

# Naturothérapie

« Science de la conscience et conscience du corps » assimilée à l'homme total, la sophrologie ouvre, en toute logique, les voies de la naturothérapie. On peut dire que cela « va de soi ».

Issus des médecines d'Orient, d'Europe et d'Asie, des actes thérapeutiques sont pratiqués depuis des siècles, voire des millénaires, prenant en compte l'humain dans son entité holistique. La mission médicale est d'apporter concours et compétence à la santé des êtres humains d'abord sous forme de prévention, d'évaluation, de protection et ensuite de rééquilibrage de la santé en respectant la nature. L'acte thérapeutique doit être contrôlé aussi bien sur le plan biologique que sur le plan énergétique et psychologique.

L'enseignement de ces techniques a suivi de grands courants de pensées à commencer par les médecines indiennes et chinoises qui ont présidé aussi dans l'enseignement d'Alfonso CAYCEDO aux débuts de la sophrologie.

HIPPOCRATE et AVICENNE, lui-même influencé par la médecine grecque, ont été les premiers représentants de notre naturothérapie moderne comme les personnalités représentatives de cette tendance.

Longtemps oubliée, sauf en Allemagne, Hildegarde de BINGEN (1098-1179) utilise tout ce que la nature peut offrir en matière de traitements. Son concept repose sur trois bases fondamentales :

1. Il s'agit de prendre en considération la personne sous tous ses aspects.
2. Il convient que nos aliments soient nos médicaments comme le disait HIPPOCRATE.
3. Il faut considérer la physiologie comme une base fondamentale et indispensable.

Déjà dans la conception si chère à la sophrologie, Hildegarde de BINGEN révèle la puissance de notre esprit, les forces de vie et de guérison de notre organisme : chaque maladie relève du corps et de l'esprit. N'est-ce pas déjà la pensée positive de la sophrologie ?

Près d'un siècle plus tard Gorg GRODDECK (1866-1934) estime que les maladies sont une représentation symbolique des prédispositions psychologiques du sujet. Il refusait d'accepter la division de l'esprit et du corps, estimant que nous « fabriquons » nos maladies physiques et mentales de la même manière.

Il s'agit bien ici de l'homme global, c'est-à-dire de l'homme total, l'un des raisonnements phares de la sophrologie !

En naturothérapie quatre principes dominent notre raisonnement :

1. La nature recèle son propre pouvoir de guérison.
2. L'intervention thérapeutique doit favoriser le processus naturel de guérison : Primum non nocere (D'abord ne pas nuire).
3. Le thérapeute doit rechercher les causes du symptôme, c'est-à-dire la pathologie d'entrée, dans le but de traiter valablement la pathologie de sortie. Un symptôme est toujours multifactoriel.
4. Le principe de prophylaxie, d'enseignement et d'éducation représente des rôles importants remplis par le sophrologue.

Qu'est-ce donc que la naturothérapie telle qu'elle a été enseignée à la Faculté de Médecine Paris XVIII, Bobigny, enseignement auquel j'ai eu l'honneur et le plaisir de participer ?

Quelle est la définition de la naturothérapie ? Approche globale et non parcellaire du sujet humain, elle privilégie l'homme, son environnement et son alimentation. Elle étudie le sujet dans ses dimensions biologique, psychosociale et spirituelle. Elle s'efforce de retrouver le sens d'une médecine générale, praticienne, pratique et même de famille. Elle nécessite un fondement scientifique constamment travaillé et valorisé. C'est une médecine de l'homme total en situation, aux multiples facettes de l'homme social précisément psychoculturel.

Le sophrologue doit aussi savoir que la perturbation de la sphère émotionnelle généralise la pathologie car elle prend en relais les instabilités nutritives et végétatives concomitantes au moment du stress. C'est pourquoi aussi le sophrologue doit avoir suivi dans son enseignement spécifique une formation élémentaire en psychopathologie, non pas pour devenir psychiatre ou psychologue clinicien, mais pour être averti des obstacles qui peuvent se présenter en évitant d'aggraver sans le savoir une pathologie sous jacente qui n'a pas été repérée.

***Pour en savoir plus***, vient de paraître chez l'Harmattan éditeur, 5-7 rue de l'Ecole Polytechnique 75005 Paris, en 2 volumes : **LA NATUROTHÉRAPIE, FORMATION THÉORIQUE, TOME 1. LA NATUROTHÉRAPIE, PREVENTION ET THÉRAPEUTIQUE TOME 2.**

*On pourra y découvrir la liaison évidente avec la sophrologie*

Vous pouvez commander ces ouvrages à :

**L'Harmattan - Sciences Humaines, 21 rue des Ecoles, 75005 Paris.**

**Tel : 01 46 34 13 71**

> Commander sur le site

## Table des matières – Tome 1

Préambule

Compte-rendu du discours de Monsieur le Professeur Pierre CORNILLOT

Allons-nous vers une nouvelle approche du malade, de la maladie et de la médecine ?

### **Première partie. Introduction à la formation de naturothérapie**

Introduction du Dr Yves LARAQUE

Chapitre 1. Médecine et quelles médecines ?

Chapitre 2. Les relégués au purgatoire de l'histoire  
Chapitre 3. Présentation de la naturothérapie et de ses lois

Chapitre 4. L'homme et son milieu intérieur biologique, les réactions homéostatiques

Chapitre 5. L'énergie

Chapitre 6. Les excréta de l'énergie

Chapitre 7. Le stress

Chapitre 8. Homéostasie = Énergie et équilibre

Chapitre 9. La médecine traditionnelle chinoise

Chapitre 10. Le système médical tibétain

Chapitre 11. Le terrain et la diathèse

Chapitre 12. L'anamnèse

Chapitre 13. La sophrologie

Chapitre 14. Le facteur psychosomatique

Chapitre 15. Le travail d'élimination, la maladie et l'organe malade

Chapitre 16. La dimension thérapeutique

Chapitre 17. Unité de la maladie

Chapitre 18. La thérapeutique en médecine psychosomatique

### **Deuxième partie. Les émonctoires et le mécanisme de défense**

Chapitre 19. L'une des fonctions fondamentales de la naturothérapie

Chapitre 20. Les émonctoires primaires : le système I.R.P.P.

Chapitre 21. L'émonctoire intestinal : l'intestin

Chapitre 22. L'émonctoire rénal : les reins

Chapitre 23. L'émonctoire cutané : la peau

Chapitre 24. L'émonctoire pulmonaire : les poumons

Chapitre 25. Les émonctoires secondaires

Chapitre 26. Les émonctoires pathologiques et artificiels  
Chapitre 27. Le phénomène Vie  
Chapitre 28. A la base du phénomène Vie. La fonction respiratoire  
Chapitre 29. Les groupes sanguins  
Conclusion

## Sommaire du Tome 2

Préambule

### **Troisième partie. Les traitements**

Chapitre 30. L'alimentation  
Chapitre 31. Les aliments  
Chapitre 32. Les rations  
Chapitre 33. Les nutriments  
Chapitre 34. Le jeûne  
Chapitre 35. Les régimes alimentaires

### **Quatrième partie. Attitudes thérapeutiques spécifiques en Naturothérapie**

Chapitre 36. Exemples de traitement  
Chapitre 37. Le sommeil  
Chapitre 38. Le rêve

### **Cinquième partie. Techniques et moyens naturels de soins**

Chapitre 39. Les Antioxydants  
Chapitre 40. Les Minéraux  
Chapitre 41. Le Magnésium  
Chapitre 42. L'huile de Bourrache  
Chapitre 43. Morphologie fondamentale  
Chapitre 44. L'iridologie : Méthode d'examen et de diagnostic  
Chapitre 45. L'Ostéopathie  
Chapitre 46. L'Homéopathie  
Chapitre 47. La phytothérapie, l'Aromathérapie, la Gemmothérapie  
Chapitre 48. L'Auriculothérapie, l'Acupuncture, le Qi Gong, le Reiki

En conclusion

Annexe 1. Biographies

Annexe 2. Bibliographies

---

## Pour information :

“Naturo et réflexion” (en addition à la page 34 de mon livre “La naturothérapie” Tome 2), “*Vive l’eau pure de nos montagnes et le jus généreux de nos treilles avec modération*”.

En même temps, nous est proposée une boisson “*vivifiant le corps et l’esprit*” dont voici la composition par 25 cm<sup>3</sup> :

- Eau gazéifiée
- Saccharose
- Glucose
- Acidifiant
- Acide citrique
- Taurine
- Correcteur d’acidité
- Carbonates de sodium
- Carbonate de magnésium
- Caféine
- Vitamines
- Niacine
- Acide pantothénique
- B6
- B12
- Arômes
- Colorants
- Caramel
- Riboflavine

Le producteur recommande aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes “*de consommer avec modération*”.

Mon opinion : “***Merci pour ces bonnes choses en vous recommandant tout de même de demander conseil à votre naturothérapeute !***”