'ailleurs retrouver cet état lors de séances de Janzu ou de Watsu.

Le cycle de l'eau est un cycle de vie, sans eau l'organisme ne pourra rester en vie plus de 3 ou 4 jours.

Notre apport en eau doit équilibrer nos pertes. L'eau s'élimine dans les urines, les selles, la transpiration et la respiration. Cette élimination varie selon la température extérieure, l'hygrométrie, notre activité physique et le bon fonctionnement de nos reins.

Les apports sont représentés par l'eau de boisson bien sûr, les tisanes, mais aussi par les fruits et légumes.

Il est important de ne pas attendre d'avoir soif pour boire. Quand la soif est là, on est déjà en début de déshydratation, à 1% de perte d'eau. A 10% on a des hallucinations, à 15% c'est la mort !!

L'hydrologie

L'Hydrothérapie, ou hydrologie, est l'usage thérapeutique de l'eau. En naturopathie c'est une des techniques naturelles couramment utilisée et proposée dans les conseils pour une meilleure hygiène de vie, pour accompagner la guérison et la vitalité.



L'eau agit en remuant les liquides de l'organisme, ce qui va activer l'élimination par les émonctoires comme la peau, les reins, les pou-



mons, le foie, l'intestin ainsi que le vagin. Mais cette « agitation » stimule également une meilleure épuration, et donc une meilleure nutrition cellulaire. Son action est comparable à celle des massages et de l'exercice physique.

L'eau peut être utilisée chaude ou froide, et c'est cette dernière que nous allons aujourd'hui explorer.

L'utilisation de l'eau froide



Les bains froids de Kneipp

Début XIXe siècle, en Bavière, un prêtre médecin, le Curé Sébastien Kneipp, évoque le besoin d'endurcissement du corps pour une meilleure résistance aux maladies.

Il préconise des bains dans l'eau froide, d'abord à des températures de 18 à 20°C, puis on descend progressivement à 10°C si la vitalité

le permet. Tout cela se faisant avec un corps réchauffé, préparé par une douche chaude ou de l'exercice physique, ou encore des frictions, dans un environnement suffisamment chauffé.

Les contre-indications: Cette utilisation de l'eau froide est déconseillée chez les personnes dévitalisées, les personnes convalescentes, les

femmes au moment des règles, en cas de pathologies cardiaques... aussi il est vivement recommandé de demander conseil à votre naturopathe avant de vous plonger dans les eaux froides de Finlande !!

Le bain dérivatif

Avec Louis Kuhne vont être mis à l'honneur les bains de siège froid à friction, qui deviendront les bains dérivatifs de France Guillaïn avec une version moderne, la poche froide. Les bains de siège froid, chers à Rika Zaraï, se pratiquaient sur un bidet (il n'y en a plus dans nos salles de bain !) ou sur une bassine d'eau froide.

Mode d'emploi :

A l'aide d'un gant on va asperger les organes génitaux du pubis vers l'anus pendant une dizaine de minutes.

Avec les poches de gel, de la taille d'une serviette hygiénique, une fois passées au congélateur, il n'y a qu'à en placer une dans sa culotte (protégée de sa housse) et la garder au minimum 20mn à 2h, en prenant soin de la changer lors-

qu'elle s'est réchauffée. On peut même s'asseoir dessus quand on est chez soi.

Une précaution importante : le corps doit avoir suffisamment chaud, donc être assez couvert, surtout pendant les saisons froides.

Cette pratique peut être suivie d'une réaction chaude générale signe d'une bonne vitalité.

Fréquence :

On peut idéalement utiliser les poches tous les jours, 3 à 4 fois par semaine serait un minimum pour



un entretien. Vous pouvez faire des cures de 3 semaines, et espacer selon votre emploi du temps. Il est recommandé d'éviter la proximité des repas, 30 mn à 1h30 après.

Les contre-indications :

Les femmes enceintes, les femmes en procréation médicalement assistée, les personnes dévitalisées, les convalescents, les suites d'intervention chirurgicale, les personnes porteuses d'un simulateur cardiaque, et pendant la période des règles, aussi je vous conseille vivement de demander l'avis d'un thérapeute.

France Guillaïn considérait l'habitude des Ecossais, des Indiens, des Polynésiens et d'autres peuples de ne pas porter de sous-vêtements comme favorisant un bon drainage des toxines de l'organisme. De fait, pendant la marche sans sous-vêtement, comme la pratiquait nos ancêtres, les côtés des aines frottant l'un contre l'autre, sont légèrement humidifiés par la transpiration, et il en résulte une stimulation des fascias. De plus par évaporation de la sueur, cela crée une zone de fraîcheur locale qui influence la température corporelle. Selon France Guillaïn, la température moyenne corporelle des occidentaux est légèrement augmentée depuis une cinquantaine d'années, passant de 36,6°C à 37,2°C.

Comment ça marche ?

L'application d'eau froide sur la peau, et ici sur la zone périnéale, crée un déséquilibre thermique qui oblige l'organisme à réagir : accélération de la circulation, des échanges...

Cette réaction se fait en deux phases :

La première : Tout d'abord, pour éviter l'agression froide, le corps resserre ses tissus, les capillaires sanguins se contractent et chassent le sang vers les tissus profonds. Il y aura un ralentissement général du métabolisme. Cette étape sera de courte durée pour ne pas qu'il y ait de dommages, la peau devra être rapidement réchauffée.

La seconde : A cette fuite succède un retour généreux du sang dans les capillaires de la peau, ramenant ainsi du sang chaud des profondeurs, la circulation s'accélère et s'intensifie ce qui accélère les métabolismes.

Ces réactions se propagent dans les tissus plus profonds, de par la finesse de la peau, et par la présence des fascias, membranes fibro-élastiques, qui enveloppent dans notre corps tous nos organes, et assurent la circulation de la lymphe et des graisses brunes entre autres. Les graisses brunes étant les graisses fluides, indispensables à l'organisme pour la protection contre la chaleur ou

le froid, elles représentent l'énergie de réserve, elles ont aussi une fonction hormonale, et encore de nombreux autres rôles. Ainsi l'oxygénation, la nutrition, la combustion, l'élimination des toxines aura lieu dans les tissus et organes plus en profondeur.

Une action curative :

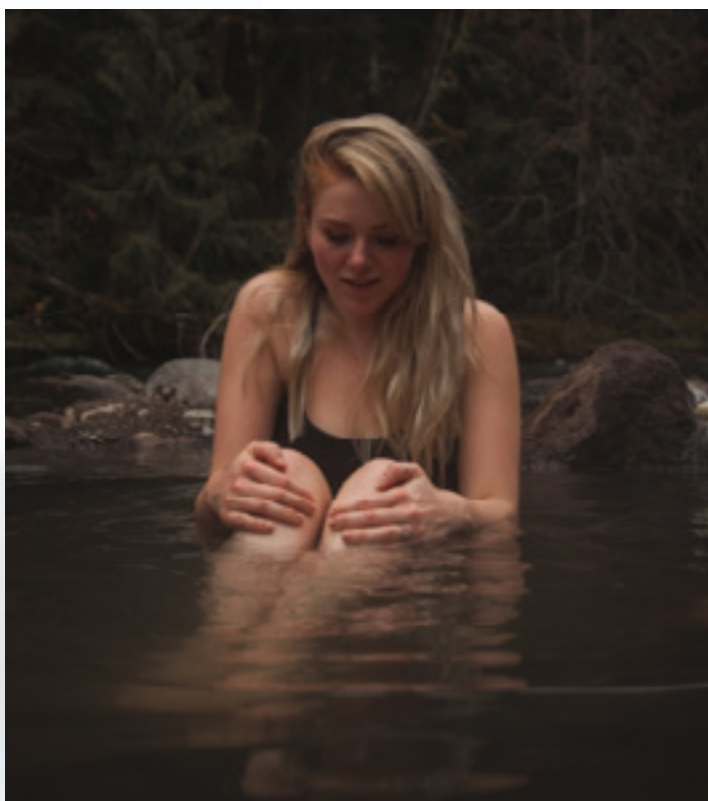
Le froid va calmer l'inflammation et la douleur, par son effet anesthésiant lors de réactions à une infection ou à un traumatisme, il va aussi aider à soulager les syndromes prémenstruels

Le froid décongestionne les tissus engorgés, la circulation activée des graisses brunes permet de chasser les graisses épaisses qui déforment la silhouette, ce qui va progressivement la remodeler

et permettre une régulation du poids.

Le froid tonifie les tissus relâchés, la paresse organique, le travail intestinal sera stimulé lors de constipation

Les mouvements intestinaux issus de cette activation du fascia permettent une meilleure élimination des déchets métaboliques, de produits chimiques issus de l'environnement et absorbés via l'alimentation, la respiration et la peau.



La régulation thermique du corps contribue à diminuer l'état inflammatoire chronique à l'origine de nombreux dysfonctionnements.

Enfin, vous l'avez compris, les bains dérivatifs participent à la vitalité, et à l'immunité.

« Un corps qui est en état inflammatoire chronique passe sa vie à lutter pour survivre. Cette lutte l'oblige à utiliser toutes ses potentialités au détriment de notre moral, qui passe après la survie » France Guillaïn

Nos recettes et astuces

PRENDRE SOIN DE NOS INTESTINS AVEC L'ALIMENTATION

Nos intestins ont un rôle essentiel pour l'immunité. C'est notre première barrière biologique empêchant les agents extérieurs de rentrer dans l'organisme et 80% du système immunitaire se trouve dans ce dernier. A l'automne, c'est le moment de nettoyer et de restaurer cet organe si précieux. Voici quelques clés que vous pouvez appliquer facilement :

Consommez chaque jour des aliments verts riches en chlorophylle : légumes à feuilles vertes, crus de préférence comme les salades, les épinards, la mâche, la roquette, le cresson, des algues fraîches ou déshydratées sous forme de tartare par exemple, des haricots verts, le chou frisé, le chou kale...



Ajoutez dans vos plats de l'ail, des plantes aromatiques comme la sarriette, l'origan, le thym qui élimineront les bactéries indésirables et pathogènes.

Boire une à deux fois par jour des jus de légumes verts. Voici un exemple de recette : 1 pomme, ½ concombre, 2 poignées d'épinards, 2 branches de céleri, 1 petit morceau de gingembre.

Apportez des probiotiques naturels en consommant des produits lacto-fermentés, comme le kimchi, en consommant du kéfir de fruit, du kombucha ou encore en faisant une cure de pollen frais (contre-indiqué aux personnes allergiques aux piqûres d'abeilles et produits de la ruche).

LA SOUPE CRUE AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients pour 2 personnes :

- 250g de champignons de paris
- 3 gousses d'ail
- 2 cu. à Soupe de purée de cacahuète
- 1 Avocat bien mur.
- 1 cu. à Soupe de Tamari



Lavez et coupez grossièrement les champignons. Versez les dans un blender puissant, en y ajoutant l'ail épluché, la purée de cacahuète, l'avocat coupé en morceaux, le tamari et 30cl d'eau bouillante (vous pouvez mettre de l'eau froide si vous souhaitez une soupe froide).

Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Cette soupe crue de champignon vous apportera de la vitamine D, des vitamines B2, B5 et B9, la dernière jouant un rôle dans la réponse immunitaire, des protéines, du fer, du zinc, du cuivre au vertus anti-infectieuses. Des études menées en 2017 ont montré qu'une protéine appelée « l' agaricus bisporus tyrosinase » stoppait la prolifération de cellules cancéreuses dans le cas de cancer du sein, idem pour les cancers du côlon. De plus, les fibres spécifiques du champignon de paris stimulent les défenses immunitaires. Préférer évidemment des champignons bio !

Acteurs locaux

Nous sommes allées à la rencontre de Terres citoyennes, collectif de citoyennes et citoyens.



C'est Pascal qui nous a accueilli à La Grange du Serayol. Nous avons échangé sur nos projets respectifs et étions heureux de partager la même conscience de l'importance d'une alimentation saine, biologique, la plus locale possible, de l'importance des circuits courts et du déploiement d'une agriculture respectueuse de l'Homme et de l'environnement. Voici donc une présentation de leur belle initiative qui travaille pour la préservation des terres maraîchères de l'Albigeois, pour le regroupement des maraîchers Bio et pour le développement d'une agriculture locale.



Terres citoyennes albigeoises,

C'est un mouvement imaginé par des citoyennes et citoyens pour fédérer les initiatives et construire ensemble la résilience alimentaire de l'Albigeois.

Il est basé dans une ferme maraîchère, La Grange du Serayol, dans la plaine de Lescure d'Albigeois, et a vocation à agir sur l'ensemble du bassin de vie de l'Albigeois au sens large.

Il est structuré à travers 3 organisations : une association (loi 1901), une SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif) et une SCEA (Société Civile d'Exploitation Agricole).

- L'association a été créée fin 2017 et propose des rendez-vous aux jardins citoyens en ville issus du mouvement des incroyables comestibles, des chantiers participatifs dans les fermes, et des événements fédérateurs tels que les 48H de l'agriculture urbaine en Albigeois au printemps. Elle mène aussi un recueil de témoignages sur la mémoire du maraîchage.

- La SCIC a été créée fin 2019 : Elle permet de collecter de l'épargne citoyenne et d'acheter des terres agricoles, en vue de les pérenniser et de faciliter l'installation de porteurs et porteuses de projet en agriculture paysanne et biologique.

En 2020, la 1ère campagne de

souscription de parts sociales de la SCIC Terres Citoyennes Albigeoises a été un réel succès : elle a réuni 124 sociétaires et 210 000€, ce qui a permis l'achat de 16 ha de terres dans la plaine de Lescure. L'objectif sera de développer à nouveau du maraîchage, permettant à cette plaine de retrouver sa vocation historique.

▣ La SCEA, dernière née, a été créée fin 2020. Elle a vocation à cultiver les terres dans l'attente de l'installation pérenne de porteurs et porteuses de projets, tout en engageant la conversion des terres en agriculture biologique.

L'ensemble des activités de Terres Citoyennes Albigeoises, que ce soit au niveau de l'association, de la SCIC ou de la SCEA, sont gérées de manière bénévole, ouvertes à toutes et tous.

Une 1ère installation sur les terres citoyennes à Lescure d'Albigeois : la pépinière fruitière SebTan :

La pépinière fruitière SebTan est la première installation pérenne sur les terres citoyennes ! Elle a été inaugurée en avril 2021 et se situe au 200 chemin de Flaujac à Lescure d'Albigeois.

Spécialisée dans la production de plants de fruitiers rares ou méconnus, et de manière plus générale des végétaux nourriciers depuis maintenant plus de 20 ans, la pépinière regroupe les compétences et savoir-faire de Sébastien et Cécile,



qui au fil des années ont constitué des collections fruitières originales, acclimatées à notre région (citron yuzu, poivre du Sichuan, amélanche du Canada, etc...)

La pépinière est ouverte les mercredis et samedis (9h-12h, 14h-18h) de mars à juin et de septembre à décembre. 2 portes ouvertes dans l'année, au printemps et à l'automne (voir dates sur le site : <https://sebtan.fr>).

Prochain évènement, samedi 30 octobre 2021 : « Faites de la citrouille » !

Samedi 30 octobre 2021, ce sera la 1ère édition de la « Faites de la citrouille » ! Venez avec vos plus belles citrouilles, vos plus petites cucurbitacées, vos coloquintes les plus originales, ou simplement votre courge préférée ! Nous en ferons de la soupe, des sculptures, de la tarte lors de retrouvailles festives, joyeuses et musicales... et nous découvrirons ensemble la

véritable histoire d'Halloween !

Pour participer, rejoindre le mouvement Terres citoyennes albigeoises :

- Suivez les actualités en vous abonnant à la lettre d'informations mensuelle par mail,
- Participez occasionnellement à un rendez-vous au jardin ou à un chantier participatif,
- Adhérez à l'association (adhésion annuelle à prix libre) et participez à l'organisation des activités parmi les bénévoles, selon ses envies et disponibilités,
- Souscrivez des parts sociales de la SCIC : Chaque part sociale vaut 100€, avec possibilité de 25 %* de réduction d'impôt sur le revenu en cas d'engagement à conserver ses parts pendant au moins 7 ans. (*jusqu'au 31.12.2021).

Pour plus d'infos :

- Rendez-vous au jardin citoyen chaque 1er samedi du mois, de 10h à 12h, devant la médiathèque de Lescure
- Permanences tous les mercredis de 18h à 20h, à la Grange du Serayol – 138 chemin du Serayol Haut (à côté du nouveau gymnase)
- Pour s'informer 24h/24 sur les activités, s'abonner à la lettre d'information mensuelle, adhérer à l'association ou souscrire des parts sociales de la SCIC : rendez-vous sur le site internet : <https://terrescitoyennes.org>





Les bee's wrap

Des tissus enduits de cire d'abeille qui viennent remplacer petit à petit le film alimentaire ou le papier aluminium ? Tentés ? Suivez-nous...

Comment les réaliser ?

1) Découpez des carrés ou rectangles de tissus selon la dimension de vos plats.

2) Faites chauffer votre four à 80°C.

3) Recouvrez votre plaque du four avec du papier cuisson, placez votre tissu dessus, et saupoudrez vos billes de cire en veillant à ce qu'elles soient réparties le plus uniformément possible.

4) Placez votre plaque dans le four, surveillez bien car ça fond très vite.

5) Retirer le tissu du four dès que toutes les billes sont fondues, et suspendez-le pour qu'il sèche.

Utilisation :

Vous pouvez vous en servir pour emballer votre sandwich, vos légumes et fruits, vos gâteaux.

Vous pouvez les plier, s'ils s'usent et que par endroits il y a des manques de cire, pas de souci, repassez-les au four en ajoutant quelques billes aux bons endroits.

La règle des 5 R pour vous guider facilement vers le Zéro Déchet selon Béa Johnson

1 Refuser. Refusez tout ce qui est superflu. Par exemple, le sac en plastique du magasin. Dans ce cas, il faut avoir prévu son sac en toile.

2 Réduire. Réduire sa consommation. Cela peut être réduire des achats inutiles, sa consommation de viande ou encore son empreinte carbone en utilisant le vélo et moins la voiture.

3 Réutiliser. Plutôt que de jeter, pensez à réutiliser. Par exemple, préférer des serviettes lavables à l'essuie-tout jetable.

4 Recycler. Vous remarquerez que le recyclage ne vient qu'en 4ème place et ce n'est pas un hasard. En effet, le recyclage n'est pas la solution puisqu'il demande beaucoup de ressources et la plupart des matériaux recyclables ne le sont pas à l'infini. Ils terminent donc leur chemin comme les déchets ordinaires, incinérés ou enfouis.

5 Rendre à la terre. On parle ici du compostage ou du lombricompostage. Vos épluchures et restes de repas peuvent également être donnés à des poules, des cochons et autres animaux de basse-cour.



Bibliographie

Immunité :

- « Boostez votre immunité » de Robert Maason
- « Le grand livre de la naturopathie » de Christian Brun
- « Mon corps en équilibre » de C.Florentin et G.Pezet
- « Naturopathie, le guide complet au quotidien » de Marine Le Gouvello
- « SVT terminale S » de chez Bordas

Illustration respiration rénale : « A la découverte du Qi Gong » de Yves Réquena

Illustration système lymphatique : « Journal des femmes » Santé du 09/07/2020,

Référence @123RF-nr-maals

Ancrage : Marie Laure Teissedre

Revitalisation :

- « encyclopédie de revitalisation naturelle » de Daniel Kieffer
- « La santé par l'alimentation » revue N°1 Aout/Sept/oct 2021
- « L'alimentation ou la 3ème médecine » de Jean Signalet
- « Ma bible des cures naturo pour être en forme toute l'année » de Sarah Juhasz

Bains Dérivatifs :

- « L'hydrothérapie » de Christophe Vasey
- « Les bains dérivatifs » de Thierry Souccar
- « Yokool.fr »
- « bains dérivatifs.fr, la méthode de France Guillain »