

Précautions essentielles à lire avant d'aller plus loin

Ce travail est un mémoire professionnel de naturopathie, axé sur la pratique et initialement destiné à un public de professionnels et de personnes en formation. La partie cas pratique a été supprimée pour des raisons de confidentialité. Les informations restent générales, ne constituent pas des recommandations individuelles et ne sont en aucun cas une incitation à l'automédication.

Ce travail ne remplace pas un suivi médical, psychologique ou thérapeutique.

Les pistes proposées doivent être utilisées uniquement en complément d'un accompagnement professionnel adapté.

En cas de pathologie ou de doute, consultez toujours un médecin, un psychologue ou un thérapeute qualifié.

Les exemples de plantes, pratiques ou techniques sont donnés à titre informatif et doivent être adaptés avec l'aide d'un professionnel de santé ou d'un naturopathe certifié.

Enfin, par souci de transparence totale, aucune marque ni aucun complément alimentaire n'est cité dans ce mémoire.

Note importante sur les droits d'auteur...

Ce mémoire est le fruit d'un long travail personnel et professionnel, une première ébauche d'un projet plus vaste en cours qui sera publié prochainement. Il est mis à votre disposition pour consultation uniquement dans un esprit de partage et d'apprentissage. Si certaines idées résonnent, interrogent ou vous inspirent, je serais ravie d'échanger avec vous. Je rappelle que toute création, quel qu'en soit le support, est protégée dès sa naissance par le droit d'auteur.

Ce document est donc protégé par le droit d'auteur en France comme à l'international conformément à la Convention de Berne. Toute reproduction, diffusion, adaptation ou exploitation, intégrale ou partielle, par quelque moyen que ce soit, est strictement interdite sans autorisation écrite.

Sandy Cupers © Tous droits réservés 2025

Version originale déposée le 31 mai 2025

Version publique déposée via e-Soleau (INPI) le 17 janvier 2026

 Mémoire en naturopathie | Programme d'accompagnement | Livre à paraître 

Formation Professionnelle de Naturopathie Holistique

Mémoire présenté en vue de l'obtention du diplôme de
Naturopathe professionnelle et connectée

Naturopathie : une approche holistique vers un mieux être psychologique



Sandy Cupers

Facilitatrice de lien, de santé & de bien-être

Naturopathe Hygiéniste spécialisée en alimentation vivante

Praticienne en art thérapie &

AIT Advanced Integrative Therapy (Thérapie Intégrative Avancée)

Consultante en parentalité certifiée par Parentalité Créative®

Naturopathie : une approche holistique vers un mieux être psychologique

Table des matières

À la recherche d'un nouvel équilibre

Partie 1 · La santé mentale aujourd'hui : panorama, état des lieux et limites

I. Redéfinir la santé mentale : une vision holistique pour un équilibre vivant

1. La naturopathie : bien plus qu'une méthode de soin
2. Une souffrance psychologique multifacette
3. Santé et bien-être mental : vers une vision élargie de la santé

II. Des savoirs ancestraux à la médicalisation

1. Une histoire contrastée des soins psychiques
 - Une approche globale, communautaire et respectueuse
 - L'émergence d'un modèle occidental réducteur
 - La souffrance psychique de l'enfant ignorée
2. Origines des troubles selon la vision conventionnelle

Partie 2 · L'approche naturopathique : comprendre, explorer, accompagner

I. Identifier les causes : un déséquilibre global

1. Le microbiote, socle du bien-être psychique
2. Le système endocrinien, chef d'orchestre du bien-être mental
3. Le foie, protecteur de l'équilibre psychique
4. Les produits ultra-transformés, saboteurs de notre équilibre
5. Carences nutritionnelles, carences de l'esprit
6. Toxiques environnementaux, une menace pour le corps et l'esprit
7. L'inactivité physique, racine silencieuse du mal-être psychique

8. Exposition vaccinale, entre protection et fragilisation mentale
9. Terrain parasitaire, déstabilisateur oublié du bien-être psychique
10. Les dents, miroir de l'équilibre psychique
11. Traumatismes, blessures ancrées dans le corps et l'esprit
12. Blocages énergétiques, entrave au bien être psychique
13. Le stress chronique, perturbateur majeur et facteur transversal
14. Aux racines du mal-être : une vie déconnectée du vivant

II. Restaurer l'équilibre : une vision holistique vitale

1. S'ensemencer par le vivant : nature, eau, lumière
2. Se réguler par la respiration
3. Dormir pour se régénérer et s'équilibrer
4. Réintégrer le mouvement vital
5. La mastication consciente : un geste simple, une profonde régulation
6. L'alimentation : première médecine du corps et de l'esprit
7. Prendre soin de ses intestins pour aller mieux
8. Restaurer l'équilibre des parasites
9. Prendre soin de son foie pour apaiser l'esprit
10. Équilibrer hormones et bien-être mental
11. Se revitaliser en douceur par les fruits et les cures de jus
12. Jeûner pour renaître
13. Retrouver l'équilibre intérieur par des purges bien menées
14. Explorer des alternatives douces aux purges
15. Accueillir les blessures profondes et libérer l'énergie traumatique
16. Apaiser le stress et restaurer l'équilibre intérieur

III. Prendre conscience des limites : entre obstacles et choix de société

Partie 3 · La réalité du terrain : paroles, parcours et retours d'expérience

La partie 3 « La réalité du terrain : paroles, parcours et retours d'expérience » a été retirée de cette version publique afin de préserver la confidentialité des personnes accompagnées et de respecter pleinement leur intimité. Seuls les titres apparaissent dans cette table des matières.

I. Témoignages silencieux

II. Une approche incarnée et individualisée

Cas pratiques

1. Présentation
2. Antécédents
3. Problématiques
4. Ajustements mis en place
5. Bénéfices et ressentis

Semer l'équilibre, récolter demain

Renouer avec la vie, avec soi, avec le sens



À la recherche d'un nouvel équilibre

La souffrance psychologique touche une part croissante de la population mondiale. Selon l'OMS, une personne sur quatre rencontrera un trouble mental au cours de sa vie. Depuis 2020, ces troubles ont fortement augmenté, notamment en France où les consultations pour anxiété ont bondi de 30 % après le confinement et où les troubles du comportement chez les enfants explosent. Isolement, addictions et incertitudes ont fragilisé les équilibres mentaux, révélant les limites de notre société moderne.

Avec son approche holistique, la naturopathie reste encore marginale dans la prise en charge des troubles psychologiques, faute de reconnaissance institutionnelle et d'études approfondies. Face à la montée des troubles, peut-elle offrir une réponse complémentaire ou alternative ?

L'intérêt pour ce sujet est né de la convergence entre mon parcours personnel, mes observations en tant que mère, mon expérience professionnelle ainsi que mes lectures et mes formations.

Ce mémoire vise à explorer les origines de notre mal-être et présenter les principes d'une approche naturopathique à travers des exemples concrets. Ma démarche mêle recherches scientifiques, références naturopathiques et retours d'expérience personnels et collectés offrant un regard pragmatique sur ses apports et limites.

Le travail s'organise en trois parties :

- **La santé mentale aujourd'hui : panorama, état des lieux et limites**
- **L'approche naturopathique : comprendre, explorer, accompagner**
- **La réalité du terrain : paroles, parcours et retours d'expérience**

Alors que la santé mentale devient une priorité mondiale, ce mémoire questionne et enrichit la réflexion sur les ressources offertes par une approche naturelle dans une démarche globale et durable.

Partie 1 · La santé mentale aujourd’hui : panorama, état des lieux et limites

Pour mieux comprendre les enjeux actuels, cette partie va définir la santé mentale, le bien-être, la naturopathie et dresser un état des lieux de la situation.

I. Redéfinir la santé mentale : une vision holistique pour un équilibre vivante

1. La naturopathie : bien plus qu'une méthode de soin

Souvent perçue comme marginale ou complémentaire, la naturopathie repose sur une vision holistique qui considère l’individu dans sa globalité physique, émotionnelle, mentale et même spirituelle.

Bien que souvent associée à des pratiques naturelles comme les plantes ou les cures détox, la naturopathie se définit avant tout comme une approche préventive, éducative et globale de la santé. L’OMS la reconnaît comme une médecine traditionnelle occidentale, complémentaire des approches conventionnelles, visant à renforcer les capacités d’auto-guérison de l’organisme.

La naturopathie, c'est avant tout ne pas nuire, chercher la cause plutôt que de traiter les symptômes et considérer la personne dans son ensemble corps, esprit, mode de vie, environnement, histoire personnelle. Elle propose une hygiène de vie personnalisée, fondée sur des piliers essentiels comme l'alimentation, le mouvement épanouissant, l'équilibre psycho-émotionnel, la respiration consciente ou encore l'harmonie énergétique. Surtout, elle remet la personne au cœur du processus de guérison. Le naturopathe n'est pas un "prescripteur" mais un facilitateur de santé, un accompagnateur vers plus d'autonomie et de conscience de soi.

2. Une souffrance psychologique multifacette

Selon la définition conventionnelle, un trouble mental est un dysfonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, accompagné d'une détresse significative et/ou d'une

altération du fonctionnement social ou professionnel. Cette définition, bien qu'opérationnelle pour le diagnostic, réduit souvent l'individu à ses symptômes.

Les troubles mentaux englobent un large éventail de souffrances psychiques, allant des troubles anxieux ou dépressifs aux pathologies psychiatriques plus sévères comme la bipolarité ou la schizophrénie. Dans la classification officielle du DSM-5, pas moins de 300 à 350 troubles seraient répertoriés, une profusion de diagnostics qui illustre l'absurdité d'une approche cherchant à enfermer la complexité humaine dans des catégories rigides, souvent au détriment d'une compréhension plus profonde des causes et des besoins individuels.

3. Santé et bien-être mental : vers une vision élargie de la santé

Parler de santé mentale, c'est souvent parler de pathologie. Pourtant, le bien-être mental ne se résume pas à l'absence de trouble. Il inclut la capacité à ressentir de la joie, à donner du sens à sa vie, à créer, à aimer, à traverser les épreuves, à se relier aux autres, en d'autres termes à vivre pleinement.

L'OMS définit la santé mentale comme un "état de bien-être dans lequel une personne peut réaliser son potentiel, faire face aux stress normaux de la vie, travailler de manière productive et contribuer à sa communauté". Cette définition, plus humaniste, rapproche la santé mentale d'un équilibre dynamique plutôt que d'un état figé.

La naturopathie s'inscrit pleinement dans cette perspective. Elle ne cherche pas seulement à éteindre les symptômes mais à favoriser un état de vitalité globale, une meilleure connaissance de soi et une capacité accrue à faire face aux défis du quotidien.

II. Des savoirs ancestraux à la médicalisation

1. Une histoire contrastée des soins psychiques

Une approche globale, communautaire et respectueuse

Dès l'Antiquité, les troubles mentaux étaient reconnus et abordés de façon holistique dans de nombreuses civilisations. En Égypte ancienne, le Papyrus Ebers évoque déjà des états de détresse mentale, traités par des plantes, des rituels et la recherche d'harmonie entre

corps, esprit et divinités. En Grèce, Hippocrate rompt avec les explications surnaturelles et attribue les troubles psychiques à un déséquilibre des humeurs, préconisant bains, alimentation, exercice, lien social et promenades dans la nature.

Partout, de l'Inde à la Chine, en passant par les sociétés amérindiennes ou africaines, la personne en crise était intégrée à la communauté, considérée dans sa globalité et parfois même valorisée pour sa sensibilité particulière. Les soins alliaient plantes, diététiques, méditation, musique, parole ou encore rituels, toujours dans l'idée de restaurer l'équilibre plutôt que de contrôler le symptôme.

Ces pratiques témoignent d'une vision profondément humaine. La souffrance psychique était accompagnée avec respect, dans une perspective d'harmonie entre le corps, l'esprit et l'environnement.

L'émergence d'un modèle occidental réducteur

À partir de la Renaissance, la vision de la folie en Europe s'éloigne d'une approche humaine et globale pour devenir de plus en plus pathologique et biomédicale. Bien que des pratiques plus douces, comme l'usage des plantes ou l'écoute persistent, les personnes en souffrance sont enfermées et soumises à des traitements souvent violents. À la fin du XVIII^e siècle, l'aliénisme, porté par Pinel et Tuke, réintroduit la bienveillance, la dignité et un cadre favorable, libérant les patients des chaînes et faisant des asiles des lieux de soin.

Mais cette approche plus respectueuse s'efface peu à peu face à la médicalisation croissante des troubles psychiques. Du XIX^e au XX^e siècle, la personne est réduite à un « malade mental », objet d'expérimentations biologiques agressives, tandis que la psychanalyse s'impose. Freud enferme l'individu dans des interprétations figées du passé, niant les abus infantiles et marque durablement notre vision du soin. Véritable poison, la psychanalyse continue aujourd'hui d'influencer notre compréhension des traumas, en bafouant la nature intrinsèquement bonne de l'humain.

Le tournant décisif intervient avec l'apparition des psychotropes qui, en promettant de rétablir l'équilibre chimique du cerveau, imposent un modèle centré sur le symptôme plutôt que sur la personne dans sa globalité. Si ces médicaments peuvent soulager, ils engendrent aussi dépendance, anesthésie émotionnelle et occultent les causes profondes du mal-être.

La souffrance psychique de l'enfant ignorée

Pendant des siècles, la souffrance psychique de l'enfant a été largement négligée, voire niée. Sous l'influence de l'Église qui prônait l'obéissance et la répression puis de Freud qui a occulté l'impact des abus infantiles en transférant la responsabilité sur l'enfant, les troubles étaient perçus comme de simples défauts d'éducation ou de comportements à corriger. Cette vision a alimenté et alimente encore aujourd'hui de nombreuses violences éducatives, physiques et psychologiques, aussi bien dans les familles que dans les institutions.

Ce n'est qu'au XXe siècle que des cliniciens comme Donald Winnicott ont commencé à reconnaître l'importance de l'environnement affectif, du lien d'attachement, de la sécurité psychique dans le développement de son équilibre. D'autres approches plus contemporaines, inspirées des neurosciences affectives ou des pédagogies bienveillantes, ont contribué à faire émerger une vision plus respectueuse et empathique des besoins de l'enfant.

Malgré ces avancées, la souffrance des enfants reste encore souvent niée et rapidement pathologisée. Les réponses proposées restent le plus souvent médicamenteuses, même parfois dès le plus jeune âge. Mais dans un cerveau en développement, y compris à faible dose, cela suscite aujourd'hui de nombreuses interrogations quant à ses effets à long terme. La souffrance psychique infantile demeure encore taboue, les abus niés, laissant peu de place à l'écoute, à la prévention et à l'accompagnement global.

2. Origines des troubles selon la vision conventionnelle

Selon la vision conventionnelle, les troubles psychiques trouvent principalement leur origine dans des déséquilibres neurochimiques, des facteurs génétiques ou des traumatismes précoces auxquels s'ajoutent parfois le stress, l'isolement ou l'environnement moderne. Cette perspective privilégie une approche réductionniste et symptomatique. La souffrance est souvent ramenée à un dysfonctionnement cérébral à corriger, le plus souvent par des médicaments, au détriment d'une compréhension globale de la personne.

Cette approche sépare souvent le corps de l'esprit, négligeant l'impact du mode de vie, de l'alimentation, du contexte familial, social et ignore la dimension énergétique et émotionnelle du mal-être. La prévention est peu développée, la prise en charge globale rare et la reconnaissance des besoins de l'enfant, d'un accompagnement sûre et

bienveillant font souvent défaut. Par ailleurs, la persistance de violences institutionnelles ou éducatives contribue à aggraver la souffrance.

En niant la complexité, la richesse et la capacité d'évolution de chaque individu, cette approche conventionnelle montre ses limites. Elle ouvre la voie à une réflexion sur la nécessité d'une vision plus intégrative, respectueuse et préventive, telle que peut la proposer la naturopathie.

Partie 2 · L'approche naturopathique : comprendre, explorer, accompagner

Face à ce constat, une exploration objective et approfondie des origines de notre mal-être est nécessaire en intégrant les dimensions biologiques, psychologiques, environnementales et énergétiques. Nous verrons ensuite l'alternative que peut représenter la naturopathie en replaçant l'humain au cœur du soin.

I. Identifier les causes : un déséquilibre global

Cette première section vise à explorer les principales causes de notre mal-être à travers le prisme d'un déséquilibre global, en abordant un large éventail de facteurs, sans prétendre à l'exhaustivité et avec l'humilité que requiert la complexité du sujet.

1. Le microbiote, socle du bien-être psychique

Le microbiote intestinal, écosystème complexe de milliards de micro-organismes, est un pilier essentiel du bien-être mental. Sa diversité soutient la digestion, l'immunité, la synthèse de vitamines et de neurotransmetteurs clés, confirmant l'adage attribué à Hippocrate : « Toutes les maladies commencent dans l'intestin ».

L'axe intestin-cerveau, via le nerf vague et des voies hormonales et immunitaires, crée un dialogue bidirectionnel. Le stress peut modifier le microbiote, tandis que ce dernier influence l'humeur et le stress en produisant des neuromédiateurs comme la sérotonine et le GABA, ainsi que des acides gras à chaîne courte.

Un déséquilibre du microbiote perturbe la production de neurotransmetteurs et favorise une inflammation chronique. La dysbiose augmente la perméabilité intestinale, permettant à des toxines d'atteindre le cerveau et peut ainsi aggraver anxiété, dépression, fatigue chronique, troubles cognitifs et autres troubles psychiques.

Les enfants y sont particulièrement sensibles. Césarienne, absence d'allaitement, hygiène excessive ou antibiotiques peuvent appauvrir leur microbiote et ainsi impacter leur développement neurologique.

Malgré des avancées, le microbiote reste peu intégré en psychiatrie. Les approches intégratives incluant le rééquilibrage du microbiote montrent pourtant des résultats prometteurs. Le microbiote est un des piliers fondamentaux de la santé mentale.

2. Le système endocrinien, chef d'orchestre du bien-être mental

Le système endocrinien, véritable chef d'orchestre du bien-être mental, regroupe un ensemble de glandes qui sécrètent des hormones essentielles à l'équilibre du corps et de l'esprit. Ces messagers régulent le métabolisme, le stress, le sommeil, la reproduction mais aussi l'humeur, la motivation et la stabilité émotionnelle. Un déséquilibre hormonal peut entraîner anxiété, dépression, troubles du sommeil, fatigue chronique, troubles alimentaires ou baisse de libido et contribuer à l'épuisement ou au burn-out.

L'équilibre psychique repose sur une harmonie hormonale intimement liée au microbiote. Les deux s'influencent mutuellement, tandis que le foie soutient cette régulation en métabolisant les hormones.

3. Le foie, protecteur de l'équilibre psychique

Le foie, organe métabolique central, joue également un rôle essentiel dans la régulation de la santé mentale via le métabolisme hormonal mais aussi via l'axe intestin-foie-cerveau. Un foie engorgé ou ralenti, incapable de neutraliser efficacement les toxines, génère une inflammation systémique et une neuro-inflammation silencieuse, perturbe le métabolisme des neurotransmetteurs essentiels et entraîne une instabilité glycémique. Ces dysfonctionnements contribuent notamment à la confusion, la fatigue mentale et l'instabilité de l'humeur, symptômes caractéristiques du brouillard mental.

4. Les produits ultra-transformés, saboteurs de notre équilibre

Les produits ultra-transformés, riches en sucres raffinés, graisses trans, sel et additifs chimiques s'éloignent profondément des besoins physiologiques humains. Ces produits industriels privent l'organisme de micronutriments essentiels, perturbent le microbiote intestinal et favorisent une inflammation chronique. Certains additifs comme le glutamate monosodique, les édulcorants et colorants artificiels sont liés à des troubles cognitifs,

émotionnels et comportementaux, en particulier chez les enfants dont le cerveau en développement est vulnérable. L'effet cocktail de multiples additifs amplifie ces risques. La consommation excessive de produits ultra-transformés aggrave anxiété, dépression, irritabilité, fatigue chronique et troubles alimentaires notamment par la surcharge glycémique et la perturbation de la régulation de l'insuline et des neurotransmetteurs. La faible teneur en fibres de ces produits accentue la dysbiose et la perméabilité intestinale, renforçant les troubles anxiocdépressifs. Face à l'omniprésence de ces produits, souvent favorisés par un marketing agressif et des prix attractifs, surtout dans les milieux défavorisés, il est crucial de rester vigilant et de les éviter particulièrement chez les enfants.

5. Carences nutritionnelles, carences de l'esprit

Les carences en micronutriments essentiels, fréquentes dans nos sociétés, fragilisent directement la santé mentale. Issues d'une alimentation appauvrie, d'une mauvaise assimilation intestinale ou du stress chronique, elles favorisent la neuro-inflammation et limitent la synthèse des neurotransmetteurs.

Chaque micronutrisent joue un rôle clé. Leur déficit perturbe l'équilibre neurochimique, favorise l'inflammation et crée un terrain propice aux troubles psychiques, avec une vulnérabilité accrue chez les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et ceux souffrant de troubles digestifs ou de régimes restrictifs.

6. Toxiques environnementaux, une menace pour le corps et l'esprit

Omniprésents dans l'air, l'eau et les sols, les polluants environnementaux (pesticides, métaux lourds, perturbateurs endocriniens) menacent profondément la santé physique et mentale. Leur accumulation perturbe le système nerveux, favorise anxiété, dépression, troubles du sommeil, troubles de l'attention, du comportement et accroît les risques de troubles neurodéveloppementaux chez l'enfant.

Ces toxiques induisent un stress oxydatif, altèrent le microbiote intestinal et augmentent la perméabilité intestinale, aggravant ainsi les troubles psychiques via l'axe intestin-cerveau. Les enfants, dont le cerveau est en plein développement, sont particulièrement

vulnérables, avec des risques accrus de retards, de troubles du comportement, d'apprentissage et possiblement de trouble du spectre de l'autisme (TSA).

La pollution électromagnétique (Wi-Fi, téléphones, 5G) perturbe le sommeil, la régulation nerveuse et favorise l'anxiété surtout chez les plus jeunes. Limiter l'exposition reste essentiel, d'autant que les effets à long terme sont encore mal connus.

7. L'inactivité physique, racine silencieuse du mal-être psychique

Dans nos sociétés modernes, la sédentarité est devenue la norme en rupture avec notre nature. Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs parcouraient 10 à 15 kilomètres par jour, contre moins de 4 kilomètres aujourd'hui, soit une baisse de près de 70 % de notre mouvement quotidien.

Le manque d'activité perturbe la régulation des neurotransmetteurs, favorise l'inflammation, freine la production de nouveaux neurones et fragilise la santé mentale, favorisant notamment anxiété, dépression, fatigue et troubles du sommeil. Il entrave aussi la circulation de la lymphé, fluide vital qui draine les toxines et soutient l'immunité. Sans mouvement, la lymphé stagne créant un encrassement du corps et de l'esprit.

Le mouvement est donc un pilier essentiel pour rétablir l'harmonie entre corps et esprit.

8. Exposition vaccinale, entre protection et fragilisation mentale

La vaccination suscite un débat croissant sur ses effets secondaires, notamment chez les plus jeunes. La composition complexe des vaccins, incluant adjuvants et conservateurs comme le formaldéhyde, l'aluminium et le mercure pose question. Certaines études suggèrent qu'une exposition cumulée pourrait provoquer une inflammation excessive, affectant la barrière hémato-encéphalique et entraînant des troubles neuro-comportementaux. Des corrélations ont été observées entre la charge vaccinale précoce et l'apparition de troubles du spectre autistique, d'hyperactivité ou d'allergies. Le calendrier vaccinal, avec de nombreuses injections rapprochées, peut surcharger un système immunitaire immature, favorisant une inflammation chronique et une

désorganisation neuro-immunitaire. Aujourd’hui, 12 vaccins sont administrés entre 2 et 18 mois, sans étude exhaustive sur leur innocuité cumulée ou à long terme.

Une étude récente renforce ce débat en examinant les effets des vaccins sur le système neurologique. Elle a montré que, si l’infection au COVID-19 augmente le risque de troubles neurologiques, les vaccins contre ce virus y sont également associés.

Face à ces incertitudes, se poser des questions et se faire sa propre opinion en toute connaissance sont essentielles.

9. Terrain parasitaire, déstabilisateur oublié du bien-être psychique

Plus fréquents qu’on ne le pense, les parasites intestinaux impactent bien au-delà de la digestion. Ils altèrent vitalité, immunité, assimilation des nutriments et influencent directement le système nerveux via l’axe intestin-cerveau. Ils contribuent à des troubles psychiques par la production de toxines, l’inflammation et la dysbiose.

Souvent silencieuses et difficiles à détecter, ces parasitoses touchent jusqu’à 20 % de la population. Elles favorisent inflammation, carences, troubles alimentaires, anxiété et troubles du sommeil. Un lien existe avec l’hyperactivité, les troubles obsessionnels, la dépression mais aussi avec les troubles bipolaires et schizophréniques.

Cependant, des études récentes montrent que les parasites ne sont pas toujours nuisibles et peuvent contribuer à réduire l’inflammation et soutenir l’immunité. Leur impact dépend de notre terrain. L’enjeu est donc de restaurer un écosystème digestif équilibré plutôt que de les éradiquer systématiquement.

10. Les dents, miroir de l’équilibre psychique

Les dents et la bouche reflètent l’état général de notre terrain, la circulation énergétique et l’équilibre psychique. Les troubles dentaires chroniques génèrent une inflammation subtile, déséquilibrent l’harmonie globale et amplifient fatigue, anxiété, troubles émotionnels et cognitifs, surtout chez l’enfant.

La santé buccale, intestinale et mentale forment un axe bouche-cerveau-intestin étroitement lié. Les troubles dentaires aggravent les déséquilibres psychiques et le stress altère les microbiotes buccal et intestinal. Ces deux microbiotes interagissent. Une dysbiose buccale affecte l’intestin et inversement, favorisant les toxines qui accentuent

l'inflammation et perturbent la santé mentale. À l'inverse, cerveau et intestin influencent aussi l'équilibre buccal.

Certains matériaux dentaires, tels que les amalgames ou certaines prothèses, peuvent libérer des métaux et perturber les processus de détoxicification et la neurotransmission, aggravant fatigue, anxiété et troubles cognitifs. De même, les dents dévitalisées peuvent devenir des foyers toxiques invisibles et diffuser des toxines dans la circulation sanguine. Ce qui peut s'associer à une baisse d'énergie vitale, à la confusion mentale et à un risque accru de troubles cognitifs précoces.

Les tensions buccales et douleurs orofaciales, souvent liées au stress chronique, sollicitent en continu le nerf trijumeau. Cette stimulation maintient un état d'hypervigilance et aggravent anxiété, troubles du sommeil et fatigue mentale. Les carences nutritionnelles, quant à elles, fragilisent les tissus buccaux et la régulation émotionnelle, créant un cercle vicieux entre alimentation déséquilibrée, dysbiose et troubles de l'humeur.

Sur le plan psycho-énergétique, chaque dent est associée à une émotion spécifique et les troubles dentaires peuvent révéler des blocages émotionnels ou des conflits non exprimés. Certaines approches vont jusqu'à évoquer une mémoire transgénérationnelle inscrite dans la dentition.

La bouche, première porte d'entrée du vivant, conditionne notre rapport au monde et à nous-mêmes.

11. Traumatismes, blessures ancrées dans le corps et l'esprit

Les traumatismes laissent des empreintes profondes sur le corps, l'esprit, l'énergie vitale et perturbent ainsi l'équilibre global. Ils peuvent être simples, liés à un événement ponctuel, ou complexes, issus d'expositions répétées à des violences ou négligences et même transmis de génération en génération par des mécanismes épigénétiques et familiaux. Les traumatismes socioculturels, comme les discriminations ou les exils, renforcent ces cycles de souffrance.

Les troubles de l'attachement, souvent liés à des traumatismes précoces ou à des violences éducatives, fragilisent la sécurité affective et marquent durablement le terrain psychique, impactant le développement émotionnel et relationnel.

En perturbant l'axe HPA (hypothalamo-hypophyso-surrénalien) ou l'axe du stress, les traumatismes déséquilibrent les hormones et modifient le cerveau, maintenant le corps en état de survie. La théorie polyvagale de Stephen Porges montre que le stress chronique dérègle le nerf vague et désorganise l'ensemble de l'organisme.

Sur le plan psychique, les traumatismes provoquent anxiété, stress post-traumatique, dépression, troubles dissociatifs ou psychotiques, maintenant l'esprit en état d'alerte chronique. Ils altèrent aussi les relations, créant insécurité, dépendance affective ou isolement et perpétuent des cycles de souffrance intergénérationnels.

Biologiquement, les traumatismes peuvent induire une inflammation systémique, une dysbiose intestinale et un affaiblissement immunitaire. Portant la mémoire des blessures passées, ils peuvent ainsi s'exprimer par des douleurs chroniques, troubles digestifs, inflammations cutanées ou tensions musculaires.

Énergétiquement, ils affaiblissent la force vitale, créent des blocages qui perturbent l'harmonie corps-esprit et renforcent le sentiment de déconnexion intérieure.

12. Blocages énergétiques, entrave au bien être psychique

En naturopathie et dans de nombreuses approches holistiques, les troubles mentaux peuvent être perçus comme la conséquence d'un déséquilibre énergétique profond, enraciné dans le corps et les champs subtils. Une blessure non résolue peut entraver la circulation de l'énergie vitale et maintenir le système nerveux dans un état d'alerte constant et perturber ainsi l'équilibre global. Ces blocages, notamment liés à des traumatismes, à un mode de vie déconnecté, à la pollution de notre environnement ou à une exposition forte et prolongée aux ondes peuvent s'imprimer dans les tissus et générer en autres anxiété, fatigue, irritabilité, dépression ou états dissociatifs.

Ces blessures peuvent aussi se transmettre biologiquement via l'épigénétique et affecter les générations suivantes.

Sur le plan symbolique, Jung et Lukoff évoquent ces blocages comme des stagnations d'énergie psychique. Les troubles mentaux deviennent alors le langage du corps énergétique cherchant à se libérer, une dimension souvent ignorée.

Enfin, l'absence de quête de sens ou de spiritualité peut également aggraver la souffrance et limiter la résilience.

13. Le stress chronique, perturbateur majeur et facteur transversal

Véritable poison silencieux, le stress chronique est un facteur transversal majeur à toutes les origines précédemment évoquées, perturbant le système nerveux, le microbiote,

l'immunité et les fonctions hormonales. Il favorise une inflammation chronique, désorganise l'axe HPA, dérègle la production de neurotransmetteurs et altère la capacité du corps à se régénérer.

Le nerf vague, pilier du système parasympathique, joue un rôle central dans la régulation du stress. Son dysfonctionnement peut entraîner une hyperactivation chronique du système sympathique ou à l'inverse une hypoactivation marquée par la déconnexion émotionnelle, la fatigue profonde et les troubles dissociatifs.

Ces déséquilibres vagaux amplifient la souffrance psychique et physique, perturbent l'axe intestin-cerveau et favorisent un cercle vicieux entre stress chronique et dysbiose.

Le stress chronique est ainsi un facteur clé dans l'apparition de troubles anxieux, dépressifs, cognitifs, somatiques et représente un levier essentiel dans l'accompagnement global.

14. Aux racines du mal-être : une vie déconnectée du vivant

Ce parcours à travers les origines de notre mal-être met en lumière que notre souffrance n'est pas le fruit du hasard, ni de notre héritage génétique ou d'une faiblesse individuelle. Elle s'enracine dans un déséquilibre global nourri par une société elle-même malade, déconnectée de nos besoins fondamentaux, violente envers l'humain et le vivant. Pollution, alimentation dénaturée, sédentarité, stress chronique, ruptures de liens, blessures précoces et traumatismes collectifs... Autant de facteurs qui s'additionnent, s'entrelacent et fragilisent notre terrain, jusqu'à imprégner nos corps, nos esprits et nos énergies.

Ces blessures profondes, qui ne devraient pas exister dans une société respectueuse du vivant, appellent à une prise de conscience collective et à un changement de regard sur la santé mentale. Comprendre la multiplicité des causes, c'est déjà ouvrir la voie à la transformation. Il devient alors possible d'imaginer, pour chacun, un chemin de restauration de l'équilibre. C'est ce passage vers la reconstruction, l'autonomie et la reconnexion à nos ressources que nous explorerons dans la partie suivante.

II. Restaurer l'équilibre : une vision holistique vitale

Cette deuxième section offre une vision holistique du retour à l'équilibre, en présentant les principales pistes à explorer pour retrouver le bien-être psychologique, selon un cheminement progressif mais non exhaustif, tout en appelant à l'humilité face à la diversité des parcours individuels.

1. S'ensemencer par le vivant : nature, eau, lumière

Le microbiote humain s'équilibre grâce à notre contact avec la nature : terre, eau, air, végétaux et animaux. La vie urbaine, l'hygiène excessive et l'isolement sensoriel appauvissent cette exposition, pourtant essentielle à la santé psychique et digestive.

Avant toute réforme alimentaire, la reconnexion au vivant est fondamentale pour restaurer l'équilibre global.

L'exposition au soleil est cruciale pour l'équilibre mental. Elle favorise la synthèse de vitamine D, module les neurotransmetteurs, régule le rythme circadien, améliore le sommeil et stimule l'élimination des toxines par la peau, tout en enrichissant le microbiote cutané.

👉 Étape 1 : jardiner, toucher la terre, marcher pieds nus, caresser un animal, se baigner en mer, respirer l'air de la forêt ou s'exposer au soleil réactivent une symbiose biologique oubliée, nourrissent le microbiote, régulent le système nerveux et renforcent la résilience psychique

2. Se réguler par la respiration

La respiration est une porte d'entrée majeure pour réguler le système nerveux et retrouver l'équilibre intérieur. Les respirations lentes apaisent stress et anxiété en stimulant le nerf vague, tandis que les respirations dynamiques relancent l'énergie. Certaines techniques libèrent des émotions profondes mais demandent un cadre sûr. Il est essentiel d'adapter la pratique à l'état du moment. Des respirations trop stimulantes peuvent accentuer le stress, tandis que des techniques trop calmantes peuvent renforcer l'inertie.

Les personnes sujettes à la dissociation ou au stress post-traumatique doivent être particulièrement accompagnées.

La méthode Wim Hof, combinant respiration contrôlée, exposition au froid et engagement mental, a montré des effets bénéfiques sur la régulation du système nerveux, l'immunité et la résilience au stress. Elle s'avère prometteuse en soutien de la dépression, de l'anxiété et du burn-out, améliorant l'humeur, la clarté mentale et la gestion du stress.

👉 Étape 2 : explorer différentes techniques de respiration selon le besoin du moment et la capacité de chacun

3. Dormir pour se régénérer et s'équilibrer

Le sommeil, socle vital du bien-être, tisse l'harmonie du corps, de l'esprit et des émotions mais le stress chronique et les rythmes modernes le fragilisent. Véritable phase de réparation, il régénère le système nerveux, équilibre les hormones, restaure l'axe intestin-cerveau, participe au maintien d'une flore intestinale diversifiée et équilibrée. Il favorise également l'élimination des toxines, non seulement au niveau du cerveau mais aussi à travers une meilleure détoxification globale de l'organisme.

👉 Étape 3 : la respiration, la méditation et la relaxation sont des aides puissantes. Les huiles essentielles de lavande, de néroli ou de camomille favorisent le calme et l'endormissement. Écouter ses signaux de fatigue et honorer ses rythmes circadiens, en évitant excitants, écrans et surmenage permet de préserver l'équilibre naturel du sommeil garant de notre bien-être émotionnel

4. Réintégrer le mouvement vital

Le mouvement est essentiel pour rétablir l'équilibre corps-esprit, stimuler la vitalité et favoriser le bien-être global. Face à la sédentarité qui freine l'énergie vitale, choisir une activité physique plaisante est crucial pour restaurer la fluidité physique, émotionnelle et énergétique. La marche en nature par exemple revitalise corps et esprit, stimule la circulation lymphatique, oxygène le cerveau et apaise le système nerveux, surtout lorsqu'elle se fait pieds nus, favorisant l'ancrage énergétique.

Le mouvement restaure la vitalité et renforce la connexion corps-esprit. Il est indispensable à toute démarche vers le mieux-être.

✨ Étape 4 : bouger ! marcher en nature, écouter de la musique, danser, nager, jardiner ou faire du Pilates pour célébrer le corps et réduire le stress naturellement.

Choisir une activité qui correspond à l'énergie et aux besoins du moment. Écouter ses envies et son énergie respecte le rythme biologique, évite l'épuisement et renforce la connexion corps-esprit.

5. La mastication consciente : un geste simple, une profonde régulation

La mastication consciente et les rituels alimentaires apaisent le système nerveux et reconnectent l'individu à ses besoins profonds.

En prenant le temps de mastiquer longuement, l'aliment est pré-digéré dès la bouche grâce aux enzymes salivaires, allégeant ainsi le travail de l'estomac et des intestins. Cette digestion douce limite les fermentations indésirables, souvent sources de toxines et de déséquilibres microbiens donc de dysbiose. Après le contact avec la nature et les bactéries de notre environnement, la mastication est une étape fondamentale pour prendre soin de son microbiote avant même toute réforme alimentaire.

Par ailleurs, la pleine présence au moment du repas active le système nerveux parasympathique et favorise l'assimilation, la satiété naturelle et le sentiment de sécurité intérieure. Ce simple geste, répété chaque jour dans le silence ou la gratitude, devient un pont entre physiologie et conscience, entre soin du corps et pacification de l'esprit.

✨ Étape 5 : prendre le temps de mastiquer chaque bouchée lentement et en pleine conscience : « boire ses solides et mâcher ses liquides » (principe ancien, dont la paternité est difficile à déterminer, repris par de nombreux naturopathes et présent dans plusieurs traditions)

6. L'alimentation : première médecine du corps et de l'esprit

Pilier central de la naturopathie, l'alimentation est bien plus qu'un simple carburant, elle est une source de régulation, d'équilibre et de réparation. À travers ce que nous ingérons chaque jour, nous nourrissons ou épuisons notre système nerveux, notre flore intestinale, nos capacités de concentration, de mouvement, notre humeur ou encore notre sommeil.

Dans cette perspective, l'alimentation vivante s'impose comme une voie particulièrement favorable au retour à l'équilibre. Inspirée des savoirs ancestraux et validée par

l'expérience de nombreux praticiens, elle repose sur la consommation d'aliments bruts, peu ou pas transformés, riches en enzymes, en énergie vitale et en principes actifs préservés. Fruits et légumes crus, graines germées, oléagineux, jus de légumes frais, algues, aliments lactofermentés constituent la base de cette approche.

Sans viser la perfection ni imposer un modèle unique du tout cru, une approche plus naturelle invite à cheminer, pas à pas, vers une alimentation plus vivante, vibrante et adaptée aux besoins de chacun.

👉 Étape 6 : *y aller progressivement et en fonction de ses capacités !*

- ⇒ *dans un premier temps, intégrer un verre de jus de légumes bien filtré avant chaque repas*
- ⇒ *ajouter plus de repas fait maison, plus de légumes, moins de céréales et de sucres, des produits bruts et naturels si possible bio, des huiles de qualité de première pression à froid*
- ⇒ *enrichir l'alimentation de super aliments : pollen frais, ortie, spiruline ou chlorella (si adaptée aux besoins), graines de chia, baies de goji, fruits rouges (framboises, myrtilles...)*
- ⇒ *zoom sur l'ortie, super-aliment par excellence pour favoriser le bien-être mental grâce à sa richesse en magnésium, vitamines B et C, à consommer sous toutes ses formes (infusion, jus frais, poudre, fraîche ou séchée en cuisine, hydrolat ou gélules), soutenir le système nerveux, réduire stress et anxiété. Ses fibres prébiotiques nourrissent le microbiote, renforçant l'axe intestin-cerveau. Diurétique et détoxifiante, elle soutient le foie, éliminant les toxines pour alléger la fatigue mentale. Son effet adaptogène doux tonifie l'énergie vitale et donc revitalise corps et esprit*
- ⇒ *dans un second temps, expérimenter une alimentation plus vivante tout doucement avec plus de fruits et légumes doux crus en petite quantité, des graines germées sur les salades, quelques noix et amandes avec modération*
- ⇒ *écouter ses ressentis émotionnels et digestifs, adapter ses assiettes, ralentir si besoin, varier les couleurs et les textures et avancer à son rythme vers une alimentation qui nourrit à la fois le corps, l'esprit et l'énergie vitale*
- ⇒ *dès que possible supprimer tous les produits industriels et ultra-transformés, le gluten progressivement, les produits laitiers si mal supportés ou opter pour des produits laitiers crus de très bonne qualité*
- ⇒ *les aliments lactofermentés et les probiotiques sont pour plus tard*
- ⇒ *explorer les compléments en cas de carences confirmées ou de besoins spécifiques, au minimum vitamine D, oméga-3, magnésium, zinc, vitamine C et en fonction des besoins, ajouter les vitamines du groupe B et le chrome, qui jouent un rôle essentiel dans*

le soutien de la santé mentale, la gestion du stress et l'équilibre émotionnel, toujours en accord avec un suivi médical

7. Prendre soin de ses intestins pour aller mieux

Prendre soin de ses intestins et de son microbiote commence par les étapes précédentes: se ré-ensemencer par le vivant, par les bactéries de notre environnement, prendre conscience de notre respiration, réintégrer le mouvement dans notre vie, bien mastiquer, prendre nos repas dans le calme et en conscience.

C'est ensuite que l'on pourra prendre soin de la muqueuse intestinale, en trois étapes complémentaires : le nettoyage, la réparation puis le réensemencement de la flore.

L'intérêt des jus de légumes frais prend ici tout son sens. Ils apportent aux intestins une grande richesse en vitamines, minéraux, antioxydants et enzymes, tout en étant très digestes car ils sont dépourvus de fibres irritantes. Ils permettent ainsi de nourrir et de réparer la muqueuse intestinale et de réduire l'inflammation, tout en offrant une assimilation rapide des nutriments sans fatiguer le système digestif. Tous les légumes sont intéressants mais l'épinard, la carotte, le fenouil, le concombre, le chou, le persil et le céleri sont particulièrement aidants. Le jus de céleri est un remède puissant pour la santé intestinale. Bu quotidiennement à jeun, il améliore la digestion, réduit les ballonnements, élimine les toxines et contribue à rééquilibrer les bactéries intestinales.

Une cure de nettoyage de la muqueuse à l'aide de charbon végétal activé ou d'argile verte montmorillonite, qui absorbent toxines et agents pathogènes est vraiment importante pour repartir sur des bonnes bases. Elle est indispensable avant tout action de réensemencement de bactéries.

Pour la phase de réparation et de régénération, le jus d'aloë vera est reconnu pour ses propriétés apaisantes, cicatrisantes et anti-inflammatoires sur la muqueuse intestinale. Il favorise la réparation des tissus digestifs, régule le transit, soulage la constipation et les troubles digestifs tels que ballonnements, brûlures d'estomac ou douleurs abdominales, tout en contribuant à l'équilibre de la flore intestinale et à une meilleure assimilation des nutriments. Mélanger avec du miel, aux vertus prébiotiques et adoucissantes, cela potentialise l'effet réparateur de l'aloë vera. Le miel rend la préparation plus agréable au

goût et en apporte une action supplémentaire sur la protection et l'apaisement des muqueuses digestives.

Les prébiotiques, fibres non digestibles présentes dans les fruits, légumes, les graines germées, les herbes aromatiques vont également contribuer en nourrissant les bactéries intestinales et donc favoriser la réparation de la muqueuse et un microbiote équilibré.

De nombreuses plantes peuvent soutenir la réparation comme la guimauve, l'orme rouge, la mauve ou le curcuma et, en cas d'inflammation chronique, la boswellia. Les huiles essentielles d'origan, de cannelle ou de menthe poivrée peuvent également aider à rétablir l'équilibre.

Des cures de psyllium dont les mucilages forment un gel protecteur qui tapisse, lubrifie et apaise la muqueuse intestinale, tout en régulant le transit, favorise la réparation et le confort digestif.

On peut également faire appel à des compléments de laboratoire sérieux comme la L-glutamine souvent associée à du zinc, de la vitamine A et D, voire des complexes de vitamines du groupe B pour soutenir la régénération cellulaire et l'immunité.

La dernière étape vise à réensemencer et équilibrer la flore intestinale. En plus du contact avec la nature, c'est ici que la consommation d'aliments lactofermentés (kéfir, choucroute crue, légumes lactofermentés, kombucha, miso...) aidera. Par une introduction progressive, ces aliments permettent d'apporter naturellement des probiotiques et de soutenir la diversité du microbiote. Passer par une complémentation en probiotiques de qualité est parfois nécessaire, en alternant les souches pour optimiser la diversité bactérienne.

Une hydratation suffisante est également essentielle pour le bon fonctionnement des intestins pour faciliter le transit, soutenir l'assimilation des nutriments et prévenir les troubles digestifs. Une eau de qualité faiblement minéralisée respecte la muqueuse intestinale et n'alourdit pas le travail des reins.

L'eau de mer, consommée diluée (type plasma marin), peut également être un allié précieux. Grâce à sa richesse naturelle en minéraux et oligo-éléments, elle favorise l'équilibre minéral du corps, stimule la digestion, soutient la régénération de la muqueuse intestinale et contribue à rééquilibrer le microbiote.

Cette approche est à adapter à la situation notamment en cas de pathologies intestinales. Sans gestion du stress, ces actions n'auront que des résultats très limités.

✨ Étape 7 : une approche naturelle progressive par le vivant

Intégrer quotidiennement des jus de légumes frais, privilégier progressivement une alimentation vivante et variée, réaliser des cures de charbon végétal pour nettoyer la muqueuse, utiliser le jus d'aloë vera pour apaiser et réparer, consommer des aliments lactofermentés faits maison pour réensemencer et équilibrer durablement la flore intestinale

8. Restaurer l'équilibre des parasites

Les parasites intestinaux, lorsqu'ils prolifèrent de manière excessive ou déséquilibrée, favorisent une vulnérabilité globale et peuvent accentuer les déséquilibres psychiques.

Pour restaurer l'équilibre, des plantes reconnues pour leurs propriétés antiparasitaires combinées à une alimentation plus naturelle et respectueuse du microbiote, des remèdes tels que les huiles essentielles ciblées ou des complexes à base d'extraits végétaux peuvent renforcer cette action, tout en préservant l'équilibre de l'écosystème intestinal.

En parallèle, le soutien du foie est essentiel pour faciliter l'élimination des toxines libérées lors de la destruction des parasites, limitant la surcharge hépatique et prévenant les répercussions nerveuses comme l'agitation ou l'anxiété transitoires.

✨ Étape 8 : selon les possibilités et la situation, intégrer dans l'alimentation des plantes reconnues pour leur action antiparasitaire telles que l'ail, le thym, les graines de courge, l'origan ou la cannelle

Explorer l'apport de plantes adaptées sous la forme de compléments comme le brou de noix noire, le clou de girofle, l'artémisia ou l'extrait de pépins de pamplemousse ou de synergies naturelles de laboratoires sérieux

9. Prendre soin de son foie pour apaiser l'esprit

Pour préserver ou restaurer la vitalité du foie et soutenir le bien-être mental, l'alimentation occupe une place centrale. Privilégier une alimentation variée riche en fibres, en légumes amers, en crucifères et en antioxydants favorisera la détoxicification hépatique tout en limitant les produits industriels, les sucres, des graisses saturées, l'alcool et les additifs allégera la charge毒ique du foie.

Les plantes hépatoprotectrices comme le chardon-marie, le desmodium et le romarin soutiennent la régénération hépatique, stimulent la production de bile et facilitent l'élimination des toxines, favorisant ainsi la détoxicification et l'équilibre du microbiote. Le jeûne intermittent ou des cures de jus de légumes frais, permettent de mettre le foie au repos et de relancer ses capacités naturelles de nettoyage.

En application externe, la bouillotte, les cataplasmes d'argile ou d'huile de ricin sur la région du foie, associés à la chaleur d'une bouillotte vont stimuler la circulation sanguine locale, favoriser la décongestion et activer les processus de drainage.

Prendre soin de ses émotions, c'est aussi préserver son foie. L'équilibre émotionnel harmonise l'énergie hépatique et favorise la vitalité de tout l'organisme.

Ces pratiques simples mais puissantes contribuent à réduire l'inflammation, à améliorer la digestion, à stabiliser la glycémie et à apaiser le système nerveux.

✨ Étape 9 : bouillotte, cataplasmes d'argile ou d'huile de ricin sur le foie

Prendre soin de nos émotions par la respiration, l'écriture, la méditation ou le mouvement

Limiter les toxiques sucres, graisses saturées, alcool, additifs et soutenir avec des plantes adaptées

10. Équilibrer hormones et bien-être mental

Au regard de la relation étroite et bidirectionnelle entre le microbiote intestinal et le système endocrinien, rétablir l'équilibre dans nos intestins est primordial. Le microbiote module la production, la transformation et l'équilibre des hormones, tandis que les hormones influencent en retour la composition et l'activité du microbiote. Ainsi, préserver l'équilibre de cet axe microbiote-hormones constitue un levier majeur pour soutenir la santé mentale et émotionnelle.

L'accent doit être mis sur une alimentation variée, riche en fibres, en acides gras essentiels et en micronutriments, tout en limitant les produits industriels, les sucres et surtout les perturbateurs endocriniens autant dans la nourriture, l'eau que dans les cosmétiques et notre environnement. La gestion du stress joue un rôle clé dans la régulation hormonale tout comme l'activité physique régulière, le soutien du foie, un sommeil réparateur. L'utilisation de plantes adaptogènes comme l'éleuthérocoque, la rhodiola, la maca, les bourgeons de cassis ou des compléments naturels ciblés tels que les oméga-3, le magnésium ou la vitamine D seront d'une grande aide et parfois indispensables.

✨ Étape 10 : limiter les produits transformés, faire la chasse aux perturbateurs endocriniens et explorer l'apport de plantes adaptogènes ou de compléments naturels de qualité

Prendre soin de ses émotions par la respiration, l'écriture, la méditation, le mouvement, etc.

Y aller progressivement, tout changement brutal non respectueux des limites de chacun ou des pratiques trop intenses peuvent mener à l'épuisement

11. Se revitaliser en douceur par les fruits et les cures de jus

Souvent plus faciles pour soutenir en douceur la détoxicification, les courtes monodiètes de fruits et les cures de jus de légumes revitalisent le corps et l'esprit. En favorisant la reminéralisation, l'équilibre du microbiote et la réduction de l'inflammation, elles apportent un repos digestif et renforcent l'énergie vitale.

La monodiète, en se concentrant sur un seul fruit permet un repos digestif pour une transition progressive ou détoxicification profonde selon sa durée. La cure de jus, riche en micronutriments assimilables, soutient l'équilibre intestinal.

Pratiquées sur de courtes durées, elles offrent une première étape vers des pratiques plus intenses nécessitant une énergie vitale plus forte tout en permettant une transition en douceur vers une alimentation équilibrée.

✨ Étape 11 : selon les possibilités et la situation, expérimenter les monodiètes par étape en commençant par faire un repas avec son fruit préféré ou une journée de jus de légumes frais, toujours en restant à l'écoute de ses besoins

12. Jeûner pour renaître

Pratique millénaire, le jeûne est reconnu aujourd'hui pour ses bienfaits sur la santé mentale. Il favorise la régénération cellulaire et neuronale, régule le microbiote intestinal et procure une clarté mentale profonde. Bien mené et adapté à chacun, qu'il soit intermittent, hydrique ou sec, le jeûne agit comme un levier puissant pour restaurer l'équilibre du corps et de l'esprit.

✨ Étape 12 : selon les possibilités et la situation, expérimenter le jeûne par étape, en restant à l'écoute de ses besoins

13. Retrouver l'équilibre intérieur par des purges bien menées

Les purges sont l'une des pratiques les plus anciennes, présentes dans presque toutes les grandes traditions de santé à travers l'histoire mais aussi l'un des sujets les plus controversés en naturopathie. Utilisées avec des plantes, du sel d'Epsom ou encore de l'huile de ricin, elles visent à éliminer les toxines, désengorger les émonctoires et restaurer l'équilibre physiologique et psychique.

En France, l'huile de ricin n'est plus autorisée en usage interne, en raison de risques potentiels d'irritation intestinale et de déshydratation. Dans de nombreuses traditions, elle est reconnue comme un puissant laxatif et purificateur, agissant en profondeur sur la lymphe et le système digestif.

Utilisées avec précaution et modération, adaptées à la vitalité, au terrain de chacun et uniquement sous suivi professionnel, les purges soutiennent l'auto-régénération du corps, contribuent à clarifier l'esprit et à favoriser un bien-être global.

✨ *Étape 13 : après 3 semaines de revitalisation minimum, selon les possibilités, la situation, l'envie et la vitalité, envisager avec l'accompagnement d'un professionnel de santé ou d'un naturopathe certifié, des pratiques adaptées pour retrouver l'harmonie corps-esprit*

Ce document est purement informatif et ne constitue en aucun cas une recommandation d'auto-médication ni un protocole à suivre seul(e)

14. Explorer des alternatives douces aux purges

Les purges nécessitent une bonne vitalité et ne sont pas recommandées à tous, notamment aux enfants et femmes enceintes et doivent être encadrées. Pour une action plus douce, les enveloppements d'huile de ricin en externe vont stimuler la circulation lymphatique, décongestionner et réduire l'inflammation. Ils peuvent être pratiqués dès le début et à tout moment pour soutenir l'élimination des toxines et la gestion de l'anxiété.

Les lavements à l'eau tiède et les hydrothérapies du côlon favorisent l'élimination des déchets, réduisent la perméabilité de la muqueuse et soutiennent l'équilibre du microbiote. Ces pratiques soutiennent le bien-être physique et psychique par leur action indirecte sur le microbiote.

✨ *Étape 14 : selon les possibilités, la situation et l'envie, tester les enveloppements à l'huile de ricin sur le bas ventre et/ou les lavements à la maison ou dans un centre reconnu pour son sérieux, avec l'accompagnement d'un professionnel de santé ou d'un naturopathe certifié*

15. Accueillir les blessures profondes et libérer l'énergie traumatique

Pour aller vers un mieux-être durable et retrouver notre énergie vitale, il est essentiel de rétablir la libre circulation énergétique. Cela commence par l'accueil des blessures profondes et la libération de l'énergie traumatique bloquée.

L'approche que je propose ici, centrée notamment sur l'Advanced Integrative Therapy (AIT), n'est qu'un exemple parmi d'autres et ne remplace en aucun cas un suivi médical, est le fruit d'une intégration progressive façonnée par mon expérience personnelle et professionnelle, enrichie par mes observations et mon cheminement dans l'accompagnement.

Les approches psycho-énergétiques et corporelles, telles que l'AIT, permettent d'atteindre les mémoires traumatiques enkystées dans le corps et le système nerveux, favorisant ainsi une reconnexion progressive aux sensations corporelles et aux émotions refoulées. En mobilisant à la fois les circuits neuronaux et les schémas énergétiques, l'AIT facilite une libération graduelle et sécurisée de l'énergie traumatique, tout en prévenant les réactivations émotionnelles intenses et les surcharges. Son efficacité repose sur l'instauration d'un cadre sécurisant, d'une alliance de confiance et d'une écoute empathique et sans jugement, à l'image de l'approche centrée sur la personne de Carl Rogers.

Mon approche est également influencée par la psychothérapie sensorimotrice (Sensorimotor Psychotherapy), développée par Pat Ogden, qui met l'accent sur l'intégration des sensations corporelles et la régulation du système nerveux face aux traumatismes. Les apports de la théorie polyvagale de Stephen Porges, qui décrypte les mécanismes adaptatifs du système nerveux en réponse au stress et aux traumatismes, viennent désormais éclairer ma pratique.

Cette approche ne vise pas la guérison mais ouvre un chemin vers une réconciliation intérieure progressive, dans le respect des rythmes et des capacités de chacun, en soutenant une revitalisation profonde et durable. Elle offre un espace d'expression et de transformation des blocages tout en soutenant un ancrage progressif dans le présent.

En matière de traumatisme, peut-on vraiment parler de guérison ou s'agit-il plutôt de trouver les moyens de vivre avec, de libérer les émotions qui y sont liées et de créer les conditions pour retrouver sérénité et équilibre ?

✨ Étape 15 : dès le début et selon les possibilités, la situation et l'envie, explorer les approches psycho-énergétiques et corporelles comme les soins énergétiques, la méditation, l'AIT, l'art-thérapie, basées sur une écoute profonde, une reconnexion au corps et à la créativité, avec l'accompagnement d'un professionnel certifié.

16. Apaiser le stress et restaurer l'équilibre intérieur

Comme évoqué précédemment, le stress, facteur transversal majeur aux sources de notre mal-être, fragilise corps et esprit. La méditation, la respiration, la relaxation, la pleine conscience, le mouvement ou encore l'AIT et les soins énergétiques sont de nombreuses pistes pour apaiser le système nerveux. Supprimer les toxiques de notre alimentation mais aussi les excitants tels que café, thé, chocolat cuit, soulage l'organisme. En complément, les cataplasmes d'huile de ricin ou des plantes adaptogènes comme l'ashwagandha, la rhodiola ou le millepertuis, les huiles essentielles de lavande, de camomille romaine, l'ylang-ylang ou l'encens vont apaiser l'esprit et restaurer l'équilibre émotionnel. Rester à l'écoute de son corps, de ses émotions, respecter ses limites sont tout autant de gestes simples mais vitaux.

✨ Étape 16 : au-delà des pratiques dédiées et plantes, réfléchir à un mode de vie respectueux des rythmes naturels pour ouvrir la voie à une sérénité durable

III. Prendre conscience des limites : entre obstacles et choix de société

L'approche naturelle, aussi simple et prometteuse soit-elle, se heurte à des freins révélant les limites du système actuel et l'inadéquation d'un modèle de société déconnecté des besoins fondamentaux de l'humain.

Chaque piste a été évoquée très succinctement mais il est essentiel de retenir qu'une approche globale s'impose car tout est lié dans notre corps et notre esprit. Revitaliser, nettoyer et renforcer l'ensemble de notre être en sont les étapes vitales.

Mettre en place une démarche holistique exige du temps, de la constance, parfois des moyens et un accompagnement personnalisé. La vie quotidienne surchargée, le peu d'offre en produits frais, bio et non transformés, leur prix, la fatigue chronique et le manque

de structures accessibles rendent difficile l'adoption durable de ces pratiques. Le décalage profond entre notre mode de vie et les besoins du vivant pèse lourd. À cela s'ajoutent les facteurs dévitalisants omniprésents qui perturbent les rythmes biologiques et maintiennent l'organisme dans un état d'agitation ou d'épuisement. Restaurer la santé mentale implique de réinventer notre rapport au temps, à la nature, au corps et à la communauté.

Le système de santé, orienté vers des solutions symptomatiques et lucratives, reste peu enclin à soutenir l'autonomie par les méthodes naturelles, souvent peu rentables. L'absence de recherches financées à grande échelle et le manque de reconnaissance institutionnelle marginalisent ces pratiques, pourtant accessibles et respectueuses du vivant.

Le niveau d'intoxication élevé du corps représente parfois un frein physiologique sous-estimé dans la transition vers un mieux-être. Chez les personnes souffrant de troubles chroniques ou anciens ou pire encore en surmédication, les émonctoires sont souvent saturés et affaiblis. Un changement brutal d'hygiène de vie, qu'il s'agisse d'une alimentation trop détoxifiante, d'un jeûne mal préparé ou d'une purge inadaptée, risque de provoquer une remobilisation massive des toxines stockées. Cette crise curative peut alors provoquer un inconfort temporaire, voire une aggravation des symptômes physiques et psychiques, en raison de la surcharge des organes d'élimination.

Il est essentiel d'aborder toute transition avec prudence, en privilégiant un accompagnement progressif et personnalisé, une écoute attentive des réactions du corps et une préparation préalable du terrain afin de respecter les rythmes et limites de chacun.

La naturopathie s'inscrit en complémentarité et ne saurait en aucun cas se substituer à une prise en charge médicale, notamment en cas d'urgence, de maladie aiguë ou de trouble psychiatrique sévère.

Partie 3 · La réalité du terrain : paroles, parcours et retours d'expérience

Dans cette perspective globale qui vise à restaurer l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'énergie par des moyens naturels, il est désormais essentiel d'illustrer la réalité de l'accompagnement naturopathique à travers des cas pratiques et des témoignages, afin de montrer comment ces principes universels s'incarnent et s'ajustent à l'histoire, au vécu et aux besoins uniques de chaque personne.

La partie 3 « La réalité du terrain : paroles, parcours et retours d'expérience » a été retirée de cette version publique afin de préserver la confidentialité des personnes accompagnées et de respecter pleinement leur intimité.

Certains cas pratiques et témoignages seront présentés dans la version enrichie dont la publication est prévue en 2026.

Renouer avec la vie, avec soi, avec le sens

Ce mémoire, à la croisée de mon expérience personnelle et professionnelle, met en lumière la richesse et les limites de la naturopathie dans l'accompagnement des troubles psychiques et des déséquilibres profonds.

Si les prédispositions génétiques posent les bases de notre terrain, elles sont largement influencées par l'environnement, par l'épigénétique et ce mémoire montre que nous gardons le pouvoir d'agir par nos choix de vie.

Chacun des sujets évoqués pourraient faire à lui seul l'objet d'un mémoire entier. J'ai essayé de mettre en évidence que la santé mentale ne peut être abordée que sous un seul angle et à la fois que les pistes vers le mieux-être sont majoritairement les mêmes, quel que soit le trouble psychologique dont on souffre.

Face à cette souffrance psychique souvent liée à une rupture du lien au corps, à la nature et au sens, la naturopathie propose un ré-ancrage progressif, une reconnexion à soi et à son histoire.

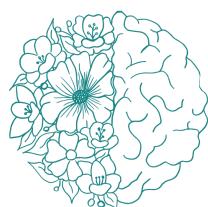
L'alimentation, l'hygiène de vie, le soutien du microbiote, la créativité et les thérapies intégratives forment un ensemble cohérent d'alternatives concrètes et respectueuses de la personne. Cette approche globale, qui relie corps, esprit, émotions et environnement, offre une voie crédible pour restaurer l'équilibre là où les approches conventionnelles montrent leurs limites.

Toutefois, la naturopathie n'est ni une solution miracle ni universelle. Son efficacité dépend de différents facteurs comme le niveau d'intoxication, de l'autonomie, de l'engagement personnel ou d'un environnement soutenant. Comme le disait Irène Grosjean : « toutes les maladies sont guérissables mais ça ne veut pas dire que tous les malades le sont... ».

Malgré un manque de reconnaissance institutionnelle, nous sommes de plus en plus nombreux à tisser des ponts entre les médecines, à replacer la personne et la prévention au cœur du soin. Restaurer la santé mentale implique aussi de repenser notre société et notre alimentation, aujourd'hui sources de déséquilibres majeurs.

Ce mémoire invite à défendre une médecine du vivant, globale et humaine issue des savoirs ancestraux où la santé se construit dans la qualité des liens, l'écoute et la créativité. Il appelle à former autrement, à créer des espaces où l'on accompagne la personne dans toute sa globalité, pour lui permettre de se retrouver et de se relever.

Et si la mission essentielle de tout accompagnement était de soutenir la personne dans la redécouverte de son véritable pouvoir et de sa capacité à se créer un environnement réellement sûre, un espace où elle se sent accueillie, respectée, libre d'être elle-même, qui la relie à la nature, au vivant, où elle retrouve un sens profond ?



Ce mémoire est le fruit d'un long travail personnel et professionnel, une première ébauche d'un projet plus vaste en cours qui sera publié prochainement. Il est mis à votre disposition pour consultation uniquement dans un esprit de partage et d'apprentissage. Si certaines idées résonnent, interrogent ou vous inspirent, je serais ravie d'échanger avec vous.

Je rappelle que toute création, quel qu'en soit le support, est protégée dès sa naissance par le droit d'auteur. Ce document est donc protégé par le droit d'auteur en France comme à l'international conformément à la Convention de Berne.

Toute reproduction, diffusion, adaptation ou exploitation, intégrale ou partielle, par quelque moyen que ce soit, est strictement interdite sans autorisation écrite.

Sandy Cupers © Tous droits réservés 2025

Version originale déposée le 31 mai 2025

Version publique déposée via e-Soleau (INPI) le 17 janvier 2026

Formation Professionnelle de Naturopathie Holistique

Mémoire présenté en vue de l'obtention du diplôme de
Naturopathe professionnelle et connectée

Naturopathie : une approche holistique vers un mieux être psychologique

Bibliographie



Sandy Cupers

Facilitatrice de lien, de santé & de bien-être

Naturopathe Hygiéniste spécialisée en alimentation vivante

Praticienne en art thérapie &

AIT Advanced Integrative Therapy (Thérapie Intégrative Avancée)

Consultante en parentalité certifiée par Parentalité Créative®

Bibliographie

Table des matières

I. Mes analyses et propositions s'appuient sur :

II. Liste des sources générales mobilisées :

- ◆ Enseignements et supports de formation
- ◆ Ouvrages de référence
- ◆ Vidéos
- ◆ Articles scientifiques
- ◆ Sites web

Dans le cadre de la réalisation de ce mémoire, j'ai adopté une démarche la plus rigoureuse possible, mêlant expérience personnelle, formation professionnelle et recherche documentaire approfondie.

I. Mes analyses et propositions s'appuient sur

- * mon expérience personnelle et familiale qui a nourri ma sensibilité à la thématique de la santé mentale et de la naturopathie,
- * mon expérience professionnelle dans le domaine de l'accompagnement qui m'a permis de confronter la théorie à la réalité du terrain,
- * mon cursus de formation en naturopathie qui m'a apporté les bases en santé globale, hygiène de vie et approches complémentaires,
- * des lectures et recherches scientifiques issues de la littérature spécialisée, d'ouvrages de référence et d'articles récents.

Dans un souci d'actualisation, d'ouverture et de mener des recherches plus poussées, j'ai également eu recours à l'intelligence artificielle comme outil d'aide à la rédaction, à la recherche bibliographique et à la synthèse d'études. L'IA m'a permis de :

- * identifier des sources pertinentes et récentes
- * synthétiser un nombre important d'études
- * proposer des reformulations claires et structurées

L'utilisation de l'IA s'est faite dans une démarche éthique, en complément de mes propres savoirs et analyses. L'IA n'a en aucun cas remplacé ma réflexion, mon esprit critique, mon expérience ou mes choix argumentatifs, elle a été un soutien méthodologique au service de la qualité et de la rigueur de ce travail.

II. Liste des sources générales mobilisées (liste non exhaustive)

J'ai rassemblé ici une partie des références qui ont particulièrement nourri ma réflexion au fil du temps. Cette bibliographie ouvre simplement la porte pour être enrichie car de nombreuses références viendront compléter ce travail.

💡 Enseignements et supports de formation (par thème puis ordre chronologique)

Naturopathie Hygiéniste

- Dentisterie naturopathique · Dr Lan Anh Nguyen Appercel et Dr Jacques Brassecasse · Exuvie Formation
- Formation Professionnelle de Naturopathie Holistique · Justine Lamboley · Jeûner à la Maison
- Soigner avec L'Energie ! · Justine Lamboley · Jeûner à la Maison
- Formation Naturopathe T.I (en cours) · Académie de Naturopathie Traditionnelle Intégrative
- Amour des enfants · RGNR
- De la Découverte à la Maîtrise de la Cuisine Végétale et Crue · Marie-Sophie L.
- Stage 2.0 La vie en abondance · Irène Grosjean et Miguel Barthelery
- Cure zen detox aromatic · Nelly Grosjean
- Iridologie niveau 2 · RGNR
- Hygiénisme niveau 1 · RGNR
- Physio ! · RGNR
- Cure de jouvence · RGNR
- Crusine en famille · Aurélie Viard
- Les Secrets de la Lithothérapie ! · Kymastones
- Les 32 secrets naturels pour sauver vos dents et votre santé · NatureBio Dental
- Les dents : une clé pour la santé · NatureBio Dental (en cours)
- Praticienne en naturopathie · Formalis

Thérapie holistique

- La Théorie Polyvagale · Module d'Initiation · Stephen Porges et Deb Dana · Polyvagal Institute
- Psychonutrition : données actuelles sur le lien entre l'alimentation et la santé mentale · Dr Guillaume Fond · Quantum Santé
- Praticienne en thérapie AIT Advanced Integrative Therapy (Thérapie Intégrative Avancée) · Niveau 2 · Maîtrise de la pratique · EFPI L'école de la thérapie intégrative
- Praticienne en thérapie AIT Advanced Integrative Therapy (Thérapie Intégrative Avancée) · Niveau 1 · Les bases · EFPI L'école de la thérapie intégrative
- Découvrir et explorer l'art-thérapie · Arc en ciel en soit
- Praticienne en art-thérapie · meformer

- Psychologie du développement de l'enfant · Université de Genève Coursera
- Introduction à la psychologie · Université de Toulouse France Université Numérique

Parentalité & développement personnel

- Le burn-out : 21 secrets pour retrouver de l'énergie · Parentalité Créative®
- L'univers des cartes (atelier pour tous les accompagnants, coach, consultants et praticiens de la relation d'aide) · Parentalité Créative®
- La magie des rituels · Parentalité Créative®
- Bébé Mode d'Emploi · Accueillir et Comprendre son Bébé · Parentalité Créative®
- Accueillir et comprendre les parents en situation de handicap · Parentalité Créative®
- Formation professionnelle à l'accompagnement parental · Parentalité Créative®
- VA-OSE : Apprendre autrement · Parentalité créative®
- W comme Wahou ! Journal créatif & Parentalité · Parentalité créative®
- Éducation Auto-dirigée (L'expérience de l'école Dynamique et du village de Pourgues en lien avec les travaux du chercheur Peter Gray) · Marjorie Bautista
- Rejoindre une école Sudbury · Forum de l'Enfance Libre
- Comment améliorer l'éducation autour de moi ? · Université des Colibris

Permaculture

- Permaculture avec Jessie et Andy Darlington · RGNR
- Conception en Permaculture · Université des Colibris
- Agroécologie · Agreenium FUN mooc
- Développement Durable · Ecole CentraleSupélec FUN mooc

✨ Ouvrages de référence (par ordre alphabétique)

Alice Miller (1980) · C'est pour ton bien : racines de la violence dans l'éducation de l'enfant
 ↳ ouvrage pionnier sur les conséquences psychiques de la violence éducative ordinaire

Bessel Van der Kolk (2014) · Le corps n'oublie rien

↳ référence majeure sur les liens entre traumatismes, corps et troubles psychiques, mettant en avant la nécessité d'une approche corporelle et intégrative

Carl Rogers (1966) · Le développement de la personne

↪ l'ouvrage fondateur qui montre comment chacun peut s'épanouir et devenir pleinement lui-même grâce à l'écoute, l'authenticité et une relation d'aide bienveillante.

Catherine Gueguen (2014) · Pour une enfance heureuse : Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau

↪ apports des neurosciences affectives pour comprendre les besoins fondamentaux de l'enfant et prévenir la souffrance psychique

Catherine Gueguen (2016) · Vivre heureux avec son enfant

↪ une approche concrète des troubles émotionnels et relationnels chez l'enfant, basée sur l'écoute et la bienveillance

Christophe Brusset (2015) · Vous êtes fous d'avaler ça !

↪ un ancien cadre de l'industrie agroalimentaire, dévoile les coulisses de la fabrication des aliments industriels. Il y dénonce les pratiques douteuses, les tromperies, l'utilisation d'ingrédients de mauvaise qualité et les stratégies marketing qui mettent en danger la santé des consommateurs

Corinne Gouget (2007) · Additifs alimentaires Danger !

↪ le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner de Corinne Gouget

Delphine Bonnaud (2022) · L'influence du microbiote intestinal sur le psychisme

↪ comment l'équilibre du microbiote intestinal influence directement la santé psychique et propose des solutions concrètes pour rétablir cet équilibre et améliorer le bien-être mental

Delphine de Vigan (2011) · Rien ne s'oppose à la nuit

↪ roman-témoignage sur la transmission du traumatisme familial et ses répercussions psychiques.

Delphine Quérout (2023) · L'huile de ricin · Usages en naturopathie & précautions

usages traditionnels et modernes de l'huile de ricin en naturopathie, détaille ses bienfaits en cosmétique et en santé naturelle

Dominique Guyaux (2022) · Du cuit au cru, guide de la transition alimentaire

⇒ guide pratique pour passer d'une alimentation cuite à une alimentation crue, en tenant compte des besoins du corps et de l'intelligence alimentaire

Dr Guillaume Fond (2018) · Bien manger pour ne plus déprimer

⇒ analyse du lien entre alimentation, carences nutritionnelles et troubles de l'humeur, avec des conseils pratiques pour soutenir la santé mentale par la nutrition.

Dr John H. Tilden (1926) · La toxémie : Véritable cause des maladies

⇒ ouvrage fondateur de l'hygiénisme, expliquant que l'accumulation de toxines dans l'organisme serait à l'origine de la plupart des maladies chroniques, y compris psychiques.

Foucault, M. (1972) · Histoire de la folie à l'âge classique

⇒ ouvrage fondateur pour comprendre l'émergence de la psychiatrie moderne et la rupture avec les approches traditionnelles

Gautier, J. (1975) · L'Endocrino-Psychologie

⇒ ouvrage fondateur sur le lien entre glandes endocrines, équilibre psychique et santé émotionnelle

Georges Mouton (2017) · Écosystème intestinal & santé optimale

⇒ synthèse sur le rôle du microbiote intestinal dans la santé globale, avec un focus sur la prévention et la prise en charge des déséquilibres digestifs et psychiques

Georges Mouton (2018) · Je mange selon mes génotypes

⇒ approche personnalisée de l'alimentation, basée sur la génétique individuelle, pour optimiser la santé physique et mentale

Irène Grosjean (2020) · La Vie en Abondance

⇒ Irène Grosjean partage sa vision de la naturopathie et livre des conseils pratiques pour retrouver vitalité, santé et joie de vivre grâce à une alimentation vivante et à l'écoute des lois naturelles

Isabelle Filliozat (2011) · Au cœur des émotions de l'enfant

⇒ comprendre les émotions de l'enfant et prévenir les troubles par l'écoute et l'empathie

Jean Gautier, J. (1975) · L'Endocrino-Psychologie Maloine

<https://www.endocrino-psychologie.org/>

⇒ ouvrage fondateur de l'endocrino-psychologie, mettant en avant l'influence déterminante des glandes endocrines sur la vie psychique et émotionnelle

Jean Du Chazaud (2024) · La thyroïde et le mystère des émotions

⇒ analyse du rôle central de la thyroïde dans la régulation des émotions et l'équilibre psychique

Muriel Salmona (2022) · Le livre noir des violences sexuelles

⇒ impact des violences sexuelles sur la santé mentale et plaidoyer pour la reconnaissance des traumatismes

Nelly Grosjean (2015-2017) · La cure zen détox aromatic Tome 1, 2 et 3

⇒ présentation des cures de détoxicification et d'aromathérapie pour soutenir la vitalité, l'équilibre émotionnel et la santé mentale

Olivier Maurel (2009) · Oui, la nature humaine est bonne !

⇒ analyse des effets de la violence éducative sur le développement psychique et la société

Papyrus Ebers Nunn, J. F. (2002) · Ancient Egyptian Medicine

<https://www.worldhistory.org/trans/fr/2-1015/textes-medicaux-de-legypte-ancienne/>

⇒ présente les pratiques médicales de l'Égypte ancienne, dont les soins de l'esprit et l'usage des plantes, en s'appuyant sur la traduction des papyrus médicaux tels que le Papyrus Ebers

Pat Ogden (2006) · Le trauma et le corps : une approche sensorimotrice de la psychothérapie

⇒ les bases de la psychothérapie sensorimotrice, une méthode innovante intégrant le travail corporel, les neurosciences et la théorie de l'attachement dans le traitement des traumatismes psychiques

Pauline Minatchy, Mathilde Aygalenq (2018) · Philippe Pinel et la naissance de la psychiatrie

<https://blogs.univ-jfc.fr/vphn/figures-et-evenements/philippe-pinel-et-la-naissance-de-la-psychiatrie-2018/>

⇒ explique comment Pinel a introduit le traitement moral, prôné la bienveillance et l'humanité envers les personnes atteintes de troubles mentaux, et s'est opposé aux pratiques brutales et à l'enfermement systématique

Raymond Dextreit (1952) · L'argile qui guérit

⇒ les usages thérapeutiques de l'argile, en interne et en externe, pour soigner de nombreux troubles du quotidien

Raymond Dextreit (1989) · La méthode harmoniste : traité de médecine naturelle

⇒ ouvrage fondateur exposant une méthode globale de revitalisation par l'alimentation naturelle et le recours aux remèdes naturels

Stephen W. Porges (2011) · The polyvagal theory : neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. Norton Series on Interpersonal Neurobiology.

⇒ théorie fondamentale qui décrit le rôle du nerf vague dans la régulation des états physiologiques, émotionnels et sociaux, et son implication dans la réponse au stress et la résilience.

Sarah Juhasz (2022) · Ma bible de la naturopathie

⇒ manuel pratique et exhaustif sur les principes, techniques et remèdes naturels en naturopathie, incluant la gestion du stress et des troubles émotionnels

Sarah Juhasz (2021) · Ma bible des cures naturo Pour être en forme toute l'année

⇒ les bases de la naturopathie, des programmes saisonniers, des conseils personnalisés

Thierry Lestrade (2015) · Le jeûne une nouvelle thérapie

https://www.editionsladecouverte.fr/le_jeune_une_nouvelle_therapie_-9782707175571

⇒ enquête sur le jeûne en tant que pratique thérapeutique, mettant en lumière les recherches et expériences internationales qui montrent ses effets bénéfiques potentiels sur de nombreuses maladies

Dr W.A. Mac Garey (2001) · Les remèdes d'Edgar Cayce Comment déclencher votre pouvoir de guérison

↳ les remèdes naturels et les méthodes de guérison d'Edgar Cayce, en montrant comment chacun peut activer son propre pouvoir de guérison grâce à une approche holistique mêlant alimentation, soins naturels, massages et méditation.

✨ Vidéos (par ordre alphabétique)

Cécile Denjean (2013) · Le ventre, notre deuxième cerveau | ARTE

https://boutique.arte.tv/detail/ventre_notre_deuxieme_cerveau

Christopher Sumpton & Marion Gruner · L'énigme de l'autisme : la piste bactérienne

<https://boutique.arte.tv/detail/autisme>

Corinne Gouget (2013) · Le Génocide Alimentaire

<https://youtu.be/JqKf7moOzJ8?si=zUG4a0uEoISgcDKt>

Fabien Moine (2018) · Le jeûne, à la croisée des chemins

<https://exuvie.fr/livre/le-jeune-a-la-croisee-des-chemins-vod/>

↳ 10 ans de recherches sur le jeûne et six mois d'interviews de spécialistes (médecins, biologistes, encadrants, chirurgiens, chercheurs, pharmacologues, encadrants de jeûne...) ont abouti à cette synthèse de tout ce qui se fait sur le jeûne en France

Dr Frédéric Saldmann (2025) · L'extraordinaire pouvoir du jeûne · Dialogues par Fabrice Midal

<https://youtu.be/cetlk9eeXMY?si=kHICui7MmeSSuTM5>

Pr Gabriel Perlemuter (2021) · De l'intestin au cerveau · Dialogues par Fabrice Midal

<https://youtu.be/IL6b4BCvyAg?si=3I0U5kIYf6FZ9egB>

↳ stress, hypersensibilité, dépression... Et si la solution venait de nos bactéries ?

Jacques Lœuille (2024) · Le temps des fous | ARTE

https://youtu.be/4EC0ZTo_ZsQ?si=2QSeXj7Mq-tpjQmp

↳ hérétiques ou bouffons, marginaux ou sonneur de cloches hugolien, une histoire des fous et de leurs avatars artistiques...

Jean-Thomas Ceccaldi et Samuel Luret (2008) · Vies de fou

<https://youtu.be/283tWApKXRU?si=pTmxNWRngLOuWgnf>

↳ univers de la psychiatrie afin de montrer et de comprendre les réalités du système de la santé mentale

Marie-Monique Robin (2011) · Notre poison quotidien | ARTE

https://boutique.arte.tv/detail/notre_poison_quotidien

↳ Pesticides, additifs, colorants, emballages... Un sujet qui nous concerne tous et qui pose la question de notre alimentation. Une enquête qui met en évidence la réalité de ces effets, mais également l'opacité et le mensonge de l'industrie agro-alimentaire et des décideurs politiques

Marion Kaplan (2025) · Ce qui détruit votre microbiote (et comment le sauver)

<https://youtu.be/6RjfeRoTC6M?si=OJrdJylJapMd89i5>

Marion Kaplan (2023) · Expérience avec le cétonergique et la génomique · Limitless Project

<https://youtu.be/MPCvge4jugk?si=INnBIVk109ssiUVo>

↳ la relation entre alimentation et psyché

Michèle Dominici (2013) · Dépression, une épidémie mondiale ?

https://boutique.arte.tv/detail/depression_une_epidemie_mondiale

Michel Le Van Quyen · Dialogues par Fabrice Midal

↳ Les nouvelles découvertes des neurosciences sur la Nature

<https://youtu.be/l5GRodE6bXk?si=NSRTwb43xRFhauQZ>

Nathalie Champoux · Renversement du diagnostic de l'autisme TDAH, Dys

<https://www.rgnr.tv/videos/videos-publiques/renversement-du-diagnostic-de-lautisme-avec-nathalie-champoux-tdah-dys-seconde-version/>

↳ Nathalie Champoux partage comment elle a réussi, grâce à une approche naturelle et des changements de mode de vie, à renverser le diagnostic d'autisme, de TDAH et de troubles « Dys » posé sur ses enfants et à améliorer significativement leur état de santé

Nelly Grosjean (2018) · Detox - Purges · Cure de jus et huiles essentielles

https://www.youtube.com/live/2KTSmV_cLtQ?si=7baeR1GvI22k964n

Raphaël Hitier (2019) · Bien nourrir son cerveau | ARTE

<https://boutique.arte.tv/detail/bien-nourrir-son-cerveau>

Raphaël Tresanini et Nicolas Dumond (2024) · Psychiatrie, le grand naufrage de l'enfant pauvre de la médecine

<https://youtu.be/yKjbWxKxMqA?si=4xCrWYEeWWye3O5r>

Sylvie Gilman & Thierry de Lestrade (2019) · Microbiote, les fabuleux pouvoirs du ventre |

ARTE

https://boutique.arte.tv/detail/microbiote_les_fabuleux_pouvoirs_du_ventre

Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade (2025) · Le jeûne, enquête sur un phénomène |

ARTE

<https://youtu.be/HOzOJMdQvz8?si=BAaoN3zX8kMKD2R1>

Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade (2012) · Le jeûne une nouvelle thérapie ? | ARTE

https://boutique.arte.tv/detail/jeune_nouvelle_therapie

Thierry Casasnovas RGNR (2024) - Nous c'est la Vie !

Des maladies plus que mentales · Épisode 1 · La schizophrénie

Des maladies si peu mentales · Épisode 2 · La dépression et la piste parasitaire

Des maladies si peu mentales · Épisode 3 · La bipolarité

Des maladies si peu mentales · Épisode 4 · Autisme et troubles de la socialisation

Des maladies si peu mentales · Épisode 5 · Les clés de la santé mentale

<https://www.rgnr.tv/>

Wim Hof (conférences et interviews)

TEDx "The Wim Hof Method · Tapping into the power of breathing"

https://www.ted.com/talks/wim_hof_the_iceman_s_method

⇒ explique sa méthode et ses motivations, notamment l'histoire personnelle liée à sa femme

✨ Articles scientifiques (par ordre alphabétique)

Adjibade, M., et al. · (2019) · Consumption of ultra-processed foods and depression risk: results from the NutriNet-Santé prospective cohort

<https://www.bmjjournals.org/content/365/bmjjnl1949>

⇒ montre qu'une augmentation de la consommation d'aliments ultra-transformés accroît le risque de dépression

Anglin, R.E.S., et al. · (2013) · Vitamin D deficiency and depression in adults : Systematic review and meta-analysis

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3571641/>

⇒ association entre la carence en vitamine D et le risque de dépression

Breit, S., Kupferberg, A., Rogler, G., & Hasler, G. (2018).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00044>

⇒ le rôle du nerf vague dans l'axe intestin-cerveau, en lien avec les troubles psychiatriques et inflammatoires. Il montre que la dysbiose et l'inflammation hépatique, causées par des toxines ou une alimentation inadaptée, activent des signaux inflammatoires transmis au cerveau, contribuant à des troubles cognitifs et émotionnels

Culverhouse, R. C., Saccone, N. L., Horton, A. C., et al. (2018) · Collaborative meta-analysis finds no evidence of a strong interaction between stress and 5-HTTLPR genotype contributing to the development of depression

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28373689/>

⇒ remet en question l'effet direct de certains gènes sans stress environnemental, renforçant la primauté de l'environnement

Fava, G. A., & Sonino, N. (2017). Psychosomatic medicine: Emerging trends and perspectives. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(3), 136–146.

[https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(00\)00112-4](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(00)00112-4)

⇒ mise à jour sur la médecine psychosomatique, son évolution et son intégration dans l'évaluation des troubles émotionnels et cognitifs

Gore, A. C., et al. (2015) · EDC-2 : The Endocrine Society's Second Scientific Statement on Endocrine-Disrupting Chemicals. *Endocrine Reviews*, 36(6), E1–E150.

<https://doi.org/10.1210/er.2015-1010>

⇒ rapport sur les perturbateurs endocriniens et leur impact sur la santé mentale

Giuffrè, M., Campigotto, M., & Moretti, R. (2024) The Gut-Liver-Brain Axis: From the Head to the Feet

<https://PMC10649143/>

⇒ le rôle du microbiote intestinal dans l'encéphalopathie hépatique, un trouble cognitif lié à la dysfonction hépatique. Elle montre que la dysbiose augmente la production d'ammoniac, surchargeant le foie et provoquant une accumulation de toxines dans le cerveau, entraînant confusion et brouillard mental

Lakhan, S.E. & Vieira, K.F. · (2008) · Nutritional therapies for mental disorders

<https://PMC2738337/>

⇒ revue des liens entre carences nutritionnelles et troubles mentaux, insistant sur l'importance de la nutrition pour la santé mentale

Legrand, F. D., & Chaouloff, F. · (2023) · L'exercice physique pour la santé mentale : mécanismes, recommandations, recherches futures

⇒ l'exercice physique pratiqué régulièrement améliore significativement la santé mentale, détaille les principaux mécanismes neurobiologiques et psychosociaux sous-jacents

Lowry, C. A., et al. (2007) · Identification of an immune-responsive mesolimbocortical serotonergic system : Potential role in regulation of emotional behavior · Neuroscience, 146(2), 756–772

<https://PMC1868963/>

⇒ l'activation immunitaire par Mycobacterium vaccae, une bactérie du sol, stimule des neurones sérotoninergiques impliqués dans la régulation émotionnelle, réduisant ainsi les signes de stress dans des modèles animaux, soulignant le lien entre environnement microbien et santé mentale

Nestler, E. J., Peña, C. J., Kundakovic, M., Mitchell, A., & Akbarian, S. (2016) · Epigenetic basis of mental illness

<https://doi.org/10.1177/1073858415608147>

⇒ explique comment l'environnement (stress, alimentation) influence l'épigénétique

Nutrients (2020) · Gut microbiota, dysbiosis and mental health

<https://PMC10384867/>

↳ relation entre dysbiose intestinale, perméabilité intestinale et troubles anxio-dépressifs

PNAS 2023 · The neurobiology of stress : Vulnerability, resilience, and major depression

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2312662120>

↳ une vision globale et actualisée de la neurobiologie du stress, en détaillant la distinction entre « bon » et « mauvais » stress, les mécanismes d'adaptation et de résilience, l'impact du stress chronique sur la neuroplasticité, la vulnérabilité aux troubles anxieux et dépressifs, et les conséquences sur la santé physique

Porges, S. W. (2021). La théorie polyvagale : fondements neurophysiologiques des émotions, de l'attachement et de l'autorégulation. *Psychoneuroendocrinology*, 131, 105621

<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105621>

↳ décrit comment le nerf vague régule les réponses au stress via la théorie polyvagale. Relie une faible variabilité de la fréquence cardiaque (indicateur d'activité vagale) au stress chronique, favorisant l'anxiété, la dépression et les troubles somatiques par déséquilibre sympathique-parasympathique

Reber, S. O., et al. (2016) · Immunization with a heat-killed preparation of the environmental bacterium *Mycobacterium vaccae* promotes stress resilience in mice · PNAS, 113(22), E3130–E3139

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1600324113>

↳ l'immunisation avec *Mycobacterium vaccae* favorise la résilience au stress, module l'inflammation, protège contre les troubles anxieux et les altérations comportementales liées au stress, et suggère son potentiel dans la prévention des troubles mentaux

Roco-Videla, Á., et al. · (2023) · Intermittent Fasting and Reduction of Inflammatory Response in a Patient with Ulcerative Colitis

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10456230/>

↳ montre que le jeûne intermittent réduit significativement les marqueurs inflammatoires intestinaux, suggérant un potentiel de régénération intestinale

thefocalpoints.com (2024) · Breaking : Study Identifies 86 Serious Neuropsychiatric Safety Signals Linked to COVID-19 Vaccination

<https://www.thefocalpoints.com/p/breaking-study-identifies-86-serious>

⇒ présente une analyse des données VAERS (CDC/FDA) sur la période 1990-2024, montrant que les vaccins COVID-19 à ARNm sont associés à des signaux de sécurité statistiquement significatifs pour 86 effets indésirables neuropsychiatriques graves (dont démence, troubles cognitifs, psychose, idées suicidaires et dépressives), avec des ratios de déclaration proportionnelle (PRR) très supérieurs à ceux observés après la vaccination contre la grippe ou d'autres vaccins

Toledo et al. (2025) · Rapid modulation of gut microbiota composition by hypothalamic circuits in mice

<https://www.nature.com/articles/s42255-025-01280-3>

⇒ montre l'influence directe du cerveau sur la composition du microbiote intestinal, soulignant l'importance de l'axe cerveau-intestin dans la santé mentale

Zhang, Y., et al. · (2023) · Ultra-processed food consumption and risk of depression: prospective cohort study

<https://www.bmjjournals.org/content/382/bmj.p1689>

⇒ lien significatif entre la consommation d'aliments ultra-transformés et le risque de dépression majeure

✨ Sites web

American Psychiatric Association · (2013) · Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)

<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

blog-psychologue.fr (2023) · Qu'est-ce que la naturopathie psychiatrique et comment peut-elle aider votre santé mentale ?

<https://blog-psychologue.fr/quest-ce-que-la-naturopathie-psychiatrique-et-comment-peut-elle-aider-votre-sante-mentale/>

⇒ approche holistique de la santé mentale, visant à rechercher et corriger les causes profondes des troubles psychiques grâce à des solutions naturelles, des conseils personnalisés et des thérapies non médicamenteuses pour favoriser l'auto-guérison du corps et du cerveau

<https://anaq.ca/alimentation-et-recettes/alimentation-et-sante-mentale/>

→ explore l'influence des nutriments sur la santé mentale, soulignant l'importance d'une alimentation équilibrée et de la gestion de la glycémie pour prévenir et atténuer les troubles psychiques

Dominique Guyaux · La carte AlimenTerre de la santé

<https://alimentationsensorielle.fr/2022/06/09/la-carte-alimenterre-de-la-sante/>

→ propose une synthèse visuelle et interactive des différents comportements alimentaires, permettant à chacun de situer le potentiel santé de ses choix et d'explorer de nouvelles pistes pour une alimentation plus consciente et adaptée

francesoir.fr (2024) · Aux origines de la folie humaine

<https://www.francesoir.fr/tribunes/aux-origines-de-la-folie-humaine>

→ origine de la pathologie mentale à la lumière des découvertes neuroscientifiques et épidémiologiques récentes, en soulignant le rôle central de la maltraitance infantile, en particulier des abus sexuels, dans la genèse des troubles psychiques (dépression, schizophrénie, addictions...), et critique la persistance du déni institutionnel en France face à ces causes majeures, pourtant démontrées par de nombreuses études internationales

Histoire de la psychiatrie en France

<http://psychiatrie.histoire.free.fr/index.htm>

Le Chou magazine

<https://lechou.fr/>

→ média indépendant, articles, interviews et vidéos sur la santé naturelle, la naturopathie, l'alimentation vivante, la prévention, le bien-être physique et corporel

Le microbiote humain

<https://www.leem.org/le-microbiote>

L'intestin, notre deuxième cerveau

<https://www.laboratoire-lescuyer.com/blog/lintestin-notre-deuxieme-cerveau>

Luc Bodin · Paix, Amour et Espoir

<https://luc-bodin.fr/>

↳ des ressources, conseils et vidéos pour accompagner chacun vers la santé globale, l'auto-guérison et l'éveil spirituel grâce aux soins énergétiques, à la médecine naturelle et à l'harmonisation intérieure

Microbiote intestinal (flore intestinale) · Une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses maladies · Inserm

<https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/>

OMS (2019) · Classification internationale des maladies (CIM-11) · Troubles mentaux, comportementaux ou neurodéveloppementaux.

<https://www.who.int/fr/news-room/item/08-03-2024-new-manual-released-to-support-diagnosis-of-mental--behavioural-and-neurodevelopmental-disorders-added-in-icd-11>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240077263>

↳ classification internationale des troubles mentaux et la définition de la santé mentale selon l'OMS

OMS (2013) · Santé mentale : renforcer notre action

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

↳ insiste sur l'importance d'une approche globale, intégrant prévention, compréhension des causes et individualisation de la prise en charge

OMS (2002) · Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle 2002-2005

<https://iris.who.int/handle/10665/67313>

↳ l'OMS reconnaît la naturopathie comme une médecine traditionnelle occidentale, complémentaire des approches conventionnelles

RGNR - Nous c'est la Vie !

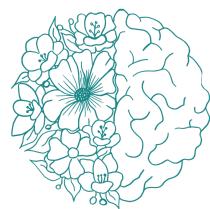
<https://www.rgnr.tv/>

plateforme dédiée à l'autonomie, à la santé naturelle et à la solidarité, proposant des contenus et des ressources pour permettre à chacun de reprendre en main son bien-être physique, mental et émotionnel grâce à une approche holistique et indépendante

Wim Hof · The Wim Hof Method

<https://www.wimhofmethod.com/>

↳ site officiel et ressources de Wim Hof, présentant ses principes, techniques et recherches associées



Ce mémoire est le fruit d'un long travail personnel et professionnel, une première ébauche d'un projet plus vaste en cours qui sera publié prochainement. Il est mis à votre disposition pour consultation uniquement dans un esprit de partage et d'apprentissage. Si certaines idées résonnent, interrogent ou vous inspirent, je serais ravie d'échanger avec vous.

Je rappelle que toute création, quel qu'en soit le support, est protégée dès sa naissance par le droit d'auteur. Ce document est donc protégé par le droit d'auteur en France comme à l'international conformément à la Convention de Berne.

Toute reproduction, diffusion, adaptation ou exploitation, intégrale ou partielle, par quelque moyen que ce soit, est strictement interdite sans autorisation écrite.

Sandy Cupers © Tous droits réservés 2025

Version originale déposée le 31 mai 2025

Version publique déposée via e-Soleau (INPI) le 17 janvier 2026

🌿 Mémoire en naturopathie | Programme d'accompagnement | Livre à paraître 🦋