Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 4

Rubrik: Bien-être

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Par Bernadette Pidoux

La naturopathie, une autre approche de la santé

Le naturopathe se veut un éducateur de santé, qui donne des conseils sur une alimentation appropriée à chacun. Le but: renforcer le terrain, pour éviter qu'une maladie ne s'installe. Pierre-Alain Vernet nous explique sa pratique.

Petit traité pour grand public

Christopher Vasey, naturopathe installé dans le canton de Vaud, vient de publier aux Editions Jouvence *Petit traité de naturopathie,* à l'usage des malades qui veulent retrouver la santé et des bien-portants qui veulent le rester, un excellent ouvrage destiné à tous ceux qui cherchent à mieux connaître cette discipline. L'auteur insiste sur notre hygiène de vie et surtout sur notre hygiène alimentaire. Il fournit des listes d'aliments qui aident à désacidifier l'organisme, ainsi que des suggestions pour choisir les bons produits. Mieux vaut opter pour la farine complète plutôt que pour la farine blanche, pour le riz complet plutôt que pour le riz blanc, pour les huiles de première pression à froid plutôt que pour des huiles raffinées, etc. Pour l'apport en vitamines, le pollen, la levure de bière ou l'huile de germe de blé sont de précieuses solutions naturelles. La naturopathie et les théories de la doctoresse Kousmine convergent sur bien des points.
Petit traité de naturopathie, de Christopher Vasey, Editions Jouvence.

Dans son cabinet de consultation à Morges, **Pierre-Alain Vernet** reçoit des clients de tous âges et forme aussi de nouveaux naturopathes. Il résume en quelques mots sa discipline: «Pour nous, la santé est un tout, comme la personne humaine est un tout. Quel que soit le symptôme que présente un malade, nous allons travailler avec lui sur son terrain. C'est-à-dire que nous allons aider son organisme à se défendre, en lui faisant éliminer les toxines qui l'encrassent. Un organisme encrassé par des toxines est aussi carencé en substances essentielles, il va donc falloir le recharger en vitamines, oligo-éléments, éléments vitaux qui vont permettre au corps de retrouver son équilibre.» L'approche est donc très différente de la médecine allopathique où l'on cherche à faire cesser un symptôme par la prise de médicaments ciblés.

Les moyens d'éliminer

La première séance chez le praticien est consacrée à mieux connaître le fonctionnement de l'individu, grâce à un questionnaire de santé très complet. Certains naturopathes ajoutent à cette anamnèse des techniques acquises dans d'autres disciplines de la médecine douce. «J'utilise personnellement volontiers l'iridologie, explique M. Vernet. Il s'agit d'une méthode d'observation de l'iris de l'œil, de ses tissus, qui, comme une mémoire, gardent trace des affections ayant touché l'organisme. C'est pour moi un bon outil pour constituer un bilan de santé. D'autres travaillent sur les systèmes d'énergie, comme en médecine chinoise, ou avec la résonance biomagnétique.»
Le premier objectif est ensuite pour un naturopathe d'aider le corps à se libérer des toxines qu'il a stockées jusque dans ses tissus cellulaires.
Ces déchets accumulés, il faut les drainer et les faire sortir par les émonctoires. Les *émonctoires,* ce sont les organes qui nettoient le sang: le foie évacue les déchets dans la bile, les intestins dans les selles, les reins dans l'urine, les poumons dans l'air exhalé et les glandes sudoripares et sébacées dans la sueur et le sébum. Pour opérer un drainage approfondi grâce au travail précieux de ces organes, plusieurs méthodes sont employées: des produits naturels comme l'argile, le charbon végétal, ou certaines plantes sont administrés par voie orale. Des bains peuvent aussi être très efficaces (comme les bains Kneipp ou les bains dérivatifs, par exemple). Pour les voies respiratoires, on va choisir des teintures mères ou des préparations de plantes médicinales comme l'eucalyptus, le thym ou le tussilage. Des massages tel le drainage lymphatique peuvent aussi acti-

Jean-Claude Curchod

Pierre-Alain Vernet explique la pyramide alimentaire.

ver l'élimination des toxines. Enfin des régimes restrictifs complètent l'arsenal du naturopathe: pour désengorger un foie trop sollicité, il est nécessaire de le soulager immédiatement en supprimant par exemple l'alcool ou la viande. Sur le long terme, une nouvelle hygiène alimentaire doit être envisagée.

L'acidité nous guette

Le naturopathe se préoccupe aussi de l'équilibre acido-basique de la personne, que l'on mesure dans l'urine. «La tendance à l'acidité est de plus en plus fréquente chez nos contemporains, notamment parce que le stress est un facteur important d'augmentation du taux d'acidité, tout comme les excès de sucre et de graisses», commente Pierre-Alain Vernet.

Le traitement chez un naturopathe nécessite un engagement du malade sur le long terme, il dure en général de trois à six mois. Il vaut mieux aussi être prêt à des changements alimentaires importants. Comme il s'occupe du terrain et non des symptômes, le naturopathe soigne tous types de maladies, des allergies aux rhumatismes. «Je viens de recevoir dans mon cabinet un bébé de 18 mois souffrant d'eczéma. Par le cordon ombilical et le lait maternel, toutes sortes de toxines touchent déjà les tout-petits», constate Pierre-Alain Vernet.

Pour de nombreuses affections, la consultation d'un médecin est indispensable, mais un traitement par un naturopathe peut être mené en parallèle. Seules les assurances complémentaires – et non pas l'assurance de base – remboursent les traitements naturopathiques. ■

Renseignements: Pierre-Alain Vernet, Centre la Longeraie, 1110 Morges, tél. 021 691 10 91, http://homepage.bluewin.ch/oraya

En forme

PAR BRIGITTE FAVRE

Renouveau et légèreté

Pour se défaire des toxines de l'hiver, des graisses en trop, de la lourdeur emmagasinée la nature n'a pas sa pareille. Les prés sont les premières sources où il est facile de puiser: la dent-de-lion, dépurative, y est à l'honneur et nous fait signe. Sa cueillette permettra tout d'abord de s'oxygéner et ensuite de se nourrir.

Toute petite, en salade, apprêtée avec une huile de noix garantie de première pression à froid, enrichie d'un œuf mollet bien frais, la dent-de-lion constitue un repas goûteux, coloré et digeste. Une tranche de bon pain au levain pour l'accompagner en fera un régal.

Et si d'aventure la soupe était préférée, la dent-de-lion un peu plus grande, cuite avec des pommes de terre, du sel marin aux herbes, puis mixée, donnera une crème bienvenue en particulier pour les organismes acidifiés. Un filet d'huile d'olive dans l'assiette rehaussera la saveur de cette soupe printanière à déguster aussi souvent que possible. Les pétales des plantes qui auront fleuri ensoleilleront les salades à venir composée de pourpier, mâche ou roquette.

Pâques sera l'occasion de s'essayer à rouler les œufs avec les enfants et de préparer ensuite avec eux la salade de tous les printemps qui rajeunit esprits et organismes. N'oublions pas que prendre le temps de s'aérer une heure par jour, au bord d'un lac, d'une rivière ou en forêt, en écoutant le chant des oiseaux et en admirant l'éveil de la terre, remet à l'heure les pendules de l'organisme. Inutile de courir. Le bon rythme est celui qui permet de chanter ou de parler avec son compagnon de promenade. Marcher à la montée règle le rythme. Sinon, le risque est grand d'user les cartilages des articulations bien avant l'heure.

Bonne promenade.