

“ Il n’est dorénavant plus possible de nier l’existence de preuves certaines des bienfaits de la naturopathie dans bon nombre de pathologies chroniques. ”

Les preuves de l’efficacité de la NATUROPATHIE

Aujourd’hui, la question n’est plus de savoir si la naturopathie peut s’imposer à côté de la médecine classique, mais *quand* elle le fera.

La quantité de recherches scientifiques qui attestent de son efficacité dans un large éventail de troubles de santé est telle qu’il est impossible d’en douter.

L’Organisation mondiale de la santé (OMS) classe la naturopathie comme la 3^e médecine traditionnelle mondiale, derrière la médecine traditionnelle chinoise et l’ayurveda. Le Parlement européen la reconnaît comme une médecine non conventionnelle et elle est parfaitement encadrée dans de nombreux pays : Allemagne, Grande-Bretagne, Portugal, etc. En France, depuis quelques années, la discipline connaît un engouement croissant ; cependant, elle n’est encore ni reconnue, ni intégrée dans le système de santé.

Pourquoi ? En juillet dernier, la décision de dérembourser l’homéopathie a été saluée par le collectif FakeMed comme une victoire de la science. Ce même collectif s’était fait remarquer en 2018 quand il avait lancé un appel contre les médecines alternatives, dénonçant leur manque de preuves scientifiques.

Pour ses détracteurs, la naturopathie ne s’appuierait donc pas sur suffisamment de preuves valides. Néanmoins, il serait bon de se départir de tout préjugé et

(suite page 2)

Les preuves de l’efficacité de la **NATUROPATHIE** 1
Le meilleur chocolat ? 100 % cacao ! 5
 Comment **optimiser votre sommeil** et faire le plein d’énergie ? 8
Alzheimer, l’espoir des solutions végétales 12

Gastro, colique, bronchite : dégainez l’origan ! 16
 Norbert Duffaut, un autre **tueur de cancers** méconnu ! 19
 Faites-vous partie des **victimes de la méditation** ? 23
 Interview de **Denis Emonet** 26
 « **Le don de guérir** est en chacun de nous » 28



Momies malgré nous

Les dérives de l'industrie agro-alimentaires n'affectent pas seulement notre santé et notre qua-

lité de vie : elles altèrent également notre mort. Je ne parle pas du passage de vie à trépas, mais de ce qu'il advient de notre corps une fois mis en terre.

Depuis une quinzaine d'années environ, on lit régulièrement dans la presse – et notamment la presse régionale¹ – les difficultés éprouvées par certaines communes pour libérer des concessions dans leur cimetière. La raison est aussi étonnante que macabre : *les cadavres ne se décomposent plus assez vite*. Des corps inhumés il y a dix, vingt ou trente ans présenteraient ainsi le même aspect que des dépouilles mises en terre il y a quelques semaines à peine. Les fossoyeurs rebouchent les trous, gênés. Même les morts ne laissent plus la place aux nouveaux !

Le phénomène est particulièrement documenté en Allemagne, en Autriche et en Suisse². Plusieurs théories ont été émises pour l'expliquer : notre alimentation contient tellement de conservateurs qu'elle nous momifierait malgré nous. La piste de la surconsommation des antibiotiques a également été avancée. De même, la préparation du corps avant sa mise au cercueil – ce qu'on appelle la thanatopraxie – l'empêcherait de se décomposer. Une autre hypothèse, plus plausible, car le phénomène semble toucher certaines régions et pas d'autres : l'appauvrissement des sols et leur pollution aux pesticides réduirait dramatiquement les populations de bactéries et de vers participant au travail de putréfaction.

Une seule chose est sûre : ces momifications spontanées dans les cimetières sont un phénomène récurrent et récent. Notre manie de dénaturer notre alimentation et notre environnement est donc en train d'altérer le principe même du cycle du « retour à la terre nourricière », une fois que nous y avons fait notre temps... C'est vertigineux.

En réaction à cet embaumement forcé se développe une nouvelle forme d'inhumation, pour accélérer au contraire la décomposition de la dépouille, et la transformer en terreau fertile : l'*humusation*³. La dépouille est placée dans une enveloppe biodégradable, puis « remise à la terre », non pas dans un cimetière, mais dans un jardin. Le procédé n'est pour le moment légal qu'en Belgique, mais fait l'objet d'une campagne de reconnaissance en France. Ses avantages sont économiques et écologiques : pas de préparation chimique du corps, pas de cercueil, pas de pierre tombale, et d'après ses promoteurs, pas de pollution... mais une mort saine et « éco-durable ».

Rodolphe Bacquet,

Rédacteur en chef

www.alternatif-bien-etre.com

d'adopter une attitude rigoureuse pour faire un état aussi exhaustif que possible des connaissances actuelles. Car les études qui ont évalué l'utilité de la naturopathie en se fondant sur les mêmes normes que la médecine conventionnelle existent bel et bien.

Preuves à l'appui

Dans certains pays, les naturopathes sont appelés *naturopathic doctors* et considérés un peu comme des généralistes qui utiliseraient des méthodes naturelles. C'est ce qui se passe dans plusieurs États d'Amérique du Nord et dans certaines provinces canadiennes, ainsi qu'en Australie. Là-bas, il est courant de consulter son naturopathe au même titre que son médecin, l'un et l'autre pouvant travailler ensemble pour le bien-être du patient.

Depuis vingt-cinq ans, l'université de Southern Cross, en Australie, se targue d'être un centre d'excellence dans le domaine de l'enseignement et de la recherche en naturopathie. Les chercheurs ont initié des programmes de recherches fondées sur la pratique clinique et ils rassemblent les études dispersées dans la littérature scientifique internationale sur le sujet¹. La particularité de leurs recherches, c'est de considérer la naturopathie comme un système de soins complet reposant sur l'application d'une pluralité de thérapies naturelles, alors que jusque-là, on avait tendance à isoler certaines des approches préconisées par les naturopathes afin de tester leur efficacité. La phytothérapie, en particulier, a d'ailleurs fait l'objet d'une grande quantité d'études scientifiques.

Tenter de comprendre quels sont les avantages de la naturopathie

dans sa globalité, comme l'ont fait les chercheurs australiens, représente certainement le plus bel effort réalisé pour répondre à la nécessité actuelle d'avoir une pratique fondée sur des preuves. En passant au crible la littérature internationale, ils ont eu la surprise de constater que la médecine naturopathique avait déjà participé à de nombreux essais cliniques dans le monde. Ils ont retenu 33 études de très bonne qualité menées dans 7 pays différents et impliquant près de 10 000 personnes. D'après leur analyse, il n'est dorénavant plus possible de nier l'existence de preuves certaines des bienfaits de la naturopathie dans bon nombre de pathologies chroniques².

La naturopathie ou la voie de la nature

La naturopathie vise à prévenir, préserver et optimiser la santé dans une approche globale, corps, mental, émotions. Elle fait référence à Hippocrate, médecin et philosophe grec de l'Antiquité, considéré également comme le père de la médecine, qui disait qu'en toute chose, il faut suivre la nature. La naturopathie proprement dite est née au XIX^e siècle, d'abord aux États-Unis, grâce aux médecins hygiénistes, qui s'efforçaient de n'utiliser que des méthodes naturelles pour soigner leurs patients. La discipline prend vite son essor. En France, dans les années 1930, Pierre-Valentin Marchesseau pose les bases de la naturopathie moderne. Aujourd'hui, la discipline garde comme fondement ses idées principales, notamment celle que chacun est responsable de sa santé, mais elle a en outre intégré les découvertes et les avancées de la science.

1. Nicodème (M.-C.), « Métropole lilloise : Pourquoi les corps de nos défunts se décomposent-ils moins rapidement? », *La Voix du Nord*, publié le 31 octobre 2018, disponible sur <http://www.lavoixdu-nord.fr/6479724/article/2018-10-31-pourquoi-les-corps-de-nos-defunts-se-decomposent-ils-moins-rapidement>

2. « Dust to dust (but not if your dearly departed is buried in Germany) », *The Telegraph*, publié le 16 novembre 2003, disponible sur <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/europe/germany/1446872/Dust-to-dust-but-not-if-your-dearly-departed-is-buried-in-Germany.html>

3. « L'humusation "donner la vie après sa mort en régénérant la terre" », *Humusation.org*, disponible sur <http://www.humusation.org/>

1. Ooi SL, McLean L, Pak SC, Naturopathy in Australia: Where are we now? Where are we heading? *Complement Ther Clin Pract*, 2018 Nov;33:27-35. doi: 10.1016/j.ctcp.2018.07.009, Epub 2018 Jul 29

2. Stephen P, Myers, PhD, BMed, ND and Vanessa Vigar, BNat (Hons) The State of the Evidence for Whole-System, Multi-Modality Naturopathic Medicine: A Systematic Scoping Review - *The Journal of alternative and complementary medicine* Volume 25, Number 2, 2019, pp. 141-168 Mary Ann Liebert, Inc. DOI: 10.1089/acm.2018.0340

Cet art de la santé met l'accent sur le traitement de la cause plutôt que sur les symptômes, et repose sur un ensemble de techniques naturelles. Un naturopathe propose d'améliorer l'hygiène de vie en cherchant la combinaison idéale correspondant aux besoins de l'individu. Fondamentalement, ses conseils s'appuient sur la force vitale, de façon à stimuler les processus d'autorégénération et d'autoguérison de l'organisme pour retourner à l'équilibre³.

Même si les médecins peuvent s'y former, la naturopathie en France est principalement pratiquée par des non-médecins. Un naturopathe travaille en priorité dans la prévention et son rôle d'éducateur de santé lui permet d'inciter à développer de saines habitudes pour favoriser une santé durable. En présence de troubles, il agit en complémentarité avec la médecine conventionnelle.

Quelles techniques naturelles sont utilisées ?

Les concepts de base qui définissent la naturopathie sont globalement uniformes. Pourtant, en fonction des pays, des différences existent dans sa mise en application : l'acupuncture, par exemple, peut faire partie des traitements canadiens, même chose avec le yoga en Inde ou l'ostéopathie en Angleterre.

Parmi les critères retenus par les chercheurs australiens, on trouve l'utilisation simultanée d'au minimum deux des sept techniques de base de la médecine naturopathique, telles qu'elles ont été définies par la *World Naturopathic Federation*⁴ :

1. La nutrition avec des conseils ou des changements de régime alimentaire ;
2. L'utilisation de compléments alimentaires ;
3. La phytothérapie ;
4. Les recommandations concernant le mode de vie ;
5. L'hydrothérapie ;
6. L'homéopathie ;
7. Les techniques physiques, y compris le yoga, les manipulations manuelles ou ostéopathiques et les techniques de libération des tensions.

En France, la FENA (Fédération française des écoles de naturopathie) fait état de dix agents naturels de santé, dont les trois premiers sont incontournables⁵ :

1. L'alimentation ou l'hygiène nutritionnelle (diététique, nutrition, cures saisonnières, compléments alimentaires, etc.) ;
2. L'exercice physique ou l'hygiène musculaire ;
3. Le bien-être psycho-émotionnel via des techniques comme la méditation, la relaxation, la relation d'aide, etc.

En fonction des besoins, d'autres agents peuvent s'ajouter :

1. L'hydrologie (utilisation de l'eau chaude, froide, alternée, des bains, douches, internes et externes, etc.) ;
2. Les plantes et les huiles essentielles ;
3. Les techniques manuelles (massages bien-être, onctions aromatiques, Amma, etc.) ;
4. Les techniques réflexes (sympathico-thérapie, réflexologie plantaire, etc.) ;
5. Les techniques respiratoires inspirées du yoga ;
6. Les techniques énergétiques (magnétisme, aimants, etc.) ;

7. Les techniques de rayonnement (utilisation des couleurs, de la lumière, de la musique, etc.).

N. B. : Les méthodes naturelles sont nombreuses et variées ; un naturopathe est en principe formé aux techniques de base, cependant, en fonction de ses affinités, il se spécialise généralement dans un domaine ou un autre.

Quand se tourner vers les conseils d'un naturopathe ?

Voici un résumé des résultats scientifiques.

Maladies cardiovasculaires

Pas moins de 6 études ont évalué les résultats des recommandations naturopathiques sur l'hypertension, les risques cardiovasculaires et le syndrome métabolique. L'une d'elles a été menée dans un hôpital en Inde et 93 % des participants sont parvenus à abaisser leur tension à 14/9 (le niveau où elle est considérée comme sans risque) en trois semaines⁶. En outre, le taux de sucre sanguin, le cholestérol et les triglycérides avaient baissé. D'autres résultats révèlent que 99 % des patients ont contrôlé leur tension en quinze jours⁷. Dans les deux études, les résultats ont permis pour la plupart des patients de réduire ou d'arrêter leur médication.

Concernant le risque cardiovasculaire chez des patients ayant subi une chirurgie cardiaque, plusieurs recherches ont comparé les soins standard à un traitement avec régime alimentaire individualisé, compléments alimentaires et modifications de l'hygiène de vie⁸. Résultats : 42 % de risque de rechute en moins⁹.

3. Myers SP, Hunter A, Snider P, Zeff J. *Naturopathic Medicine*. In: Robson T, ed. *Introduction to Complementary Medicine*. Sydney: Allan and Unwin, 2003.

4. https://www.ccu.edu.au/ampage/news/latest_news/2012/world-first-scoping-study-shows-benefits-in-naturopathic-medicine-treatments.php

5. <https://www.naturopathe.net/les-techniques-naturopathiques>

6. Edla SR, Kumar AMV, Srinivas B, et al. 'Integrated Naturopathy and Yoga' reduces blood pressure and the need for medications among a cohort of hypertensive patients in South India: 3-months follow-up study. *Adv Integr Med* 2016;3:90-97

7. Murthy SN, Rao NSN, Nandkumar B, Kadam A. Role of naturopathy and yoga treatment in the management of hypertension. *Complement Ther Clin Pract* 2011;17:9-12

8. Seely D, Szczurko O, Cooley K, et al. Naturopathic medicine for the prevention of cardiovascular disease: A randomized clinical trial. *CMAJ* 2013;185:E409-E416

9. Sarris J, Gadsden S, Schweitzer I. Naturopathic medicine for treating self-reported depression and anxiety: An observational pilot study of naturalistic practice. *Adv Integr Med* 2014;1:87-92

Diabète de type 2

Trois études américaines se sont concentrées sur le contrôle de la glycémie dans le diabète de type 2. Dans l'une d'elles, les patients ont suivi les recommandations d'un naturopathe durant au minimum six mois, 31 % d'entre eux ont vu leur taux de sucre sanguin revenir à la normale et, pour 61 % d'entre eux, il avait diminué significativement¹⁰. De façon générale, la qualité de vie des personnes souffrant de pathologies multiples est meilleure quand leur traitement s'accompagne d'un protocole naturopathique¹¹.

Douleurs musculo-squelettiques

Concernant les douleurs de dos, les tendinites ou les douleurs chroniques, plusieurs recherches ont comparé les résultats obtenus par la médecine naturopathique aux thérapies standard (kinésithérapie, orthopédie, etc.). Dans ce domaine, la naturopathie semble plus efficace sur le traitement de la douleur, avec des améliorations significatives au bout de trois mois¹².

Anxiété et dépression

Une étude d'observation portant sur 60 personnes dépressives ou anxieuses suivies durant deux ans a montré des améliorations sur la dépression et l'anxiété¹³. Dans le groupe psychothérapie seule, les scores de l'anxiété avaient diminué de 30,5 %, alors que dans le groupe psychothérapie + naturopathie, ils avaient baissé de 56,5 %¹⁴.

Asthme

Dans l'asthme, les paramètres des fonctions pulmonaires peuvent être améliorés au bout de vingt-et-un jours de traitement naturopathique¹⁵, qui fait mieux que le traitement médicamenteux standard¹⁶.

Il faut aussi citer les pathologies pour lesquelles une seule étude a été trouvée :

- le cancer du foie, avec un taux de survie plus important grâce à la naturopathie et à un champignon, le Cordyceps¹⁷ ;
- la ménopause, où les soins naturopathiques font en particulier 7 fois mieux que les soins habituels sur certains paramètres, comme l'insomnie et la perte d'énergie¹⁸ ;
- l'hépatite C, avec un recul du marqueur de la maladie allant jusqu'à plus de 25 %¹⁹ ;
- le syndrome des ovaires polykystiques, avec une amélioration très significative des troubles du cycle, du surpoids, des niveaux hormonaux et du stress grâce à l'hygiène de vie et la phytothérapie²⁰.

Pour toutes ces pathologies, les retours sont dans l'ensemble positifs, alors que les protocoles pro-

posés sont hétérogènes, puisqu'ils dépendent à la fois de la formation du naturopathe, de la législation, du patient, etc., ce qui laisse penser que les concepts de base de la naturopathie sont cohérents.

Trouver le bon praticien

En France, l'absence de reconnaissance officielle ne facilite pas les choses. Les naturopathes se forment dans des écoles privées, dont le cursus peut varier de mille à quatre mille heures. Dans ce contexte, il est préférable de se référer à l'annuaire des praticiens de l'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation à la Santé - www.omnes.fr) ou du Syndicat des professionnels de la naturopathie (www.naturopathe.net), qui garantissent que le praticien a suivi une formation initiale de qualité, qu'il respecte la législation en vigueur et qu'il s'est engagé à actualiser ses connaissances en formation continue.

Annie Casamayou
Naturopathe
www.mon-naturopathe

Bon à savoir

Prendre en compte les effets des traitements conventionnels permet aussi de mettre en perspective les résultats de la médecine naturopathique : sur 2 500 traitements conventionnels, seuls 15 % sont considérés comme bienfaits, 22 % sont

susceptibles de l'être, 7 % sont partiellement bienfaits, mais aussi partiellement nocifs, 5 % non probables, 4 % susceptibles d'être nocifs ou inefficaces. Pour les 47 % restants, il n'y aurait aucune preuve convaincante de leur efficacité²¹.

10. Bradley R, Oberg EB. Naturopathic Medicine and Type 2 Diabetes: A Retrospective Analysis from an Academic Clinic. *Altern Med Rev* 2006;11:30. Medline.
11. Beer AM, Ostermann T, Matthiessen PF. Changed quality of life by in-patient naturopathic treatment results of the "Blankenstein Model". [German]. *Gesundheitswesen* 2001;63:242-247.
12. Stange R, Hackermeier U, Franzen G, et al. P02.172. 1-year sustaining efficacy of multidimensional therapy for inpatients with different conditions of chronic musculoskeletal pain. *BMC Complement Altern Med* 2012;12(Suppl 1):P228-P228. Wiebelitz KR, Teske W, Henke T, et al. [Naturopathic and orthopaedic in-patient treatment of chronic back pain—a comparison study]. [German]. *MMW Fortschr Med* 2011;153 Suppl 2:47-55. Ritenbaugh C, Hammerschlag R, Calabrese C, et al. A pilot whole systems clinical trial of traditional Chinese medicine and naturopathic medicine for the treatment of temporomandibular disorders. *J Altern Complement Med* 2008;14:475-487. Shinto I, Calabrese C, Morris C, et al. A randomized pilot study of naturopathic medicine in multiple sclerosis. *J Altern Complement Med* 2008;14:489-496. Szczurko O, Cooley K, Busse JW, et al. Naturopathic care for chronic low back pain: A randomized trial. *PLoS One* 2007;2:e919-e919. Szczurko O, Cooley K, Mills EJ, et al. Naturopathic treatment of rotator cuff tendinitis among Canadian postal workers: A randomized controlled trial. *Arthritis Rheum* 2009;61:1037-1045.
13. Breed C, Bereznyak C. Treatment of Depression and Anxiety by Naturopathic Physicians: An Observational Study of Naturopathic Medicine Within an Integrated Multidisciplinary Community Health Center. *J Altern Complement Med*. 2017 May;23(5):348-354. doi: 10.1089/acm.2016.0232. Epub 2017 Feb 6.
14. Cooley K, Szczurko O, Perri D, et al. Naturopathic care for anxiety: A randomized controlled trial. *ISRCTN78958974*. *PLoS One* 2009;4.
15. Sathyaprabha TN, Murthy H, Murthy BTC. Efficacy of naturopathy and yoga in bronchial asthma—A self controlled matched scientific study. *Indian J Physiol Pharmacol* 2001;45:80-86.
16. Rao Y, Kadam A, Jagannathan A, et al. Efficacy of naturopathy and yoga in bronchial asthma. *Indian J Physiol Pharmacol* 2014;58:232-238.
17. Niwa Y, Matsuura H, Murakami M, et al. Evidence that naturopathic therapy including Cordyceps sinensis prolongs survival of patients with hepatocellular carcinoma. *Integr Cancer Ther* 2013;12:50-68.
18. Cramer EH, Jones P, Keenan NL, Thompson BL. Is naturopathy as effective as conventional therapy for treatment of menopausal symptoms? *J Altern Complement Med* (New York, N.Y.) 2003;9:529-538.
19. Millman WB, Lamson DW, Brignall MS. Hepatitis C: a retrospective study, literature review, and naturopathic protocol. *Altern Med Rev* 2000;5:355-371.
20. Arentz S, Smith CA, Abbott J, et al. Combined Lifestyle and Herbal Medicine in Overweight Women with Polycystic Ovary Syndrome (PCOS): A randomized controlled trial. *Phytother Res* 2017;31:1330-1340.
21. Garrow JS. What to do about CAM: How much of orthodox medicine is evidence based? *BMJ*. 2007;335(7627):951. doi:10.1136/bmj.39388.393970.1F