



Manon BORDERIE
Naturopathe

 @manon.naturopathe

Le grand guide des
MÉDECINES
DOUCES
pour petits et grands

Allergies, troubles cutanés,
maladies infantiles, sommeil,
digestion, stress...

140 maux du quotidien
et leurs remèdes naturels
pour se soigner





Manon BORDERIE
Naturopathe

Le grand guide des
MÉDECINES
DOUCES
pour petits et grands



Quand quelqu'un désire la santé,
il faut d'abord lui demander s'il
est prêt à supprimer les causes
de sa maladie. Alors seulement
est-il possible de l'aider.

Hippocrate



Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Éditrices : Mathilde Obergfell et Amédine Sèdes

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Principe graphique, conception

et réalisation de la mise en page : ZS studio

Cheffe de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe



Sommaire général

Introduction	8
Les techniques de naturopathie	12
Chapitre 1 LES MAUX SAISONNIERS	14
Chapitre 2 LES TROUBLES CUTANÉS	92
Chapitre 3 LES TROUBLES ET MALADIES INFANTILES	152
Chapitre 4 LE SOMMEIL	180
Chapitre 5 SYSTÈME DIGESTIF EN PAGAILLE	202
Chapitre 6 LE STRESS/LE MENTAL	252
Chapitre 7 LES TROUBLES DE LA SPHÈRE URO-GÉNITALE	278
Chapitre 8 LA GROSSESSE	314
Chapitre 9 LES TROUBLES CIRCULATOIRES	330
Chapitre 10 LES TROUBLES OSTÉO-MUSCULAIRES	348
Chapitre 11 LA SPHÈRE BUCCALE	366
Glossaire	378
Ressources utiles	381



Sommaire thématique

Introduction	8
Les techniques de naturopathie	12

Chapitre 1 LES MAUX SAISONNIERS

Durant l'été

1. Coup de chaleur	16
2. Insolation	20
3. Lucite	24
4. Piqûre de moustiques	27
5. Saignement de nez	28

Durant l'automne

6. Dépression saisonnière	30
7. Fatigue	33
8. Chutes de cheveux	38

Durant l'hiver

9. Angine	43
10. Aphone	46
11. Asthme	47
12. Bronchite / Rhume	51
13. Fièvre	53
14. Glaïres	56
15. Grippe	58

16. Nez bouché	61
17. Otite	63
18. Toux grasse	67
19. Toux sèche	70

Au printemps

20. Allergie aux animaux	72
21. Allergie au pollen	77
22. Allergie aux acariens	81
23. Conjonctivite	85
24. Sécheresse oculaire	89

Chapitre 2 LES TROUBLES CUTANÉS

25. Acné	94
26. Ampoule	100
27. Bleu, bosse et hématome	102
28. Bouton de fièvre	104
29. Brûlure	106
30. Callosité	107
31. Chalazion	108
32. Cicatrice	109
33. Coup de soleil	111
34. Coupure	113
35. Dermite séborrhéique	114



36. Eczéma	116
37. Engelure	119
38. Herpès	121
39. Impétigo	124
40. Intertrigo	126
41. Molluscum contagiosum	128
42. Orgelet	130
43. Pellicules	131
44. Pieds mains bouche	133
45. Poux	135
46. Psoriasis	136
47. Rosacée	140
48. Transpiration excessive	145
49. Urticaire	147
50. Verrue	150

Chapitre 3

LES TROUBLES ET MALADIES INFANTILES

51. Amygdalite	154
52. Appendicite	156
53. Bronchiolite	158
54. Colique	160
55. Croûte de lait	162

56. Démangeaisons anales	164
57. Douleur de croissance	166
58. Érythème fessier	168
59. Oreillons	170
60. Reflux gastro-œsophagien	172
61. Roséole	174
62. Rougeole	175
63. Rubéole	176
64. Scarlatine	177
65. Varicelle	179

Chapitre 4

LE SOMMEIL

66. Apnée du sommeil	182
67. Bruxisme	184
68. Cauchemar	186
69. Difficultés d'endormissement	189
70. Énurésie	192
71. Réveil nocturne	193
72. Ronflement	196
73. Terreur nocturne	198
74. Torticolis	200

Chapitre 5

SYSTÈME DIGESTIF EN PAGAILLE

75. Aérophagie	204
76. Allergie alimentaire	206
77. Anémie	210
78. Ballonnements	212
79. Candidose	215
80. Constipation	218
81. Diarrhée	220
82. Excès de poids	223
83. Gastrite	226
84. Gastro-entérite	228
85. Hémorroïdes	230
86. Hypoglycémie	232
87. Mal des transports	234
88. Mal de ventre	236
89. Nausée	238
90. Perte d'appétit	240
91. Prurit	242
92. Reflux gastro-œsophagien	245
93. Vers	248
94. Vomissements	250

Chapitre 6

LE STRESS / LE MENTAL

95. Trouble de la mémoire	254
96. Anxiété	257
97. Arrêt du tabac	260
98. Claustrophobie	263
99. Grignotage	265
100. Migraine	268
101. Stress	271
102. Trouble de l'attention	275

Chapitre 7

LES TROUBLES DE LA SPHÈRE URO-GÉNITALE

103. Infection urinaire	280
104. Mycose	283

Problématiques liées au cycle féminin

105. Aménorrhée	286
106. Crampes menstruelles	289
107. Endométriose	291
108. Flux abondant	295
109. Infertilité féminine	297
110. Préménopause	300
111. Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)	303
112. Tensions mammaires	306

Problèmes masculins

113. Andropause	309
114. Infertilité masculine	312

Chapitre 8

LA GROSSESSE

115. Allaitement difficile	316
116. Angiome	319
117. Crevasse	321
118. Diabète gestationnel	323
119. Engorgement mammaire	325
120. Retour de couches	326
121. Vergetures	328

Chapitre 9

LES TROUBLES CIRCULATOIRES

122. Acouphènes	332
123. Angine de poitrine	334
124. Hypertension	336
125. Hypotension	338
126. Jambes lourdes	340
127. Rétention d'eau	343
128. Varices	346

Chapitre 10

LES TROUBLES OSTÉO-MUSCULAIRES

129. Arthrose	350
130. Crampes	353
131. Entorse	355
132. Fracture	357
133. Lombalgie	359
134. Sciatique	361
135. Scoliose	363
136. Tendinite	364

Chapitre 11

LA SPHÈRE BUCCALE

137. Aphtes	368
138. Caries	370
139. Dents qui poussent	372
140. Douleurs dentaires	374
141. Gingivite	376

Glossaire	378
-----------	-----

Ressources utiles	381
-------------------	-----

À propos de l'autrice	382
-----------------------	-----

Remerciements	383
---------------	-----



Introduction

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Manon Borderie et je suis naturopathe depuis 2019. J'accompagne particulièrement les personnes qui connaissent des difficultés digestives et les femmes qui souffrent de déséquilibres hormonaux. J'en ai fait ma spécialité après avoir suivi plusieurs formations en complément de mon diplôme de naturopathie. J'aime partager mes conseils santé et mes recettes gourmandes sur mon site internet (www.manon-naturopathe.fr) ou sur ma page Instagram @manon.naturopathe. On s'y retrouve ?

QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

La naturopathie propose d'améliorer l'état de santé d'une personne et de renforcer sa vitalité via des remèdes naturels, en s'appuyant sur les mécanismes de régulation du corps qui siègent en chacun. L'exemple le plus commun pour illustrer cela est le fait qu'en cas de coupure, la peau cicatrise et les tissus cutanés se renouvellent. La magie du vivant ! Quand j'explique que je suis naturopathe, mon entourage pense souvent qu'il s'agit de donner des plantes aux personnes que j'accompagne. C'est vrai, la phytothérapie fait partie des remèdes utilisés, mais la naturopathie, c'est bien plus que cela.

En effet, en tant que naturopathe, on peut faire appel à 10 techniques :

- **la gestion de l'alimentation** : le fait de nourrir son corps en répondant à ses besoins physiologiques (apport en protéines, en vitamines ou en minéraux) ;
- **l'activité physique** : mettre son corps en mouvement quotidiennement ;
- **l'hydrothérapie** : bien choisir son eau, et l'utiliser en externe si besoin (bouillote, sauna, douche écossaise...) ;
- **l'accompagnement psychologique** : le naturopathe est là pour écouter et aider à comprendre l'origine émotionnelle de la maladie ;
- **la phytothérapie** : utiliser certaines plantes pour bénéficier de leurs vertus (huiles essentielles, bourgeons, infusions, décoctions...) ;
- **la respiration** : cohérence cardiaque, respiration ventrale... autant d'exercices pour soulager le stress ou favoriser l'élimination des déchets par l'organisme ;
- **enfin, les techniques réflexes** (réflexologie plantaire, palmaire), **manuelles** (le naturopathe peut encourager à aller consulter un ostéopathe ou un chiropracteur, par exemple), **énergétiques** (comme le magnétisme) et **vibratoires** (qui regroupent l'utilisation thérapeutique des couleurs ou des cristaux).

La naturopathie est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme étant une pratique de médecine traditionnelle. **Toutefois, elle n'a pas pour but de remplacer la médecine allopathique.** C'est une béquille supplémentaire pour que la personne malade se rétablisse au plus vite, ou conserve sa pleine santé (le but premier de la naturopathie). J'ai imaginé ce guide pour vous aider à cheminer vers la voie de la guérison tout au long de l'année, quels que soient vos maux. Il se veut exhaustif mais reste accessible aux personnes découvrant la naturopathie.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE NATUROPATHIE ?

Généralement, une consultation de naturopathie dure de 1 h à 1 h 30. Le naturopathe vous remet en amont de la consultation un questionnaire à remplir, ou alors vous pose l'ensemble de ses questions au moment du rendez-vous.

Son objectif est d'identifier la cause à la racine de vos maux. Par exemple, en cas d'acné, le naturopathe cherchera à savoir si cette dernière est déclenchée par un déséquilibre hormonal, une problématique digestive, du stress, etc.

Ensuite, une fois que le déséquilibre est cerné, le naturopathe cherche à y remédier en proposant des solutions pour améliorer l'hygiène de vie à l'aide des nombreux outils dont il dispose.

MÉDECINES DOUCES ET NATUROPATHIE

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « la naturopathie peut être décrite comme la pratique générale des thérapies de santé naturelle ». Souvent, les naturopathes la définissent comme l'ensemble des méthodes thérapeutiques qui permettent de soutenir les processus d'auto-guérison du corps. En naturopathie, on ne soigne pas, mais on stimule les forces de guérison présentes en chacun de nous.

LA SANTÉ, C'EST QUOI ?

Définir la santé n'est pas une chose facile. Beaucoup la considèrent de manière binaire, dans le sens où la santé serait l'absence de maladies, de troubles, de difficultés corporelles.

En naturopathie, on préfère apporter une vision positive de la santé en la formulant comme un état d'harmonie global : physiologique, psychologique, mental.

Pour le naturopathe, chaque maladie, chaque dérèglement corporel a une raison d'être, une explication naturelle, une cause bien précise. On ne tombe pas malade, mais on le devient souvent à cause de notre hygiène de vie : alimentaire, mentale, sportive...

LES FACTEURS DE MALADIES

L'alimentation

Ce n'est pas un secret, l'alimentation trop riche en café, thé, alcool, chocolat, huile et sucre raffiné ne favorise pas une bonne santé.

C'est le cas également d'une alimentation riche en pesticides et OGM de synthèse, car ce sont de forts perturbateurs endocriniens. Ces substances interfèrent avec le fonctionnement optimal de notre système hormonal. Elles peuvent impacter la croissance, le métabolisme, le cycle menstruel chez la femme, la glycémie, la tension artérielle, le sommeil, la température corporelle et de nombreuses autres fonctions physiologiques. On trouve ces perturbateurs endocriniens dans :

- les pesticides de synthèse : les fruits et légumes de l'agriculture conventionnelle en sont gorgés ;
- la viande, une majorité de la production étant issue d'animaux nourris avec des aliments riches en OGM ;
- certains aliments comme le soja, une légumineuse qui a des effets oestrogéniques, dus à sa teneur élevée en isoflavone ;
- les additifs alimentaires que l'on retrouve dans les céréales ultra-transformées pour le petit-déjeuner : E320 et E321 par exemple ;
- l'eau du robinet qui contient des rejets de pesticides dans les nappes phréatiques, des contraceptifs évacués par les urines des femmes, etc.

Vous l'aurez compris, les sources alimentaires de perturbateurs endocriniens sont nombreuses, d'où l'importance d'être particulièrement vigilant à ce que l'on mange. Il faut aussi

noter que les aliments peuvent surcharger nos organes d'élimination : reins, peau, intestin, foie et poumons.

C'est pourquoi la gestion de l'alimentation est traitée, dans cet ouvrage, comme l'une des techniques majeures pour apaiser certains symptômes. Il y a des aliments qui vont soutenir les forces d'auto-guérison du corps ; d'autres, à l'inverse, vont les freiner. Il est essentiel de trouver un équilibre entre les deux, et d'ajuster la quantité ingérée au cas par cas. Comme le disait Paracelse : « Tout est poison, rien n'est poison : c'est la dose qui fait le poison. »

La sédentarité

Les bienfaits de l'exercice physique sont nombreux ! Le sport permet en effet d'activer nos émonctoires, ces organes qui filtrent nos déchets et permettent à nos humeurs (liquides corporels) de rester propres : reins, peau, poumons, intestins et foie. Les émonctoires aident l'organisme à bien fonctionner. S'ils sont malmenés ou saturés, ils peuvent entraîner de la fatigue, des problèmes de peau, des migraines, des problèmes de poids, de circulation, de sommeil... Le sport nettoie le système cutané de manière plus active en générant de la sueur et du sébum. Il améliore également l'oxygénation et les échanges de gaz, le travail de détoxification du foie et la stimulation des intestins et des reins. Il induit des effets positifs sur le système nerveux et un bien-être physique incontestable. Au contraire, la sédentarité apporte son lot de désagréments. D'après l'OMS, elle est associée à plusieurs maladies

chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le syndrome métabolique, le diabète de type 2 et le cancer, ainsi qu'à un risque de mortalité plus élevé. La sédentarité amène à des conséquences comme le surpoids, l'absence des échanges cellulaires et l'hypoxie (moins bonne oxygénation des cellules).

Les causes psychologiques

Pour comprendre à quel point notre mental, nos pensées et nos émotions agissent sur notre corps, rien ne vaut quelques exemples tout simples : qui n'a jamais eu l'appétit complètement coupé à l'approche d'un examen ? Qui n'a jamais eu les mains moites et tremblantes à l'idée de parler devant un public ? Ou fait une

insomnie en ressassant un événement contraignant ? La sphère psychologique joue un rôle prépondérant dans l'ensemble de nos mécanismes corporels. L'hygiène mentale est tout aussi importante que l'hygiène alimentaire ou sportive. Juguler son stress, trouver des activités épanouissantes, s'accorder du temps, travailler sur ses pensées limitantes : autant de manières de favoriser la bonne santé ou la guérison.

Ainsi, la naturopathie pose un regard responsabilisant sur l'hygiène mentale. C'est grâce à nos actes du quotidien et/ou grâce à un accompagnement psychologique prodigué par un professionnel que l'on peut la faire prospérer. Mais elle peut aussi s'étioier si on n'y prête pas suffisamment attention.

Avertissement de l'auteurice

- Un naturopathe n'est pas habilité à poser un diagnostic. Seul le titulaire d'un doctorat en médecine en a l'autorisation.
- **Ce livre ne se substitue donc pas à une consultation médicale**, mais offre un certain nombre de pistes à explorer en complément d'un suivi professionnel. Bien qu'il puisse vous aider dans un premier temps à mieux comprendre votre déséquilibre et à soulager vos symptômes, **vous devez consulter une personne du corps médical** pour une prise en charge complète et efficace.
- Les huiles essentielles sont citées à de nombreuses reprises dans le livre. Chacune d'entre elles possède des contre-indications relatives à l'âge, aux pathologies (épilepsie, asthme...) ou liées à la grossesse et à l'allaitement. Veuillez à bien consulter l'avis de votre pharmacien ou autre spécialiste avant toute utilisation.



Les techniques de naturopathie

La naturopathie comporte 10 techniques thérapeutiques. Il y en a 7 mineures et 3 majeures. Les 3 techniques majeures, comme nous venons de le voir, sont la gestion de l'alimentation, l'accompagnement psychologique et l'exercice physique. Passons maintenant aux techniques dites « mineures ».

L'HYDROLOGIE

Il s'agit d'utiliser ou boire l'eau à bon escient. Par exemple, les douches écossaises aident en cas de problèmes de circulation sanguine, et les cures thermales allègent le corps de certains déchets qui l'empêchent de fonctionner.



LA RÉFLEXOLOGIE

Qu'elle soit plantaire, auriculaire ou palmaire, elle permet d'activer certaines zones réflexes pour améliorer le fonctionnement des organes ou des glandes par la stimulation des nerfs.

LA RESPIRATION

La respiration agit sur tellement de fonctions dans notre corps qu'un livre entier pourrait être écrit dessus. En effet, l'absorption d'oxygène et le rejet de dioxyde de carbone permet l'oxygénation de nos cellules, et donc la création d'énergie. De plus, à chaque mouvement respiratoire, l'air qui circule dans nos poumons soulève la cage thoracique et permet le massage des organes. Bien respirer contribue aussi à une meilleure circulation interne des fluides (sang, lymphe, sécrétions). La respiration agit également sur notre état mental. Elle favorise notre détente et stimule notre capacité à apprendre, à nous concentrer et à mémoriser (via une meilleure oxygénation du cerveau).



LES TECHNIQUES MANUELLES

Cela consiste à faire appel à différentes techniques manuelles : l'ostéopathie, la chiropractie, les massages, les onctions aromatiques, pour soulager des douleurs aux causes purement «mécaniques » : bascule du bassin, mauvais positionnement de la mâchoire, etc.



LA PHYTOTHÉRAPIE

La phytothérapie englobe elle-même une multitude de sous-techniques. Il s'agit de tirer parti des propriétés de certaines plantes dans le but d'entretenir ou d'améliorer son capital santé. On utilise par exemple des infusions, des décoctions, des extraits de plantes fraîches, des huiles essentielles (**aromathérapie**) et des bourgeons de plantes (**gemmothérapie**).



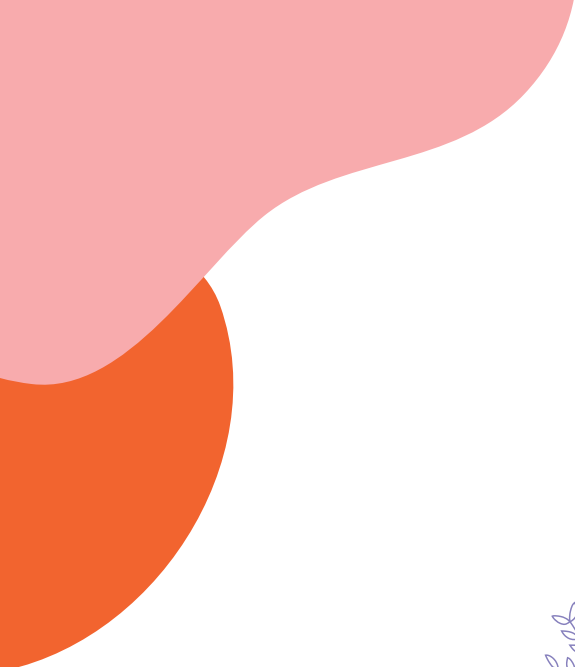
LES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES

On fait appel à différents corps de métiers qui peuvent aider à accélérer la guérison des maux : un énergéticien, un coupeur de feu (en cas de brûlure), etc.



LES TECHNIQUES VIBRATOIRES

Les couleurs ou les cristaux vont être utilisés pour aider le corps à s'auto-réguler.



Les maux saisonniers



Coup de chaleur

Durant l'été, certaines conditions dégradent le mécanisme de régulation thermique de notre corps : une trop forte exposition à la chaleur, un effort sportif ou un environnement chaud et humide peuvent provoquer un coup de chaleur. Aussi appelé hyperthermie maligne, ce phénomène est à distinguer d'une insolation, car il est généralement bénin, mais il peut s'avérer plus dangereux pour les personnes vulnérables, comme les enfants ou les personnes âgées.

LES CAUSES

- Activité physique lors de températures élevées
- Exposition prolongée au soleil sans protection (chapeau, casquette, etc.)
- Manque d'hydratation durant une exposition au soleil

LES SYMPTÔMES

- Chute de la pression artérielle
- Fatigue
- Maux de tête
- Nausées
- Peau qui devient rouge, sèche, moite ou chaude
- Sensation de chaleur
- Soif intense
- Somnolence

Les stratégies naturopathiques

Les différentes techniques de naturopathie peuvent être utilisées afin d'éviter une sévère déshydratation liée au coup de chaleur et faire redescendre la température du corps rapidement. Toutefois, avant d'en prendre connaissance, voici quelques gestes pleins de bon sens à réaliser en cas de coup de chaleur :

- Ne vous exposez pas au soleil durant les heures suivant le coup de chaleur, ni même le lendemain ;
- Mettez de la crème solaire indice 50 les jours suivants ;
- Sortez impérativement avec un chapeau.

Attention

Les bébés ne devraient pas être concernés par le coup de chaleur, car ils doivent en permanence être protégés du soleil. Aussi, les conseils donnés ici ne s'appliquent pas à cette catégorie d'âge. Si votre bébé en est atteint, consultez d'urgence un médecin.



L'HYDROTHERAPIE

Utilisez l'hydrothérapie pour vous réhydrater en profondeur. Vous pouvez dans un premier temps commencer par vous asperger le visage et la nuque à l'eau froide.

S'hydrater grâce aux fruits

Quand on parle d'hydratation, on a tendance à penser au fait de boire plus d'eau. Mais il ne s'agit pas que de ça ! L'eau est importante, bien sûr, mais il est nécessaire de s'hydrater avec une eau très biodisponible et assimilable par l'organisme. Les fruits et les légumes aqueux (concombre, tomate, etc.) contiennent de l'eau sous une forme moléculaire appelée H_3O_2 que notre corps sait beaucoup mieux utiliser et absorber que la forme moléculaire contenue dans une eau plate.



Ben à savoir

Tous les fruits, excepté les fruits séchés, la banane et l'avocat contiennent beaucoup d'eau. Ainsi, pour se réhydrater en cas de coup de chaleur, quoi de mieux que de consommer des fruits et légumes extrêmement aqueux ? Les catégories de fruits les plus hydratants sont les suivantes : **les agrumes** (citron, orange, mandarine, clémentine...), **les melons** (melon, pastèque...) et **les fruits frais doux** (kiwi, pomme, poire, fraise, abricot...).

Concoctez des jus !

- Si vous avez la chance d'avoir un **extracteur de jus**, n'hésitez pas à vous presser un grand jus de 500 ml pour le boire au moment de votre coup de chaleur en utilisant tous les fruits et légumes de saison qui vous plaisent.
- Veillez à choisir **des légumes biologiques** pour ne pas surcharger votre corps avec des pesticides alors que son équilibre est déjà fragilisé par le coup de chaleur.
- **L'association concombre/menthe** est idéale : très rafraichissant, ce jus permet de faire diminuer la température interne de notre organisme. Un jus 100 % carottes ou 100 % tomates fonctionne également.

Faites infuser des fruits dans votre eau.

Infuser des fruits ou des tranches d'agrumes dans votre eau va changer sa tension et permettre à la molécule d'eau de mieux hydrater.

Consommez des fruits et légumes à la croque.

- Préparez-vous **des légumes crus** en début de repas comme des bâtonnets de carottes et de concombres par exemple.
- Faites aussi **des repas de fruits** : n'hésitez pas à troquer votre repas du midi ou du soir contre une assiette de fruits frais et hydratants : 2 nectarines, 2 pêches et quelques abricots par exemple.
- **Pensez à la noix de coco !** N'hésitez pas à aller chercher une noix de coco fraîche. Pour l'ouvrir, rien de plus simple et nul besoin de s'armer d'une machette. Prenez votre noix de coco du côté plat (pas le côté taillé en diamant, l'autre) et munissez-vous d'un petit couteau de cuisine pointu. Donnez quelques coups fermes dans la chair : vous finirez par trouver le « point faible »