



MORPHOTYPOLOGIE

Bienvenue dans votre naturopathie

SOMMAIRE

.....

- ◆ Introduction à la morphotypologie
 - Définition
 - Intérêt
 - Les 4 grands piliers
 - Le terrain comme synthèse
- ◆ La Constitution
 - Définition et caractéristiques
 - Le neuro-arthritique
 - Vers une assiette équilibrée
 - Le sanguino-pléthorique
 - Vers une assiette équilibrée
 - Le Test des constitutions
- ◆ Les Tempéraments
 - Théorie des tempéraments
 - Hippocrate
 - La théorie des humeurs
 - Les tempéraments
 - Interaction entre Constitution et Tempérament
 - Vocabulaire
 - Le sanguin
 - Le bilieux
 - Le nerveux
 - Le lymphatique
 - Fiches
 - L'alimentation des tempéraments
 - Fiches
 - Émotionnel et mental
 - Fiches
 - Le Test des tempéraments

2

10

28



SOMMAIRE

.....

◆ La diathèse et la toxémie 68

- Avant-propos
- La diathèse
- Les diathèses selon Jacques Ménétrier
- Comprendre les deux lectures de la diathèse
- La toxémie

◆ Les déchets en naturopathie 78

- Notions de déchets
- Les colles
- Les cristaux
- Solutions naturopathiques

◆ Le terrain 92

- Introduction au terrain
- Les 4 piliers du terrain naturopathique
- L'évolution du terrain : 4 niveaux de dégradation
- Du bilan de vitalité à l'action concrète
- Agir sur son terrain

◆ Conclusion 103



INTRODUCTION

La morphotypologie est une porte d'entrée précieuse pour explorer la diversité du vivant et accompagner l'être humain dans sa globalité.

Elle permet :

- d'observer les signes visibles du corps pour en comprendre les messages profonds,
- de relier physique, physiologie, émotions et terrain,
- et de proposer des accompagnements personnalisés, doux et respectueux.

En naturopathie, chaque individu est perçu comme un terrain unique, influencé par son environnement, son hygiène de vie, son vécu émotionnel et ses rythmes personnels.

Ce cours vous invite à explorer 4 notions fondamentales :

- la **constitution**, qui représente l'héritage de base (structure, ossature, vitalité),
- le **tempérament**, qui évolue selon le mode de vie et l'environnement,
- la **diathèse**, reflet du terrain biologique à un moment donné,
- la **toxémie**, qui renseigne sur la charge toxique et la vitalité du corps.

Ces repères vous permettront de :

- **développer une observation fine** et bienveillante du corps,
- repérer les forces et fragilités propres à chaque personne,
- et **ajuster vos conseils naturopathiques** de manière ciblée.

Loin de toute étiquette figée, la morphotypologie est un outil vivant qui vous apprend à écouter le corps autrement, dans son langage propre, en lien avec l'émotionnel et l'énergétique.



INTRODUCTION À LA MORPHOTYPOLOGIE

Morphotypologie

DÉFINITION

La morphotypologie en naturopathie est une **méthode d'analyse du corps** humain basée sur l'observation de la forme et des proportions du corps.

Le terme vient de "morpho : forme" et "logos : étude".

Elle permet de déterminer la constitution physique de chaque individu, c'est-à-dire :

- ses particularités anatomiques,
- sa musculature,
- son squelette,
- sa physionomie, etc.

Cette approche permet **d'identifier les forces et les faiblesses** de l'organisme, ainsi que les déséquilibres énergétiques qui peuvent conduire à l'apparition de pathologies.

La morphotypologie **prend en compte l'idée que chaque personne est unique** et doit être traitée de manière personnalisée en fonction de sa constitution physique.

INTERÊT

En naturopathie, la morphotypologie est utilisée pour établir un programme d'accompagnement adapté à chaque individu.

Elle est également utilisée pour aider les individus à **mieux comprendre leur corps, leurs besoins nutritionnels, leurs émotions et leur état de santé général.**

En observant la silhouette, la couleur de peau du visage, les mains, les ongles, l'ossature, on arrive à déterminer des biotypes humains.

En effet **sans s'enfermer dans des cases** on retrouve chez l'être humain des fonctionnements physiques, émotionnels, avec des grands points communs qui peuvent permettre de nous reconnaître dans une certaine typologie.

On parle en morphotypologie de constitutions, de tempéraments, de diathèses, de toxémie, termes que nous allons détailler maintenant.

LES 4 GRANDS PILIERS

Afin de mieux nous connaître et de comprendre comment nous fonctionnons, la morphotypologie classe les individus en fonction de 4 critères :

- La constitution,
- Le tempérament,
- La diathèse,
- La toxémie.

L'ensemble de ces 4 notions permet d'établir son terrain.

En connaissant son terrain, on apprend à mieux se connaître, à répondre à ses besoins, à être en meilleure santé mais aussi à comprendre l'autre, ses différences et à mieux vivre en société.

LES 4 GRANDS PILIERS

Il est nécessaire à ce moment, de bien comprendre la différence entre ces termes qui sont complètement inter-reliés.

La constitution fait référence aux **caractéristiques physiques et structurelles innées d'une personne**, telles que la taille, le poids, la couleur de la peau et des cheveux, la forme du corps, etc. Ces caractéristiques sont en grande partie **déterminées par les gènes** et sont **relativement constantes** tout au long de la vie d'une personne.

Le tempérament, quant à lui, fait référence **aux traits de personnalité et émotions** d'une personne, tels que la colère, la joie, la tristesse, l'impulsivité, etc. l'environnement, l'éducation, l'expérience de vie, etc. Le tempérament **peut varier en fonction des événements de la vie** et des changements émotionnels.



Constitution Tempérament



Constitution	Tempérament
Structure de base, héritée, qui reflète le potentiel vital et les fragilités organiques	Expression du caractère, du comportement, de la réactivité émotionnelle
Origine Génétique, héréditaire	Origine influencée par l'environnement, l'éducation, les expériences
Rélativement stable tout au long de la vie	Peut évoluer avec l'âge, les événements de vie
Plan concerné Physique et fonctionnel (métabolisme, digestion, système nerveux...)	Plan concerné Psycho-émotionnel, comportemental, relationnel
But de l'observation Identifier les forces et fragilités organiques, adapter l'hygiène de vie	But de l'observation Comprendre les réactions émotionnelles, les modes d'expression et de gestion du stress
Exemples Constitution neuro- arthritique / sanguino- pléthorique	Exemples Tempérament sanguin, bilieux, lymphatique, nerveux

LES 4 GRANDS PILIERS

La diathèse : fait référence à un instant précis. La diathèse reflète l'état de santé actuel de la personne.

Elle correspond à l'ensemble des prédispositions de la constitution, du tempérament et de la toxémie qui sont présentes à un moment donné. Elle prend en compte l'ensemble des facteurs qui peuvent influencer la santé d'une personne, tels que son mode de vie, son environnement, son alimentation, son niveau de stress, etc. elle peut déterminer les déséquilibres éventuels et proposer des solutions pour rétablir l'équilibre et la santé globale de la personne.

La toxémie : correspond à l'accumulation de toxines dans l'organisme, résultant d'une alimentation déséquilibrée, de l'exposition à des polluants environnementaux ou encore aux facteurs de stress.

Les toxines peuvent perturber les fonctions normales de l'organisme et affecter le fonctionnement des organes, tissus et cellules, conduisant à divers symptômes et maladies. La naturopathie met l'accent sur l'élimination des toxines par le biais de méthodes naturelles telles que la nutrition, l'hydrothérapie, la phytothérapie, l'exercice physique et la gestion du stress, afin de restaurer l'équilibre naturel de l'organisme.

LE TERRAIN COMME SYNTHÈSE

Une fois déterminées ces 4 notions chez une personne, vous pouvez déterminer son **terrain** !

Le terrain en naturopathie est la composante de ces 4 facteurs
Dans cette composante, chaque élément a une importance capitale et va jouer un rôle déterminant dans l'apparition des troubles qu'ils soient d'ordre psychiques, émotionnels, physiologiques ou physiques.

Ainsi nous pouvons définir le terrain comme ceci :

TERRAIN

=

Constitution + Tempérament + Diathèse + Toxémie,

Cette notion de terrain est incontournable ! Passons maintenant à l'étude détaillée de chacune de ces notions.



LA CONSTITUTION

Morphotypologie

DÉFINITION ET CARACTÉRISTIQUES

La constitution en morphotypologie est une approche qui étudie la forme et la structure du corps pour déterminer la prédisposition à certaines maladies et affections ainsi que pour identifier les habitudes alimentaires et de vie recommandées pour chaque individu.

Par définition la constitution correspond à :

- Ce qui est inné,
- Ce qu'on nous a donné à la naissance,
- Ce qui se rapproche le plus du "corps physique",
- Notre héritage génétique,
- Notre ossature,
- Ce qui ne change pas, nous avons une ossature, une taille, une couleur de peau etc... qui sauf intervention extérieure ne change pas au cours de notre vie.

DÉFINITION ET CARACTÉRISTIQUES

Il existe plusieurs classifications des constitutions, mais la plupart sont basées sur :

- La vitalité : beaucoup ou peu,
- Les tendances : à grossir, à maigrir,
- les éléments fondamentaux de la nature (terre, eau, feu, air) .

Notre constitution naturopathique, c'est notre cadeau de naissance, c'est notre filiation exprimée génétiquement, notre capital inné, notre vitalité première. C'est elle qui fait notre silhouette, nos traits de caractère, nos façons de réagir... et déjà annonce les fragilités et les forces des différents organes.

DÉFINITION ET CARACTÉRISTIQUES

Il existe plusieurs écoles qui utilisent des termes différents de constitutions :

- **Homéopathiques :**
 - le carbonique, le phosphorique, le fluorique, le sulfurique,
- **Iridologique :**
 - yeux mixtes, lymphatiques, hémotogènes,
- **Ayurvédique :**
 - Vata, Pitta, Kapha.

A Terre Naturo nous avons choisis de travailler avec la classification binaire de **Pierre-Valentin Marchesseau**, un des pères de la naturopathie, qui sont :

- Le neuro-arthritique,
- Le sanguino-pléthorique.

Nous vous invitons bien évidemment à vous documenter sur d'autres types de constitutions.

LE NEURO- ARTHRITIQUE



LE NEURO- ARTHRIQUE

Les personnes ayant cette constitution ont tendance à être minces et longilignes, avec des articulations fragiles et une peau fine. Elles sont souvent nerveuses, anxieuses et émotives avec un système digestif sensible.

- Appelé aussi Le "rétracté", cette constitution à tendance à perdre du poids facilement,
- Silhouette élancée, fine,
- Ossature peu développée,
- Sensible au froid, au stress, visage pâle,
- Introverti, hypersensible, le "cérébral",
- Faiblesse : déminéralisation, acidose, troubles système nerveux,
- Peu d'énergie, doit s'économiser,
- Tendance à l'acidose.

LE NEURO- ARTHRITIQUE

Les individus présentant une constitution neuro-arthritique se distinguent par plusieurs caractéristiques :

Sur un plan physique :

- Ils ont souvent une intolérance au Froid et peuvent se sentir Frileux.
- Une sensibilité accrue du système nerveux et des articulations est fréquemment observée, rendant ces personnes particulièrement vulnérables à divers troubles.
- Ils sont susceptibles de souffrir de troubles neurologiques, incluant des migraines, des névralgies et des perturbations du sommeil.
- Une propension à l'inflammation articulaire est également courante, se manifestant par des affections telles que l'arthrite et l'arthrose, parmi d'autres problèmes articulaires.
- Leur appétit est généralement modéré, mais ils peuvent rencontrer des difficultés digestives, surtout après des excès alimentaires

Sur le plan émotionnel :

- Les individus de constitution neuro-arthritique peuvent être hypersensibles émotionnellement et réagir de manière excessive au stress ou aux situations difficiles,
- Ils peuvent éprouver de l'anxiété, de l'inquiétude ou de la nervosité de manière fréquente,
- Ils peuvent également être perfectionnistes et avoir du mal à lâcher prise, ce qui peut entraîner une certaine rigidité émotionnelle.

LE NEURO- ARTHRITIQUE

Cette constitution présente aussi des avantages :

- **une tendance à ne pas prendre de poids,**
- **une silhouette plutôt longiligne,**
- **Intuition développée** : Cette constitution est souvent associée à une intuition plus prononcée. Les personnes neuro-arthritiques peuvent avoir un sixième sens développé, leur permettant de ressentir et de percevoir des informations subtiles, ce qui peut être bénéfique dans la prise de décisions et la compréhension des situations,
- **Sensibilité émotionnelle** : Bien qu'elle puisse être perçue comme un défi, la sensibilité émotionnelle peut également être un avantage. Les personnes de constitution neuro-arthritique sont souvent empathiques, ce qui signifie qu'elles sont capables de comprendre et de ressentir les émotions des autres. Cela peut les rendre attentives et attentionnées envers autrui, et elles peuvent également être dotées d'une grande capacité à apporter du réconfort et du soutien.

LE NEURO- ARTHRITIQUE

Une histoire d'équilibre entre fragilités et forces !

Les Fragilités :

- **Système nerveux sous pression** : Une sollicitation excessive du mental peut conduire à une acidose, témoignant d'un déséquilibre acido-basique dans l'organisme, préjudiciable à long terme.
- **Risque de déminéralisation** et fragilité des structures ostéo-articulaires : Une attention particulière est nécessaire pour prévenir l'affaiblissement des os et des articulations, souvent sensible dans cette constitution.
- **Impact sur la digestion** : Le système digestif peut également pâtir de ces déséquilibres, marquant une tendance à une digestion perturbée ou difficile.

Les Forces :

- **Discipline et rigueur** : Les individus présentant une constitution neuro-arthritique font preuve d'une discipline exemplaire, un atout pour gérer leur santé de manière proactive.
- **Exigence et perfectionnisme** : Toujours en quête d'excellence, ils ne ménagent pas leurs efforts pour atteindre leurs objectifs, avec une persévérance remarquable.
- **Persistence** : Face aux défis, leur ténacité est un moteur de réussite et de dépassement.

Le conseil clé : Prenez le temps de respirer.

Au cœur de cette constitution, la gestion du stress et l'attention portée au bien-être mental sont cruciales. Adopter des pratiques de relaxation et de respiration consciente peut contribuer significativement à maintenir un équilibre harmonieux, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

VERS UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Guides alimentaires pour une constitution neuro-arthritique

Principes de base :

- Privilégier la légèreté : Optez pour des repas faciles à digérer pour éviter l'inconfort intestinal. Une alimentation dense en nutriments mais légère est idéale.
- Richesse en végétaux : Incorporer abondamment fruits et légumes, ainsi que des algues telles que la spiruline, pour un apport optimal en vitamines et minéraux.
- Méthodes de cuisson douces : Favoriser les aliments crus ou cuits à la vapeur pour préserver leurs qualités nutritives.
- Assaisonnements naturels : Utiliser des herbes fraîches, des graines variées (comme le sésame ou la courge), et de la levure de bière pour un apport en vitamines B.

Protéines, un pilier essentiel :

- Sources végétales : Les graines germées sont d'excellentes fournisseuses de protéines végétales.
- Choix animal raisonné : Intégrer dans l'alimentation des œufs, des poissons de sources responsables, et du poulet. Limiter la consommation de viande rouge.
- Légumineuses et céréales complètes : Ces aliments sont bénéfiques tant pour le corps que pour l'esprit, contribuant à un bien-être global.

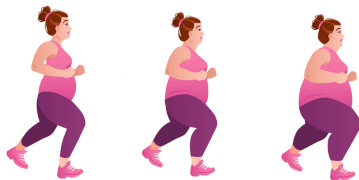
Produits laitiers et alternatives :

- Minimiser les produits laitiers : Ces derniers peuvent contribuer à l'acidification de l'organisme. Les alternatives végétales, plus digestes, sont à privilégier.

Sucre, à surveiller :

- Réduire la consommation de sucre : Ce dernier accentue l'acidité corporelle. Miser sur les pâtisseries faites maison avec des ingrédients sains et sur les oléagineux comme les amandes, riches en minéraux alcalinisants, notamment le magnésium, ainsi que sur les fruits secs pour satisfaire les envies sucrées de manière bénéfique.

LE SANGUINO-PLÉTHORIQUE



LE SANGUINO-PLÉTHORIQUE

Cette constitution est caractérisée par une circulation sanguine très active et une tendance à la congestion. Les personnes ayant cette constitution ont souvent une **apparence robuste, avec une musculature développée** et une peau épaisse. Elles ont tendance à être **énergiques et extraverties**, avec un appétit prononcé et une capacité à digérer facilement les aliments. Cependant, elles peuvent également être sujettes aux problèmes circulatoires, à l'hypertension et à la congestion (accumulation anormale de sang dans un tissu).

- Appelé aussi le "dilaté",
- Trapu, masse osseuse importante,
- Teint coloré,
- Celui qui est rarement malade,
- Grande énergie, ne se fatigue pas, dynamique.

LE SANGUINO-PLÉTHORIQUE

Les individus présentant une constitution sanguino-pléthorique se distinguent par plusieurs caractéristiques :

Sur un plan physique :

- **Circulation sanguine abondante** : Les personnes de constitution sanguino-pléthorique ont une circulation sanguine active et une tendance à la chaleur corporelle. Leur peau peut être rosée et elles peuvent avoir des joues rouges. Elles peuvent également avoir des mains et des pieds chauds,
- **Appétit et digestion Forts** : Cette constitution se caractérise par un appétit généralement bon et une digestion robuste. Les personnes sanguino-pléthoriques peuvent avoir une tendance à manger copieusement et à digérer efficacement les aliments,
- **Vitalité et énergie élevées** : Les individus de constitution sanguino-pléthorique ont souvent une énergie et une vitalité élevées. Ils peuvent être actifs, dynamiques et avoir une résistance naturelle aux maladies,
- **Tendance à l'embonpoint** : En raison de leur métabolisme efficace et de leur digestion solide, les personnes sanguino-pléthoriques peuvent avoir une tendance à prendre du poids plus facilement. Elles doivent donc faire attention à leur alimentation et à leur niveau d'activité physique pour maintenir un équilibre.

LE SANGUINO-PLÉTHORIQUE

Sur un plan émotionnel :

- **Tempérament jovial** : Les personnes sanguino-pléthoriques ont souvent un tempérament joyeux et optimiste. Elles peuvent être sociables, extraverties et apprécier les interactions sociales.
- **Forte réactivité émotionnelle** : Cette constitution peut également être caractérisée par une forte réactivité émotionnelle. Les personnes sanguino-pléthoriques peuvent ressentir des émotions de manière intense, qu'il s'agisse de joie, de colère ou de tristesse.
- **Besoin de stimulation** : Les individus de constitution sanguino-pléthorique peuvent être attirés par les activités stimulantes et les expériences nouvelles. Ils ont souvent besoin de se sentir engagés et excités pour se sentir épanouis.

LE SANGUINO-PLÉTHORIQUE

La constitution sanguino-pléthorique est caractérisée par **une nature vigoureuse et énergique**, souvent associée à un corps bien constitué, une bonne circulation sanguine et un métabolisme rapide.

Les Fragilités :

- **Sensibilité aux Déséquilibres Alimentaires** : Une tendance à la surconsommation, particulièrement d'aliments riches et gras, peut mener à des déséquilibres métaboliques, à la prise de poids et à des problèmes cardiovasculaires.
- **Risque d'Hypertension** : En raison de leur vigueur circulatoire, ils peuvent être prédisposés à l'hypertension et à d'autres problèmes cardiovasculaires si un style de vie inadapté est adopté.
- **Problèmes Liés à l'Excès** : L'excès d'activité physique ou de stimulation peut mener à l'épuisement, malgré leur grande énergie.

Les Forces :

- **Énergie et Vitalité** : Naturellement dotés d'une grande énergie et d'une forte vitalité, ils excellent souvent dans les activités physiques et se remettent rapidement des maladies.
- **Sociabilité** : Leur tempérament enthousiaste et ouvert facilite les relations sociales et la construction d'un réseau de soutien solide.
- **Capacité de Leadership** : Leur nature vigoureuse, combinée à une bonne confiance en soi, les prédispose à des rôles de leadership.

VERS UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Guides alimentaires pour une constitution sanguino-pléthorique

Introduction Graduelle :

- La clé est d'éviter toute modification abrupte de l'alimentation. Contrairement à d'autres constitutions, une approche par paliers est essentielle, favorisant ainsi une adaptation en douceur.

Savoir Jouer avec les Saveurs :

- Découvrez le plaisir de manger sainement en explorant l'univers des épices et des aromates. Ces petites merveilles peuvent transformer un plat simple en une expérience gustative riche et satisfaisante.

Prioriser les Bons Gras :

- Intégrez davantage de poissons riches en oméga-3 et de Fruits de mer dans votre régime. Ces aliments sont bénéfiques pour votre santé mentale et physique.

S'Inspirer des Diètes Méditerranéenne et d'Okinawa :

- Ces régimes sont réputés pour leurs bienfaits sur la longévité et la santé. Ils mettent l'accent sur les aliments Frais, les légumes, les fruits, les grains entiers et les bonnes graisses.

Modération et Plaisir :

- Ne vous privez pas excessivement. Si vous aimez le Fromage, optez pour des versions plus saines comme le Fromage de chèvre, qui est souvent mieux toléré.

Choix Qualitatifs :

- Accordez une attention particulière à la qualité de vos aliments. Privilégiez les produits biologiques pour limiter votre exposition aux pesticides.
- Expérimentez avec les jus de légumes comme alternatives créatives aux apéritifs traditionnels.
- Choisissez des pains complets, d'épeautre ou au levain, qui sont nutritionnellement supérieurs à la baguette blanche classique.

Quantité et Mastication :

- Soyez conscient de la quantité de nourriture consommée. Manger moins, mais de meilleure qualité, et prenez le temps de bien mâcher vos aliments pour améliorer la digestion et l'assimilation des nutriments.

Mot-clé : De la mesure !

L'équilibre est Fondamental. Trouver le juste milieu dans vos choix alimentaires peut améliorer significativement le bien-être global de cette constitution.

LE TEST DES CONSTITUTIONS

Commençons par définir notre constitution et notre tempérament.

Les tests suivants vous permettront de trouver la constitution et le tempérament qui est dominant chez vous, mais n'oubliez jamais que dans le cas du tempérament, celui-ci évolue tout au long de la vie.

Vous aurez aussi une idée de la part plus ou moins importante des trois autres tempérament en vous.

Vous pouvez utiliser ce test lors de vos bilans mais n'oubliez jamais que vous êtes en face d'un individu unique au monde.

Nous sommes souvent **un subtil mélange des 4 tempéraments**, l'un étant plus présent qu'un autre. Le jeu du naturopathe va donc être d'accompagner toute en subtilité la personne qui le consulte.

Un regard sur vous-même, et non une vérité figée

Les tests qui suivent sont des clés de lecture, des invitations à mieux vous connaître. Ils ne remplacent ni un diagnostic médical, ni un accompagnement thérapeutique.

Voyez-les comme une photographie à un instant T : ce qui émerge aujourd'hui peut évoluer demain, au rythme de vos saisons intérieures, de vos choix et de votre vitalité.

Prenez ce moment comme une opportunité d'écoute, de curiosité, et de lien avec vous-même.

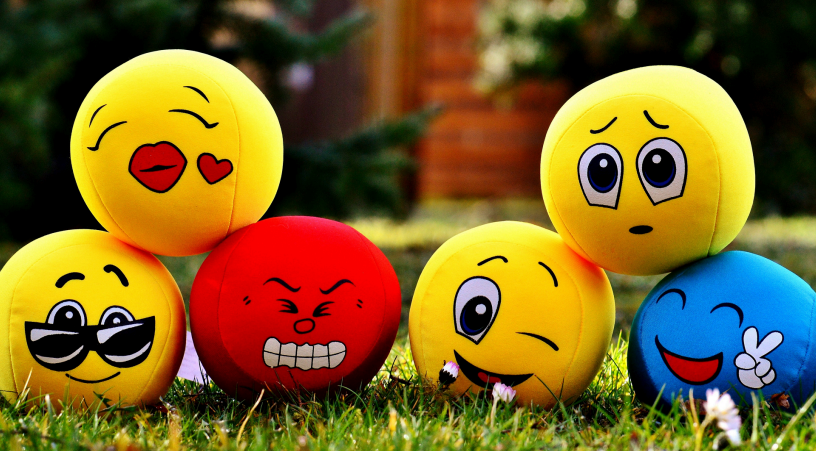
LE TEST DES CONSTITUTIONS

Voici un test en 15 questions pour déterminer si vous êtes d'une constitution neuro-arthritique ou sanguino-pléthorique :

1. Comment décririez-vous votre appétit ? a) Faible b) Fort
2. Comment décririez-vous votre digestion ? a) Difficile en cas d'excès b) Rapide et efficace
3. Êtes-vous sujet aux affections respiratoires allergiques ? a) Oui b) Non
4. Avez-vous une ossature fine a) Oui b) Non
5. Avez-vous des douleurs articulaires généralisées ? a) Oui b) Non
6. Avez-vous de l'eczéma ou des problèmes de peau similaires ? a) Oui b) Non
7. Comment réagissez-vous à la chaleur ? a) Vous recherchez la chaleur car vous êtes frileux b) Vous supportez bien la chaleur
8. Comment décririez-vous votre teint ? a) Pâle b) Rouge ou rosé
9. Comment décririez-vous vos mains ? a) Froides b) Chaudes
10. Comment décririez-vous votre silhouette ? a) Longiligne b) Rondellette et trapue
11. Êtes-vous sujet à l'hypertension ? a) Oui b) Non
12. Votre peau est-elle sèche ? a) Oui b) Non
13. Comment décririez-vous votre transpiration ? a) Faible b) Abondante
14. Comment décririez-vous votre énergie ? a) Vous vous fatiguez rapidement et avez besoin de repos régulièrement b) Vous avez une énergie constante et êtes capable de rester actif pendant de longues périodes
15. Avez-vous tendance à prendre du poids facilement ? a) Non b) Oui

Réponses :

- Si vous avez majoritairement répondu a) : vous êtes probablement d'une constitution neuro-arthritique.
- Si vous avez majoritairement répondu b) : vous êtes probablement d'une constitution sanguino-pléthorique.



LES TEMPERAMENTS

Morphotypologie

THÉORIE DES TEMPERAMENTS

On trouve des théories autour des tempéraments de tous temps.

Dès l'Antiquité, les philosophes et les médecins ont émis l'hypothèse qu'il existe plusieurs natures humaines fondamentales.

Au fil du temps les noms de ces tempéraments varient mais les grandes lignes restent les mêmes.

A Terre Naturo nous avons choisi de travailler avec les tempéraments en nous basant sur les travaux d'Hippocrate.

Contrairement à la constitution qui prends en compte essentiellement les caractéristiques physique d'une personne et qui ne peut pas évoluer dans le temps, le tempérament est, lui, associé à des caractéristiques physiologiques, psychologiques et comportementales spécifiques, et peut évoluer en fonction des événements de la vie.

HIPPOCRATE

Qui était Hippocrate ?

Hippocrate, figure emblématique de la Grèce antique du Ve siècle avant J.-C., est universellement reconnu comme le père de la médecine moderne. Plus qu'un simple médecin, il était également un philosophe éclairé qui a profondément influencé les Fondements de la médecine et de la santé.

Il est célèbre pour avoir associé **les principes de la diététique aux quatre éléments Fondamentaux** : l'Air, l'Eau, le Feu et la Terre, soulignant ainsi l'importance de l'harmonie entre l'homme et la nature.

Hippocrate est également à l'origine de **la théorie des humeurs**, qui postule que la santé dépend de l'équilibre entre quatre fluides corporels : **le sang, le phlegme, la bile jaune et la bile noire**. Cette approche holistique le conduit à comparer les lois régissant la nature à celles régissant notre physiologie.

L'héritage d'Hippocrate résonne encore aujourd'hui dans les principes de la naturopathie, qui tirent de ses enseignements plusieurs concepts clés :

- La quête constante de **l'équilibre intérieur**,
- Le **concept d'auto-guérison**, selon lequel le corps possède une capacité innée à se réparer,
- **"Primum non nocere"** (en premier, ne pas nuire), qui souligne l'importance de la non-nuisance dans les interventions médicales,
- **"Vis medicatrix naturae"** (la force guérisseuse de la nature), qui encourage à suivre les processus naturels de guérison,
- **"Tolle causam"** (identifier et traiter la cause), qui insiste sur l'importance de s'attaquer aux racines des déséquilibres plutôt qu'à leurs symptômes,
- **"Deinde purgare"** (ensuite, purifier), un rappel de l'importance de la désintoxication et de la purification du corps pour maintenir ou retrouver la santé.

Ainsi, Hippocrate a jeté les bases d'une médecine qui, des siècles plus tard, continue d'inspirer par son approche respectueuse et intégrée de la santé humaine."

LA THÉORIE DES HUMEURS

La grande théorie d'Hippocrate est la **Théorie des Humeurs**, qui considère que la santé réside dans l'équilibre des **humeurs**, c'est à dire **des liquides circulant dans notre corps**.

Il existe quatre humeurs :

- **Le sang**, produit par le Foie et associé au cœur, est lié au tempérament sanguin, caractérisé par une personnalité joviale, optimiste et sociable. Les individus de tempérament sanguin sont souvent perçus comme chaleureux et pleins de vie.
- **La pituite, ou phlegme**, associée au cerveau, est rattachée au tempérament flegmatique. Les personnes de ce tempérament sont généralement calmes, posées et stables, mais peuvent aussi parfois manquer de motivation ou d'enthousiasme.
- **La bile jaune**, également produite par le Foie, est associée au tempérament cholérique. Les individus cholériques sont souvent perçus comme des leaders naturels, ayant une grande force de volonté et de détermination, mais ils peuvent être enclins à l'impulsivité ou à des accès de colère.
- **L'atrabile, ou bile noire**, produite par la rate, est liée au tempérament mélancolique. Les personnes mélancoliques sont souvent introspectives, créatives et profondes, mais peuvent également éprouver de l'anxiété, de la tristesse ou de la mélancolie.

Ces humeurs ont été reliés aux quatre éléments, eux-mêmes caractérisés par leurs propres qualités :

- **le feu** : chaud et sec
- **l'air** : chaud et humide
- **la terre** : froide et sèche
- **l'eau** : froide et humide.

Cette théorie ancienne, **bien qu'obsolète dans le contexte de la médecine moderne**, a joué un rôle essentiel dans le développement des premières conceptions de la psychologie et de la médecine. Elle met en lumière comment les anciens reliaient la physiologie à la psychologie, dans une tentative de comprendre la complexité de l'être humain."

LES TEMPÉRAMENTS

La théorie des tempéraments classiques, Fondée sur la prédominance de certaines humeurs dans l'organisme, identifie quatre tempéraments fondamentaux, chacun associé à un élément et caractérisé par des qualités spécifiques :

1. **Le bilieux, associé au feu, est décrit comme chaud et sec.** Ce tempérament est souvent lié à un caractère énergique, ambitieux et parfois impatient, reflétant une nature dynamique et déterminée.
2. **Le mélancolique, associé à la terre, est froid et sec.** Les individus mélancoliques tendent à être profonds, réfléchis et sérieux, avec une inclinaison vers l'introspection et la sensibilité.
3. **Le flegmatique, associé à l'eau, est froid et humide.** Caractérisé par la stabilité, la fiabilité et le calme, le tempérament flegmatique reflète une personnalité paisible, patiente et réfléchie.
4. **Le sanguin, associé à l'air, est chaud et humide.** Ce tempérament se distingue par son optimisme, sa sociabilité et sa capacité à s'adapter facilement, incarnant une personnalité joyeuse et vivante.

Les tempéraments influencent non seulement notre personnalité et notre manière de réagir aux événements de la vie, mais ils sont également **susceptibles d'évoluer au fil du temps**. Comprendre son propre tempérament peut être d'une grande aide pour s'adapter de manière optimale aux diverses situations de la vie, en fournissant des indications précieuses sur ce qui convient le mieux à notre nature individuelle pour favoriser notre bien-être et notre épanouissement."

LES TEMPÉRAMENTS

L'étude de la morphotypologie permet d'explorer comment :

- **L'énergie et les événements de vie impactent notre corps** : Nos réactions émotionnelles et expériences laissent des traces visibles qui façonnent notre apparence externe, reflétant notre parcours personnel.
- **Identification des forces et vulnérabilités** :
 - Organes robustes ou fragiles : Reconnaître les parties de notre corps qui sont soit particulièrement fortes, soit susceptibles de présenter des déséquilibres ou des faiblesses.
 - Nature des toxines accumulées : Comprendre quel type de déchets s'accumule dans notre corps et comment ils affectent notre santé.
 - Systèmes d'élimination surmenés : Identifier les émonctoires (organes d'élimination) qui sont sous pression et nécessitent un soutien.
- **Développement de stratégies de soin personnalisées** : Utiliser cette connaissance pour élaborer des approches naturelles spécifiques à nos besoins, renforçant ainsi notre bien-être global.
- **Compréhension des dispositions mentales et émotionnelles** : La morphotypologie offre des aperçus sur notre état psychique, influençant notre manière de percevoir et de réagir aux situations.
- **Prédispositions aux pathologies** : Identifier les risques de certaines maladies en fonction de notre morphotype, permettant une prévention et une prise en charge plus ciblée.

LES TEMPÉRAMENTS

Dans notre enseignement à Terre Naturo, nous nous inspirons des travaux d'Hippocrate pour explorer la personnalité associée à chaque tempérament, en lien avec les quatre éléments de la nature.

- **Le tempérament Nerveux, associé à l'élément Terre**, se caractérise par une nature souvent introvertie et réfléchie. Les individus avec ce tempérament peuvent se montrer prudents, méticuleux et profondément sensibles. Ils ont tendance à être consciencieux et sérieux, parfois enclins à la mélancolie ou à l'analyse approfondie des situations.
- **Le tempérament Lymphatique, lié à l'élément Eau**, révèle des personnalités calmes, stables et patientes. Ces individus sont généralement tolérants, adaptables et empathiques, avec une capacité à rester sereins dans des situations stressantes. Leur approche de la vie est souvent marquée par la recherche d'harmonie et de paix intérieure.
- **Le tempérament Billeux, associé au Feu**, est synonyme de dynamisme, d'ambition et d'une forte volonté. Ces personnes débordent d'énergie et sont souvent motivées par le désir d'atteindre leurs objectifs. Elles peuvent se montrer assertives, voire compétitives, avec une tendance à prendre des initiatives et à relever des défis.
- **Le tempérament Sanguin, en lien avec l'Air**, est caractérisé par une personnalité sociable, optimiste et énergique. Les individus sanguins aiment être entourés, partagent facilement leurs émotions et s'adaptent rapidement à de nouvelles situations. Ils ont souvent un sens de l'humour développé et une capacité à voir le côté positif des choses.

Cette classification, basée sur les éléments, aide à comprendre les nuances de personnalité qui influencent notre manière d'interagir avec le monde, d'affronter les défis et de nouer des relations avec les autres.

LES TEMPÉRAMENTS

Chaque tempérament, du fait de l'interdépendance et de la complémentarité avec les constitutions, manifeste des traits physiques communs qui reflètent cette connexion profonde entre le corps et l'esprit, illustrant comment les caractéristiques comportementales et émotionnelles peuvent influencer et être influencées par notre constitution physique.

- **Le tempérament de type Nerveux-terre** : Les individus de tempérament mélancolique ont une constitution plus mince et délicate. Leur ossature est fine et leurs muscles peuvent être moins développés. Leurs épaules sont généralement tombantes et leur posture peut être courbée. Leur peau est sensible et réactive, sujette aux changements climatiques. Leurs traits du visage sont fins et expressifs, avec une expression souvent sérieuse.
- **Le tempérament de type Lymphatique-eau** : Les personnes de tempérament flegmatique ont une constitution plus lourde et solide. Leur ossature est épaisse et leur silhouette peut avoir tendance à l'embonpoint. Leurs muscles sont moins saillants. Leur peau est généralement pâle et douce, avec une texture lisse. Leurs traits du visage sont doux et réguliers.
- **Le tempérament de type bilieux-feu** : Les personnes de tempérament colérique ont généralement un corps musclé et athlétique, avec des épaules larges et un torse rectangulaire. Leur visage est souvent rectangulaire et anguleux, avec des traits forts. Leur cou est de taille moyenne. Ils ont tendance à avoir un poids équilibré et une constitution musclée. Leur peau est généralement moyennement sèche et chaude.
- **Le tempérament de type sanguin-air** : Les personnes de tempérament sanguin ont souvent un corps robuste et solide, avec un tronc court et des membres bien développés. Leur visage est généralement carré, avec des joues pleines. Leur cou peut sembler court et épais. Ils ont tendance à avoir une constitution plus solide, ce qui peut les prédisposer au surpoids. Leur peau est généralement moyennement grasse et chaude.

INTERACTION ENTRE CONSTITUTION ET TEMPÉRAMENT

La constitution et le tempérament, bien que distincts, sont étroitement liés et s'influencent mutuellement dans la compréhension de la santé et du bien-être d'un individu :

- **Influence Physiologique sur le Comportement:** La constitution d'une personne peut influencer son tempérament. Par exemple, une constitution robuste et énergétique peut favoriser un tempérament sanguin, caractérisé par l'optimisme et la sociabilité. Inversement, une constitution plus délicate peut prédisposer à un tempérament nerveux, avec une sensibilité accrue et une tendance à l'introspection.
- **Influence du Tempérament sur la Santé Physique:** Le tempérament peut également avoir un impact sur la santé physique. Les réactions émotionnelles et comportementales d'une personne à son environnement peuvent influencer son bien-être physique. Par exemple, un tempérament stressé ou anxieux peut affecter la digestion, le système cardiovasculaire, et le système immunitaire, reflétant une interaction entre le tempérament et la constitution physique.
- **Adaptation et Résilience:** Le tempérament peut jouer un rôle dans la manière dont une personne s'adapte aux limitations ou aux forces de sa constitution. Une personne peut développer des stratégies comportementales ou émotionnelles pour gérer ou compenser les aspects de sa constitution, influençant ainsi son bien-être général.

La constitution et le tempérament sont ainsi interdépendants et complémentaires, chacun ayant un impact sur l'expression de l'autre. Cette dynamique souligne l'importance d'une approche holistique dans la compréhension de la santé et du bien-être, prenant en compte à la fois les aspects physiques innés et les traits de personnalité évoluant au fil du temps.

VOCABULAIRE

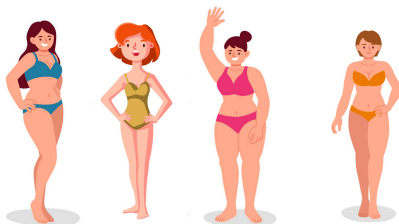


Dans ce cours, bien que nous ayons choisi de nous appuyer sur les tempéraments définis par Hippocrate, nous adoptons l'usage des termes "nerveux" pour désigner le tempérament mélancolique et "lymphatique" pour le tempérament flegmatique, des appellations plus couramment utilisées de nos jours.

Cette adaptation terminologique reflète une évolution dans la compréhension et la classification des traits de personnalité et des constitutions physiques, permettant une meilleure correspondance avec les connaissances actuelles en psychologie et en médecine.

Elle facilite également la communication et la compréhension en alignant notre vocabulaire sur des concepts plus familiers au public contemporain, tout en conservant le lien avec les Fondements historiques de ces classifications.

LES TEMPÉRAMENTS



LE SANGUIN

ELEMENT AIR

Les individus sanguins sont reconnus pour leur robustesse, leur rare susceptibilité à la maladie, et leur endurance physique exceptionnelle. Ils excellent dans les interactions sociales grâce à leur nature extravertie et apprécient particulièrement les activités collectives, notamment les sports d'équipe, reflétant leur tempérament sociable et adaptable.



CARACTÉRISTIQUE	DESCRIPTION
ÉLÉMENT ASSOCIÉ	AIR
QUALITÉS DOMINANTES	CHAUD ET HUMIDE
NATURE GÉNÉRALE	BON VIVANT, ÉNERGIQUE, SOCIABLE
PHYSIQUE	CONSTITUTION ROBUSTE, ENDURANCE ÉLEVÉE
PRÉFÉRENCES	SPORTS COLLECTIFS, ACTIVITÉS SOCIALES
SYSTÈMES DOMINANTS	CŒUR, SYSTÈME CIRCULATOIRE
TROUBLES	TROUBLES CARDIOVASCULAIRES, HYPERTENSION, CONSÉQUENCES D'EXCÈS

LE SANGUIN

L'alimentation

Le sanguin peut à peu près tout manger, tout tolérer, tout digérer. Son métabolisme est très fort et peu de choses le fragilisent... tant que cela reste dans des proportions raisonnables. C'est précisément ce à quoi le sanguin doit faire attention : sa tendance aux excès qui va surmener ses organes qui n'auront pas toujours le temps d'éliminer les surplus...



Le sanguin étant de nature festive, privilégiez des repas conviviaux, de préférence partagés.

Pas de régimes pour le sanguin qui ne supporte pas les interdits.
Remplacer les viandes rouges par les protéines maigres : viandes blanches, poissons, oeufs,
Les cuissons doivent être douces, sans matières grasses.

LE BILIEUX

ELEMENT FEU

Le tempérament bilieux, caractérisé par sa nature chaude et sèche, est associé à l'élément feu. Les individus bilieux sont dynamiques, hyperactifs, et ont un esprit de leader, préférant souvent travailler seuls. Ils possèdent un physique musclé et bien proportionné, avec une prédisposition aux affections hépatiques et aux troubles digestifs liés au surmenage.



CARACTÉRISTIQUE	DESCRIPTION
ÉLÉMENT ASSOCIÉ	FEU
QUALITÉS DOMINANTES	CHAUD ET SEC
NATURE GÉNÉRALE	DYNAMIQUE, HYPERACTIF, INDIVIDUALISTE, ESPRIT DE LEADER
PHYSIQUE	MUSCLÉ, BIEN PROPORTIONNÉ
PRÉFÉRENCES	TRAVAIL EN AUTONOMIE, DÉPASSEMENT DE SOI
SYSTÈMES DOMINANTS	FOIE, VÉSICULE BILIAIRE, INTESTINS
TROUBLES	AFFECTIONS HÉPATIQUES, RISQUES DE SURMENAGE, TROUBLES DIGESTIFS

LE BILIEUX

L'alimentation

La nutrition est un aspect crucial pour chaque tempérament, y compris pour les bilieux qui ont un feu puissant digestif, tout comme les sanguins qui tolèrent généralement bien une variété d'aliments.

En raison de leur désir de se dépasser constamment, les bilieux peuvent tomber facilement dans les excès de stimulants tels que le café, les boissons énergisantes et les sucres, qui peuvent cependant apporter des toxines et affecter le Fonctionnement du Foie.

Ainsi, une détoxification régulière est essentielle pour maintenir leur santé, qui peut être intégrée dans leur routine quotidienne ou hebdomadaire en consommant des jus de légumes et de fruits frais, à boire rapidement pour convenir à leur emploi du temps souvent chargé.

Il est également recommandé pour les bilieux de remplacer les viandes rouges par des protéines plus maigres, telles que les viandes blanches, les poissons et les œufs, et de privilégier des méthodes de cuisson douces et sans matières grasses pour éviter tout déséquilibre alimentaire.



LE NERVEUX

ÉLÉMENT TERRE

Le tempérament Nerveux, relié à l'élément Terre et marqué par des qualités froides et sèches, décrit des individus intuitifs, émotifs, et mentalement robustes, mais physiquement délicats. Ils possèdent une énergie vitale limitée, nécessitant des pauses pour éviter le surmenage. Prédiposés aux troubles du système nerveux et aux maladies inflammatoires dues au stress, ils bénéficient de stimulations intellectuelles et intuitives, sans prendre facilement du poids.

CARACTÉRISTIQUE	DESCRIPTION
ÉLÉMENT ASSOCIÉ	TERRE
QUALITÉS DOMINANTES	FROID ET SEC
NATURE GÉNÉRALE	FIN, SEC, ÉMOTIF, INTUITIF, CURIEUX, MENTAL FORT
PHYSIQUE	CONSTITUTION DÉLICATE, FAIBLE ÉNERGIE VITALE, NE PREND PAS DE POIDS FACILEMENT
PRÉFÉRENCES	ACTIVITÉS NÉCESSITANT RÉFLEXION ET INTUITION, ÉVITE L'ENNUI
SYSTÈMES DOMINANTS	SYSTÈME NERVEUX, MENTAL
TROUBLES	TROUBLES DU SYSTÈME NERVEUX, SURMENAGE MENTAL, MALADIES INFLAMMATOIRES LIÉES AU STRESS, ACIDOSE



LE NERVEUX

L'alimentation

Le nerveux est un petit mangeur qui préfère grignoter plutôt que de consommer des repas copieux. Son feu digestif ne peut supporter les aliments lourds. Il est donc important de limiter la consommation d'aliments crus qui demandent plus d'efforts de digestion, ainsi que les sucres, qui sont trop acidifiants.

Ce tempérament a besoin d'être réchauffé, tout comme le lymphatique, avec des cuissons douces. Les super-aliments peuvent également aider à combler les éventuelles carences en vitamines et minéraux. Il est recommandé de manger plusieurs petits repas tout au long de la journée et de protéger son système digestif. La mastication est également importante pour faciliter la digestion des aliments.

Le tempérament nerveux est considéré comme le plus fragile des quatre tempéraments. Sa constante activité mentale lui laisse peu d'énergie pour le reste de son corps, ce qui le rend constamment sur le fil en termes d'équilibre général. Étant donné que tous ses systèmes sont potentiellement fragiles, il doit prêter une attention particulière à son système digestif grâce à une alimentation saine et adaptée.



LE LYMPHATIQUE

Élément EAU

Le tempérament lymphatique, caractérisé par sa nature froid-humide, correspond à des individus ayant une constitution arrondie, une faible masse musculaire, et une tendance à la prise de poids. Peu enclins aux activités sportives, ils préfèrent les environnements calmes et sont souvent perçus comme passifs. Ce tempérament est prédisposé à des problèmes de santé comme le syndrome métabolique et les troubles circulatoires, avec une sensibilité au froid et une énergie vitale limitée.



CARACTÉRISTIQUE	DESCRIPTION
ÉLÉMENT ASSOCIÉ	EAU
QUALITÉS DOMINANTES	FROID ET HUMIDE
NATURE GÉNÉRALE	PLACIDE, ADAPTABLE, RÉSERVÉ
PHYSIQUE	CONSTITUTION ARRONDIE, TENDANCE À LA PRISE DE POIDS
PRÉFÉRENCES	ACTIVITÉS CALMES, ÉVITE LE SPORT
SYSTÈMES DOMINANTS	ESTOMAC, REINS
RISQUES SANITAIRES	SYNDROME MÉTABOLIQUE, PROBLÈMES CIRCULATOIRES, MANQUE D'ÉNERGIE, SENSIBILITÉ AU FROID, CIRCULATION LENTE DES FLUIDES, FAIBLESSE DU FEU DIGESTIF

LE LYMPHATIQUE

L'alimentation

Il est recommandé d'éviter les aliments gras, car ils ont tendance à épaissir la lymphe, à ralentir la circulation, à bloquer la distribution des nutriments vers les organes et à freiner le transport des déchets vers les portes de sortie.

Les amidons, les sucres, le sel et les fruits aqueux doivent être consommés avec modération, voire supprimés si possible.

Pour réchauffer le tempérament froid et humide, il est conseillé de privilégier les repas chauds, avec des cuissons douces afin de conserver les nutriments. Les protéines végétales ou animales maigres devraient être préférées, et les repas devraient être légers et peut-être plus nombreux.



Le sanguin

Libre comme l'air

CARACTÉRISTIQUES

Silhouette

Trapue
Bien charpentée
Plus ou moins gros
Mains Larges Épaisses Chaudes
Doigts plus boudinés

caractères

Convivial Bon vivant
Très affectueux
Extraverti, se disperse vite
Colérique Impulsif
Optimiste

Alimentation

riche en légumes et fruits frais,
protéines maigres comme le poulet,
le poisson
Les céréales complètes, le riz brun
et le quinoa
Réduire les graisses, les sucres
raffinés, les viandes, le tabac et
l'alcool.

- Manger en moins grande quantité.
- Attention à garder le plaisir
- Pas de restriction mais de l'adaptation



Energie

Débordante
Toujours prêt à agir

Santé

Bon sommeil
A toujours chaud
Digère facilement,
Attirance pour nourriture
riche
risques cardio- vasculaires,
diabète et l'hypertension

Emotion et mental

Pratiquer des activités
physiques régulières :
Éviter les stimulants. : café,
alcool etc...
Faire un travail sur soi pour
être plus autonome
affectivement (avoir moins
besoin du regard des autres
pour se sentir exister).

Le bilieux

Constructif comme le feu

CARACTÉRISTIQUES



Silhouette

Bien charpentée
Sportive
Muscles puissants et apparents
Longiligne sans être forcément grande
Mâchoire carrée et puissante

caractères

Rigoureux parfois rigide
Franc
Susceptible
Colérique sans forcément exprimer sa colère
Aime les projets, les responsabilités et l'action



Alimentation

Privilégier les aliments crus.
Consommer des protéines végétales.
Limiter les graisses saturées et les sucres raffinés.

- Les viandes : agneau, boeuf, porc, veau
- Les poissons gras : saumon, truite, maquereau, sardines

Privilégier :

- Les oeufs, les viandes et poissons blancs,
- Les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges
- Les céréales complètes : riz, quinoa, épeautre
- Les légumes verts : épinards, chou vert, brocoli
- Les fruits secs : noix, amandes, noisettes

Energie

Beaucoup d'énergie
Infatigable

Santé

Faiblesses organiques :
foie et vésicule biliaire
Troubles fréquemment rencontrés : problèmes ostéo- articulaires,
Réchauffer régulièrement le foie à l'aide d'une bouillotte.

Emotion et mental

Sujet à la frustration et à l'irritabilité !
Gérer ses émotions avec relaxation
exercice physique,
phytothérapie, et de la communication !



Le nerveux

Enraciné dans la terre

CARACTÉRISTIQUES

Silhouette

Longiligne

Rétractée

Osseuse

caractères

Perpétuel angoissé

Discipliné

Alimentation

Boire chaud à chaque repas, par exemple des soupes et tisanes
Consommer des graines germées.

Besoin en protéine fort

Rééquilibrer sa balance acido-basique en consommant plus d'aliments alcalins

faire plusieurs petits repas

Energie

Peu d'énergie souvent gaspillée par ses ressassements et son angoisse mal canalisée
Difficulté à l'utiliser à bon escient

Santé

Epuisse souvent son système nerveux
Petit mangeur
tendance acidose, inflammatoire

Emotion et mental

Pratiquer plus de sport pour se libérer l'esprit et dépenser l'énergie dont se nourrissent les angoisses. Cela permet aussi de libérer de l'endorphine, hormone du bien-être et du lâcher-prise. Si possible, pratiquer une activité physique entre amis pour un côté plus ludique. Apprendre la respiration abdominale pour soulager ses angoisses, c'est à dire inspirer en gonflant le ventre, expirer en rentrant le ventre.



Le lymphatique

Surprenant comme l'eau

CARACTÉRISTIQUES

Silhouette

Bréviligne Molle Ronde
Petite
Visage massif et dilaté
Mains Boudinées Moites
Froides

caractères

Rêveur, dispersé
Grand sensible
Sa vie intérieure revêt
une grande importance
Fidèle, fiable, mais lent
Va toujours au bout de ce
qu'il entreprend

Alimentation

Diminuer le sel, qui a tendance à retenir l'eau.
Consommer des fruits exotiques, symbole
dans l'inconscient collectif de joie de vivre, de
soleil.
Augmenter les quantités de protéines,
notamment celle provenant des fruits de mer,
riches en iode et donc bons pour la thyroïde,
alimentation légère et drainante, avec une
prédominance d'aliments crus et végétaux,
des céréales complètes, des algues. Et une
consommation modérée de protéines
animales.

Energie

Peu d'énergie
Lent mais va au bout
des choses
Perfectionniste

Santé

Dors beaucoup
Tension plutôt basse
Gros mangeur surtout s'il
est triste ou malade

Troubles fréquemment
rencontrés : rétention
d'eau, faiblesse
glandulaire, diabète

Emotion et mental

- Respecter son rythme
- Se faire respecter
- Sophrologie, méditation
- Sport tranquille marche à pied



L'ALIMENTATION DES TEMPÉRAMENTS

Pour prendre soin de notre corps, il est important de répondre à ses besoins nutritionnels.

L'alimentation est donc notre principal allié pour maintenir notre vitalité.

Cependant, chaque personne possède des spécificités alimentaires en fonction de son tempérament. Il est donc essentiel de se connaître pour savoir quoi manger, quand et comment le manger afin de mieux nourrir notre corps et notre esprit.

En adaptant notre alimentation à notre tempérament, nous pouvons répondre à ses besoins spécifiques et ainsi prévenir certains déséquilibres et pathologies.

Dans ce cadre, nous allons ensemble découvrir les spécificités de chaque tempérament en matière d'alimentation afin de définir une alimentation idéale pour chacun.

L'ALIMENTATION DES TEMPÉRAMENTS

L'assiette du sanguin

Eau
En fonction de votre
typologie
1 à 2 Litres par jour

50%

Fruits et légumes

riches en
antioxydant, en
vitamines C

Protéines

maigres : viandes
blanches,
Petits poissons gras ,
oeufs
laisser quelques écart
type viandes rouges
non grasses

25%

**Céréales-
Féculents**

Limitier le plus possible
Ok céréales complètes,
amidon faible
Attention excès de pain

25%

Lipides

huile d'olive, de
tournesol, de
colza
pour les apports
vasculaire

Le sanguin est un gourmand
Attention à ne pas le frustrer
Privilégier une alimentation joyeuse mais à IG bas et avec de bons lipides

L'ALIMENTATION DES TEMPÉREMENTS

Petit déjeuner
Salade de fruit
protéines type oeuf, saumon
un demi avocat

La journée type du sanguin

déjeuner
Une salade de crudités et huile végétale
une portion de protéines
Légumes cuit
fromage
Dessert type fruit, compote
Tisane et eau à volonté

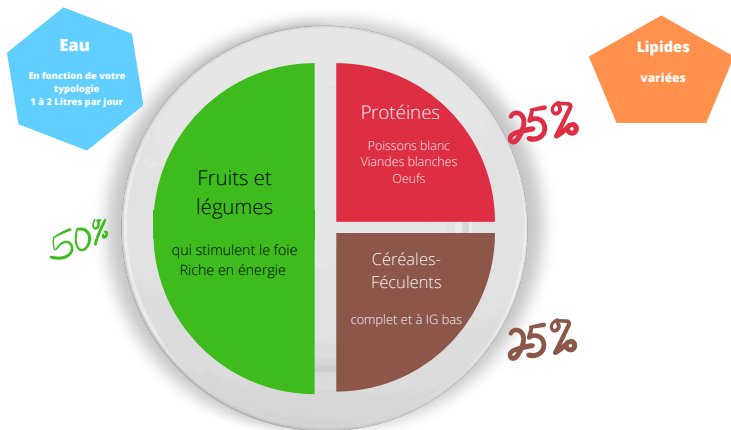
dîner
Salade composée avec légumes,
protéines, graines germées,
oléagineux
Fruit

Collation
Un fruit type agrumes



L'ALIMENTATION DES TEMPÉRAMENTS

L'assiette du bilieux



Le bilieux a un grand besoin d'énergie, son métabolisme brûle très vite.

Bien choisir les apports en amidon et céréales
Éliminer les graisses saturées, les plats lourds à digérer

L'ALIMENTATION DES TEMPÉRAMENTS

Petit déjeuner

pain céréales
Fromage
Fruits

La journée type du bilieux

déjeuner

Une salade de crudités et huile
végétale
une portion de protéines
Légumes vapeur et céréales et
ou féculents

diner

Salade de crudité
protéines
légumes vapeur

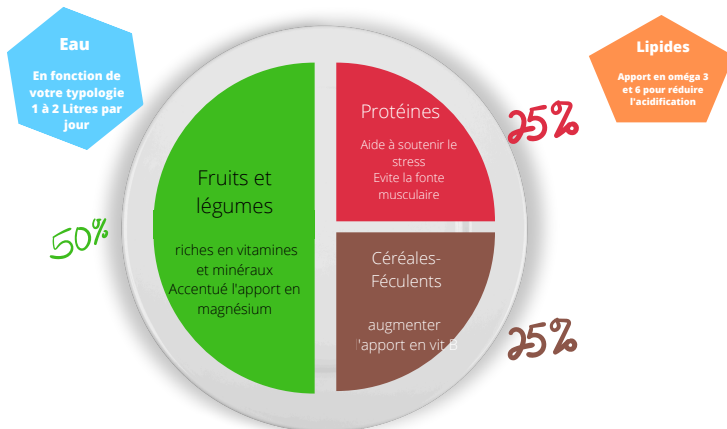
Collation

Un fruit type agrumes riche
en vitamines C



L'ALIMENTATION DES TEMPÉRAMENTS

L'assiette du nerveux



L'ALIMENTATION DES TEMPÉREMENTS

Petit déjeuner
Un ou deux oeufs coques
Une poignée d'oléagineux
une tisane

La journée type du nerveux

déjeuner
Une salade de crudités et huile
végétale
une portion de protéines
une portion de féculent
Tisane et eau à volonté

dîner
Soupe ou jus de légumes
Risotto
Tisane

Collation
Un fruit doux et
sucré type mangue, pomme,
poire, raisin



L'ALIMENTATION DES TEMPÉREMENTS

L'assiette du lymphatique

Eau

En fonction de
votre typologie
1 à 2 Litres par
jour

50%

Fruits et légumes

fruits doux :
pommes, poires,
mangues
Légumes riches en
fibres

Protéines

produits de la mer
+++
viande blanche
oeufs

25%

Lipides

de qualité

Céréales- Féculents

augmenter
l'apport en vit B

25%

Le lymphatique est celui qui stocke ! Eviter tout ce qui est
hypercaloriques et alimentation rétention d'eau

Difficulté à perdre du poids
Idéal pour jeûne intermittent
l'alimentation doit le réchauffer

L'ALIMENTATION DES TEMPÉRAMENTS

Petit déjeuner
Boisson
une protéine

La journée type du lymphatique

déjeuner
Le repas de la journée
Poêlée de légumes vapeur
Poisson
Riz ou féculent
fruit doux

dîner
Le plus léger
Soupe
fromage

Collation

Eviter



ÉMOTIONNEL ET MENTAL

Le deuxième plan d'action pour équilibrer nos tempéraments est celui des émotions et du mental.

Dans ce cadre, il est possible de se reconnecter directement aux éléments pour atteindre l'équilibre recherché.

Pour le tempérament Nerveux-Terre, quelques actions bénéfiques sont de se promener en pleine nature, d'être en compagnie d'animaux, de jardiner et de se coucher dans l'herbe.

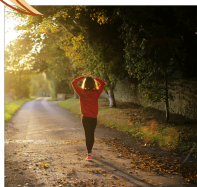
Pour le tempérament Bilieux-Feu, il est recommandé de pratiquer la respiration en pleine conscience, de faire du sport, de méditer et de pratiquer le yoga. L'utilisation d'encens peut également être bénéfique pour cet équilibre.

Pour le tempérament Sanguin-air, on peut profiter du soleil et de la lumière, pratiquer la chromothérapie, crier pour libérer les tensions et cuisiner pour se détendre.

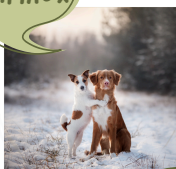
Pour le tempérament Lymphatique-eau, l'hydrothérapie est une bonne option pour se ressourcer, ainsi qu'une balade au bord de l'eau, une séance de natation ou une cure de jus.

LES BESOINS DES TEMPERAMENTS

LA
NATURE



LES
ANIMAUX



MÉDITER



RESPIRER



FAMILLE



JARDINER



LES BESOINS DES TEMPERAMENTS

LE BILIEUX

LA
NATURE



LA PLEINE
CONSCIENCE



MÉDITER



ACTION

YOGA



JEUX
CÉRÉBRAUX



JARDINER



LES BESOINS DES TEMPERAMENTS

LE SANGUIN

LE SOLEIL



LE RIRE



PLAISIR
DE LA VIE



PASSION

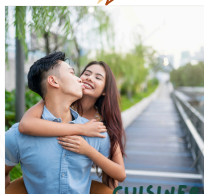
DANSER



SPORT
EQUIPE



CUISINER



LES BESOINS DES TEMPERAMENTS

LE LYMPHATIQUE

L'OCEAN



NAGER



JUS



RESPIRE
R



JEUX
CEREBRAUX

			8				
4	9						
		3					
1	8	5		6			2
				2			6
9	6		4		5	3	
	3			7	2		4
	4	9		3			5
8	2	7			9		1
3							

LECTURE



LE TEST DES TEMPÉRAMEMENTS

Cocher les traits de caractères qui vous correspondent en essayant d'être le plus objectif possible.

Votre tempérament dominant est celui qui aura eu le taux de réponses le plus élevé.

Ce test vous permet de connaître votre part pour chacun des tempéraments

LE TEST DES TEMPÉRAMENTS

Nerveux

- ___ Analytique
- ___ Artiste, créatif
- ___ Attentif
- ___ Critique
- ___ Discret
- ___ Aime le beau
- ___ Fragile
- ___ Frileux
- ___ Idéaliste
- ___ Judicieux
- ___ Mental
- ___ Observateur
- ___ Perspicace
- ___ Pessimiste
- ___ Psychologue
- ___ Rancunier
- ___ Replié sur soi Inquiet
- ___ Réservé
- ___ Rêveur
- ___ Sensible
- ___ Sincère, Dévoué
- ___ Solitaire
- ___ Stressé
- ___ Timide
- ___ Triste

Total = ___

Lymphatique

- ___ Calme
- ___ Conservateur
- ___ De confiance
- ___ Détendu
- ___ Efficace
- ___ Egoïste
- ___ Endormi
- ___ Inactif
- ___ Indécis
- ___ Indifférent
- ___ Indolent
- ___ Modéré
- ___ Non motivé
- ___ méticuleux
- ___ Pacifiste
- ___ Paresseux
- ___ Patient
- ___ Plaisantin
- ___ Pragmatique
- ___ Pratique
- ___ Prudent
- ___ Raisonnable
- ___ Responsable
- ___ Spectateur
- ___ Taquin

Total = ___

LE TEST DES TEMPÉRAMENTS

Sanguin

- ☐ Loquace, causant
- ☐ Agité
- ☐ Aime les grands groupes
- ☐ Braillard
- ☐ Chaleureux, hospitalier
- ☐ Compatissant
- ☐ Dépensier
- ☐ Direct, franc
- ☐ Dispersé, éparpillé
- ☐ Enthousiaste
- ☐ Excessif
- ☐ Expressif
- ☐ Faible de volonté
- ☐ Impulsif
- ☐ Indiscipliné
- ☐ Insouciant
- ☐ Instable
- ☐ Irrésponsible
- ☐ Optimiste
- ☐ Réceptif, sensible
- ☐ Retardataire
- ☐ Sensuel (plaisir des 5 sens)
- ☐ Sincère, vrai
- ☐ Sympathique, aimable
- ☐ vantard

Total = ____

Bilieux

- ☐ Actif, vif
- ☐ Autonome
- ☐ Aventureux
- ☐ Coléreux
- ☐ Confiant, sur de soi
- ☐ Courageux
- ☐ Débrouillard
- ☐ Déterminé
- ☐ Discipliné
- ☐ Dur, sévère
- ☐ Dynamique, Énergique
- ☐ Fougueux
- ☐ Impatient
- ☐ Enthousiaste
- ☐ Indépendant
- ☐ Insensible
- ☐ Ironique
- ☐ Leader
- ☐ Moqueur
- ☐ Optimiste
- ☐ Ordonné
- ☐ Orgueilleux
- ☐ Productif, travaille efficace
- ☐ Rusé
- ☐ Volontaire

Total = ____



LA DIATHÈSE ET LA TOXÉMIE

Morphotypologie

AVANT-PROPOS

En naturopathie, **la diathèse et la toxémie sont liées** car une diathèse constitue une prédisposition à la toxémie.

En effet, une diathèse étant un état à un instant T, elle nécessite de prendre en compte les déséquilibres du moment et les types de toxines présents dans l'organisme, que ce soit par une alimentation inadaptée, une mauvaise hygiène de vie ou des facteurs environnementaux. Ces toxines vont alors perturber le fonctionnement des organes et des systèmes du corps, favorisant l'apparition de la diathèse.

Ainsi, en naturopathie, il est important de traiter à la fois la diathèse et la toxémie, en adoptant une approche globale de la santé qui vise à renforcer les capacités d'auto-guérison de l'organisme, à éliminer les toxines et à rétablir l'équilibre fonctionnel des différents organes et systèmes.

LA DIATHÈSE

La diathèse est notre état à un instant t . Elle correspond à notre **capital énergétique**.

La “photo” qui prends à la fois en compte la constitution et le tempérament à un moment précis.

La naturopathie classe en 3 diathèses :

- **Sous-vital** : a peu de réserve énergétique,
- **Normovital** : a une réserve énergétique normale,
- **Survital** : a une grande réserve énergétique,

On ne parle pas ici de l'énergie physique mais quantique, celle appelée *Chi* en Médecine Traditionnelle Chinoise ou *Prâna* en Ayurvêda. Plus notre potentiel énergétique est bon et plus on fait facilement face aux dérèglements..

En naturopathie, la diathèse permet à un instant T de croiser les informations concernant le tempérament et la constitution et d'établir la base du bilan de vitalité.

CARACTÉRISTIQUES DES DIATHÈSES NATUROPATHIQUES



Le Survital :

- énergie et une vitalité supérieures à la moyenne.
- grande endurance physique,
- capacité à supporter le stress et forte résistance aux maladies.
- Attention à l'épuisement et au surmenage.



Le Normovital :

- L'organisme est en équilibre et fonctionne de manière harmonieuse.
- Bonne énergie, une bonne digestion,
- Sommeil réparateur,
- Humeur stable et une bonne résistance aux maladies.



Le Sousvital :

- L'organisme est affaibli et ne fonctionne pas de manière optimale.
- Fatigue, Troubles digestifs,
- sommeil de mauvaise qualité,
- une humeur instable
- plus grande susceptibilité aux maladies.



LES DIATHÈSES SELON JACQUES MÉNÉTRIER



Il existe une autre classification des diathèses, plus détaillée et souvent utilisée dans le champ de l'homéopathie et de l'oligothérapie : la théorie des diathèses de Ménétrier.

Contrairement à l'approche naturopathique classique, qui s'appuie principalement sur le niveau de vitalité (survital, normovital, hypovital), cette classification se fonde sur l'observation de terrains pathologiques plus ou moins réactifs, et sur la façon dont l'organisme répond à l'agression ou à la maladie.

Jacques Ménétrier, médecin homéopathe du XXe siècle, a développé une classification des terrains biologiques en cinq diathèses. Chacune correspond à une manière particulière pour l'organisme de réagir face à une agression, une maladie ou un déséquilibre. Ces profils permettent d'orienter des traitements de fond, notamment en oligothérapie, et d'évaluer le potentiel de réactivité de la personne.

LES DIATHÈSES SELON JACQUES MÉNÉTRIER

Diathèse 1 Allergique (réactive)	Diathèse 2 Hyposthénique (Faible réactif)	Diathèse 3 Dystonique (instable)	Diathèse 4 Anergique (épuisé)	Diathèse 5 Désadaptative (ou Sinistrique / décompensée)
Profil : Personne jeune, en pleine vitalité, mais dont le système immunitaire est hyper-réactif.	Profil : Personne dont la réactivité est basse, souvent fatiguée, sujette aux infections chroniques.	Profil : Personne dont le système neurovégétatif est déséquilibré, avec des troubles fonctionnels (nerveux, digestifs...).	Profil : Personne dont le terrain est profondément affaibli, avec très peu de capacité de réaction.	Profil : Perte de toute capacité d'adaptation, personne souvent poly-pathologique, avec de multiples troubles métaboliques.
Signes courants : Allergies, eczéma, asthme, hypersensibilité cutanée ou respiratoire, maux de tête, inflammation rapide.	Signes courants : Infections ORL à répétition, faiblesse immunitaire, grande fatigue, récupération lente.	Signes courants : Spasmes digestifs, migraines, troubles du sommeil, anxiété, troubles du rythme cardiaque.	Signes courants : Maladies chroniques lourdes, vieillissement prématuré, infections profondes, fatigue extrême.	Signes courants : Pathologies dégénératives, maladies auto-immunes, troubles multi-systémiques.
Tempérament : Actif-ve, impatient-e, nerveux-se, souvent anxieux-se.	Tempérament : Apathique, lent-e, frileux-se, manque d'élan vital.	Tempérament : Émotif-ve, sensible, changeant-e, fatigable.	Tempérament : Résigné-e, ralenti-e, vitalité très basse.	Tempérament : Déconnecté-e, désorganisé-e, épuisé-e physiquement et mentalement.
Oligoélément associé : Manganèse	Oligoéléments associés : Manganèse – Cuivre	Oligoélément associé : Manganèse – Cobalt	Oligoéléments associés : Cuivre – Or – Argent	Approche : Très individualisée, selon les symptômes présents et les priorités vitales.
Objectif : Réguler la réactivité excessive sans la bloquer.	Objectif : Stimuler les défenses naturelles et soutenir l'énergie.	Objectif : Réguler le système nerveux autonome, apaiser la tension intérieure.	Objectif : Relancer l'énergie vitale, soutenir les organes affaiblis.	Oligothérapie : En soutien selon les systèmes atteints, souvent en complémentarité avec la médecine conventionnelle.

COMPRENDRE LES DEUX LECTURES DE LA DIATHÈSE

Voici un résumé clair et synthétique de la distinction entre les deux approches de la diathèse :

En naturopathie

La diathèse reflète le niveau de vitalité à un instant T.

Elle indique la capacité d'une personne à réagir, éliminer et s'adapter.

On distingue trois états :

- Survital,
- Normovital,
- Hypovital.

 C'est un outil préventif qui aide à ajuster l'hygiène de vie et l'intensité des cures.

En homéopathie / oligothérapie

La diathèse décrit un terrain pathologique, lié à la manière dont l'organisme réagit ou ne réagit plus.

On parle de 5 profils (D1 à D5), du plus réactif au plus décompensé.

 C'est une grille de lecture clinique, utile pour orienter des traitements de Fond.

LA TOXÉMIE

En naturopathie, la toxémie est définie comme l'accumulation de toxines ou de déchets métaboliques dans l'organisme. Ces toxines peuvent provenir de l'alimentation, de l'environnement, du stress, des émotions, du manque d'exercice physique, des médicaments, etc.

La toxémie peut affecter la santé de l'individu en perturbant le fonctionnement normal des organes et des systèmes, en affaiblissant le système immunitaire, en altérant le métabolisme, en favorisant l'inflammation, en provoquant des douleurs, de la fatigue, des troubles digestifs, des troubles du sommeil, etc.

Afin qu'il n'y ait pas de confusion, il est important de préciser ici que le terme de toxémie, au sens où nous l'entendons en naturopathie ou dans la thérapie holistique, n'a pas la même signification qu'en médecine conventionnelle. Pour celle-ci, la toxémie désigne une intoxication dans le sens propre du mot,

Lorsque la toxémie dépasse les normes que le corps peut gérer cela permet l'installation de troubles voire de pathologies. Cela se fait en plusieurs étapes.

L'intérêt de la prévention prends alors tout son sens, afin d'empêcher cette évolution vers une pathologie installée et chronique.

LA TOXÉMIE

La toxémie à deux origines :

- Les toxines peuvent être produites à l'intérieur de l'organisme, par exemple lors de processus métaboliques normaux tels que la digestion,

ou

- Les toxiques qui proviennent de l'environnement extérieur, comme la pollution de l'air et de l'eau.

Dans les deux cas, lorsque le corps n'est pas capable d'éliminer ces toxines efficacement, elles s'accumulent dans les tissus et les organes, ce qui peut entraîner des symptômes tels que la fatigue, les maux de tête, les problèmes digestifs, les douleurs articulaires, les troubles du sommeil, les troubles de l'humeur, etc.

La naturopathie considère que **la toxémie est un facteur important** dans la plupart des maladies chroniques, et que l'élimination des toxines est un élément clé de la santé et du bien-être.

LA TOXÉMIE

Les pratiques de **détoxification**, telles que les régimes alimentaires spécifiques, les suppléments, les thérapies de désintoxication, l'exercice physique régulier, la gestion du stress, etc. sont souvent utilisées en naturopathie pour aider à éliminer les toxines du corps et ainsi améliorer la santé globale.

Il est important de noter que la naturopathie ne considère pas seulement la **toxémie physique**, mais aussi la **toxémie émotionnelle et mentale**. Les émotions non exprimées ou non traitées peuvent également entraîner une accumulation de toxines dans l'organisme et contribuer à des problèmes de santé.



LES DECHETS EN NATUROPATHIE

Morphotypologie

NOTIONS DE DECHETS

La notion de **déchets** est fondamentale en naturopathie. on parle aussi de **surcharges ou encrassements**. Ce sont les accumulations de toxines qui encrassent et surchargent les cellules, les tissus mais aussi la lymphe, le sang et les émonctoires.

Les déchets et résidus ont plusieurs origines :

- **Endogène** (toxines) : proviennent de l'intérieur de notre corps, généralement produit par notre métabolisme,
- **Exogène** (toxiques) : proviennent de l'extérieur de notre corps, par l'alimentation, la pollution, le stress...

Comme tout, tant que ces déchets restent dans une proportion raisonnable , l'organisme sait gérer. **Les excès cependant deviennent problématiques**. La naturopathie avance l'hypothèse que les maladies résultent en partie de la mauvaise gestion de ces déchets, et que le corps s'intoxique progressivement jusqu'à ce qu'il ne parvienne plus à gérer.

NOTIONS DE DECHETS

En naturopathie, il est considéré que chaque constitution est associée à une tendance particulière à la formation dans le corps de certains types de déchets : **les cristaux et les colles** .

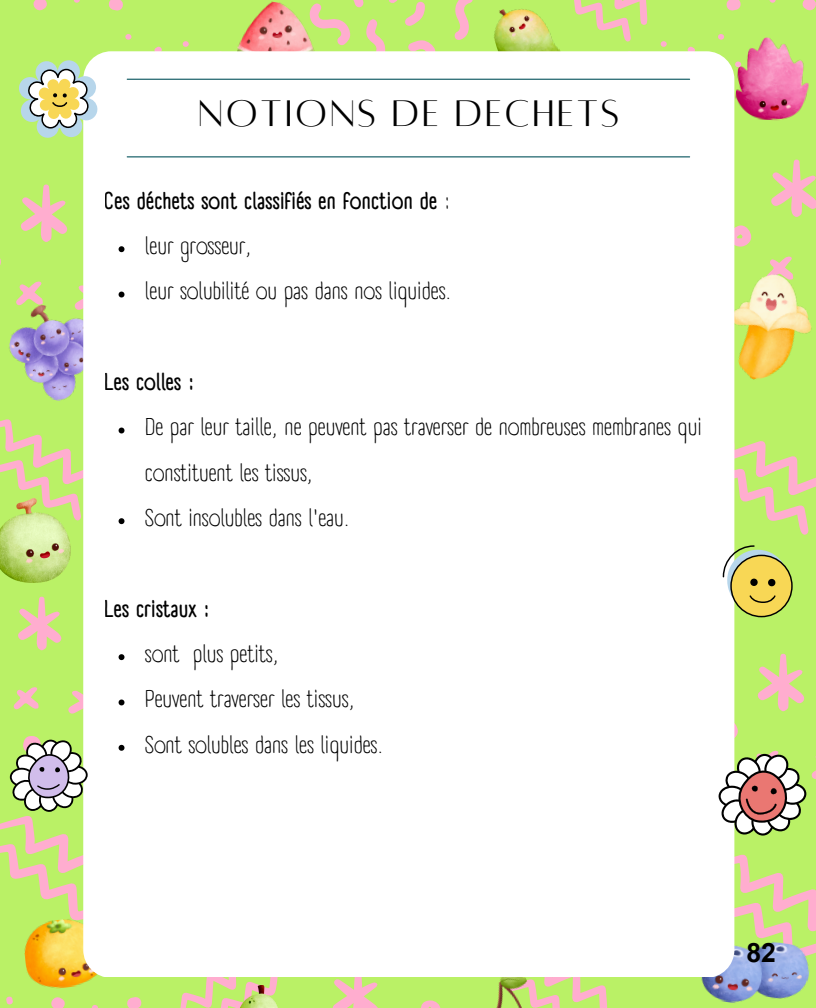
Les **sanguino-pléthoriques** seraient donc plus sujets à développer des troubles dit de types "colles" et les **neuro-arthritiques** des troubles de types "cristaux".

NOTIONS DE DECHETS

Les colles, ou mucosités, sont **des dépôts visqueux** qui peuvent se former dans les voies respiratoires, le tube digestif ou les sinus. Ils sont souvent associés à une surconsommation d'aliments riches en sucre et en produits laitiers, ainsi qu'à une consommation excessive d'aliments provenant de l'agro-alimentaire. Les colles peuvent entraîner **une congestion et une inflammation dans les tissus**, ce qui peut affecter la santé et la vitalité globales de la personne.

Les cristaux, quant à eux, sont **des dépôts solides** qui se forment dans les tissus, souvent dans les articulations. Ils sont souvent associés à des **régimes riches en protéines animales**, en alcool et en **aliments acides** tels que les agrumes. Les cristaux peuvent causer **des douleurs articulaires et musculaires**, ainsi qu'une **inflammation chronique**.

Dans la naturopathie, la détection et l'élimination des colles et des cristaux est un objectif important pour améliorer la santé globale d'une personne. Cela peut être accompli par des changements alimentaires, des suppléments nutritionnels, des techniques de drainage lymphatique et d'autres approches thérapeutiques.



NOTIONS DE DECHETS

Ces déchets sont classifiés en fonction de :

- leur grosseur,
- leur solubilité ou pas dans nos liquides.

Les colles :

- De par leur taille, ne peuvent pas traverser de nombreuses membranes qui constituent les tissus,
- Sont insolubles dans l'eau.

Les cristaux :

- sont plus petits,
- Peuvent traverser les tissus,
- Sont solubles dans les liquides.

LES COLLES

Les colles sont des substances :

- molles, visqueuses, gluantes, élastiques,
- peuvent être plus ou moins épaisses.
- Ne sont pas agressives pour les tissus organiques,
- leur structure épaisse et collante gêne la circulation des différents liquides dans le corps, provoque des bouchons, colle à tout ce qu'elles approchent.

Leur origine est principalement alimentaire :

- lipidique : graisses saturées, graisse trans,
- glucidique : due aux résidus d'amidon mal digéré.

Mais aussi :

- La sédentarité,
- L'insuffisance hépatique.

Ce sont les résidus de la digestion incomplète par notre foie des excès de farines et sucres raffinées, produits laitiers, féculents et graisses saturées, ils prennent la forme de mucus, de déchets solides, visqueux et collants.

LES COLLES

Ces déchets sont de types :

- Glaires, crachats,
- matière visqueuse non solubles dans l'eau ,

Ils s'éliminent par :

- le foie,
- les intestins et les glandes sébacées,
- La bile, les selles et le sébum,
- voies respiratoires,
- L'utérus.

Leurs manifestations sont :

- des dermatoses suintantes (acné, eczéma),
- des diarrhées,
- pertes blanches,
- glaires, pus,
- sphères ORL et pulmonaire inflammées.

LES COLLES

Les affections liées aux "colles" tendent à être moins douloureuses que celles associées aux "cristaux", se manifestant principalement par des symptômes de nature "fluide" ou "écoulante".

Dans l'approche naturopathique, **deux stratégies principales** sont envisagées pour traiter ces déséquilibres :

1. **Réforme Alimentaire** : Cette première approche vise à réduire ou éliminer la source des "colles" en adaptant l'alimentation. Cela implique souvent de limiter ou supprimer les aliments susceptibles de contribuer à ces déséquilibres.
2. **Drainage et Élimination** : La seconde stratégie consiste à faciliter l'évacuation de l'excès de "colles" en stimulant l'organe d'élimination le plus approprié, ou "émonctoire", pour restaurer l'équilibre.

Ces méthodes cherchent à restaurer l'harmonie dans l'organisme en s'attaquant à la fois à la cause du problème et en facilitant l'élimination des substances indésirables.

LES CRISTAUX

Les "**cristaux**" se caractérisent par **leur nature tranchante et leur structure organisée**. Leur présence dans l'organisme est souvent perçue comme agressive et irritante pour les tissus, conduisant à divers désagréments.

Les effets résultants de leur accumulation incluent :

- **Blessures et Lésions** : Les cristaux peuvent causer des dommages directs aux tissus, entraînant des blessures ou des lésions internes.
- **Inflammation** : La réaction naturelle de l'organisme à ces substances étrangères se manifeste souvent par une inflammation, un processus de défense visant à éliminer les irritants et à entamer la guérison.

LES CRISTAUX

Les cristaux peuvent avoir **une origine endogène**, résultant du métabolisme interne, **ou exogène**, provenant de facteurs externes.

Voici un résumé des sources principales :

Origine Endogène :

- **Transformation des Protéines** : Produits comme l'acide urique, l'urée, la créatinine, et l'acide oxalique sont des résidus du métabolisme protéique.
- **Transformation des Graisses** : Les graisses métabolisées peuvent générer des substances telles que l'acide acétylacétique.
- **Transformation des Sucres** : Le métabolisme des glucides produit des déchets comme l'acide pyruvique et l'acide lactique.

Sources Exogènes :

- **Alimentation Acidifiante** : Certains aliments favorisent l'accumulation de déchets cristalloïdaux.
- **Stress et Surmenage** : Tant physique que psychologique, ils peuvent influencer le métabolisme et la production de déchets.
- **Manque de Sommeil** : Perturbe le métabolisme et l'élimination des toxines.
- **Dysbiose Intestinale** : Une flore intestinale déséquilibrée peut causer fermentation et putrescence, générant plus de déchets.
- **Déshydratation** : Un manque d'eau peut concentrer les déchets dans le corps.
- **Manque d'Oxygénation** : Une mauvaise oxygénation contribue à l'accumulation de déchets toxiques.

LES CRISTAUX

Les cristaux sont souvent à l'origine de **maladies inflammatoires** et **douloureuses**, manifestées par divers troubles et affections, parmi lesquels :

- Rhumatismes : Tant dans leurs formes aiguës que chroniques, ils reflètent l'inflammation des articulations ou des tissus périarticulaires.
- Sciaticques : Douleurs le long du nerf sciatique, souvent dues à une irritation ou pression sur ce nerf.
- Calculs Réniaux : Petits, durs dépôts minéraux qui se forment dans les reins, provoquant douleur et potentiellement bloquant l'écoulement de l'urine.
- Névrites : Inflammation d'un ou plusieurs nerfs, entraînant douleur, faiblesse, et parfois dysfonctionnement dans les zones affectées.
- Arthrites : Inflammation d'une ou plusieurs articulations, caractérisée par douleur, gonflement, et restriction du mouvement.
- Dermatoses Sèches : Troubles cutanés tels que l'eczéma sec, se manifestant par des démangeaisons, des rougeurs, et des squames.

LES CRISTAUX

Les stratégies naturopathiques pour gérer la présence de cristaux dans l'organisme se concentrent sur plusieurs axes principaux :

- **Ajustement de l'Alimentation** : Modifier le régime alimentaire en limitant ou éliminant, de manière temporaire, les aliments qui favorisent l'acidification de l'organisme. Cette étape vise à rétablir un équilibre plus alcalin.
- **Stimulation de l'Élimination** : Encourager l'excrétion des déchets par les reins et par la transpiration. La phytothérapie, l'utilisation de plantes médicinales, joue un rôle clé dans cette démarche, aidant à activer les mécanismes d'élimination naturels du corps.
- **Hydratation Abondante** : Augmenter la consommation de liquides pour faciliter la dissolution des cristaux. L'eau permet de diluer et d'évacuer ces substances irritantes par les voies naturelles d'élimination, contribuant ainsi à purifier l'organisme.

SOLUTIONS NATUROPATHIQUES

Stratégie Naturopathique Colles	Description
Réforme Alimentaire	Réduire ou éliminer la source des "colles" par une adaptation de l'alimentation, limitant ou supprimant les aliments qui favorisent ces déséquilibres pour prévenir leur accumulation.
Drainage et Élimination	Faciliter l'évacuation de l'excès de "colles" en stimulant l'émonctoire le plus approprié. Cette approche vise à restaurer l'équilibre en favorisant l'élimination naturelle des substances indésirables accumulées dans l'organisme.

Stratégie Naturopathique Cristaux	Description
Ajustement de l'Alimentation	Modifier le régime alimentaire en limitant ou éliminant temporairement les aliments acidifiants pour favoriser un équilibre plus alcalin.
Stimulation de l'Élimination	Encourager l'excrétion des déchets par les reins et la transpiration, avec un rôle clé pour la phytothérapie afin d'activer les mécanismes d'élimination naturels.
Hydratation Abondante	Augmenter la consommation de liquides pour aider à la dissolution et l'élimination des cristaux, contribuant ainsi à la purification de l'organisme.

SOLUTIONS NATUROPATHIQUES



Zoom sur les Purines

Les purines sont des composés chimiques naturellement présents dans les cellules de nombreux organismes vivants, y compris les humains. Elles jouent un rôle important dans la structure de l'ADN et de l'ARN, ainsi que dans la production d'énergie cellulaire.

Certains aliments sont riches en purines, ce qui signifie qu'ils contiennent des niveaux plus élevés de ces composés. Lorsque les purines sont métabolisées par l'organisme, elles se décomposent en acide urique. Des niveaux élevés d'acide urique dans le sang peuvent entraîner des problèmes de santé, tels que la goutte.

Voici quelques exemples d'aliments riches en purines :

1. Viandes : Les abats, comme le foie et les rognons, sont particulièrement riches en purines. Les viandes rouges, les volailles (notamment la dinde et le poulet), les poissons gras (sardines, anchois, hareng) et les fruits de mer contiennent également des purines.
2. Légumineuses : Les légumineuses comme les pois chiches, les lentilles et les haricots secs contiennent des purines, bien que leur teneur soit généralement plus faible que dans les viandes.
3. Certaines boissons : La bière, en particulier la bière brune, contient des niveaux élevés de purines. Les boissons alcoolisées en général peuvent contribuer à l'augmentation de l'acide urique dans le corps.
4. Certains légumes : Comme les épinards, les asperges et les champignons, contiennent également des purines, bien que leur impact sur les niveaux d'acide urique soit généralement considéré comme faible.



LE TERRAIN

Morphotypologie

INTRODUCTION AU TERRAIN

En naturopathie, le terrain est une notion centrale.

Il représente l'ensemble des caractéristiques propres à un individu, à la fois visibles et invisibles, qui influencent son état de santé, sa manière de tomber malade, sa capacité à récupérer et à s'adapter.

Le terrain est un révélateur d'équilibre : il reflète notre vitalité, nos surcharges, notre système de défense, mais aussi nos fragilités héritées ou acquises.

C'est un peu comme la "terre" dans laquelle pousse notre organisme. Si cette terre est saine, nourrie, bien drainée, la vie y circule. Si elle est appauvrie ou saturée, la vitalité diminue, et le déséquilibre s'installe.

➡ Contrairement à une vision strictement symptomatique, la naturopathie ne cherche pas à "combattre" une maladie, mais à renforcer le terrain, car un bon terrain empêche la maladie de s'installer durablement.

INTRODUCTION AU TERRAIN

Le terrain influence :

- ♦ La santé globale : il conditionne notre état général, notre confort corporel et notre stabilité intérieure.
- ♦ La vitalité : il détermine l'énergie dont nous disposons pour agir, digérer, penser, dormir, vivre.
- ♦ La réactivité : il explique pourquoi certains réagissent fortement à une agression (infections, stress, toxines) et d'autres pas.
- ♦ Les émotions : notre terrain colore notre sensibilité, notre nervosité, notre élan ou notre inertie.
- ♦ Le rapport au monde : selon notre terrain, nous n'avons pas tous les mêmes besoins ni les mêmes réponses aux événements de la vie.

Comprendre son terrain, c'est donc reconnaître les lois du vivant qui nous habitent, pour mieux les respecter et les soutenir.

C'est aussi un acte d'autonomie et de prévention, fondement de toute démarche naturopathique.

LES 4 PILIERS DU TERRAIN NATUROPATHIQUE

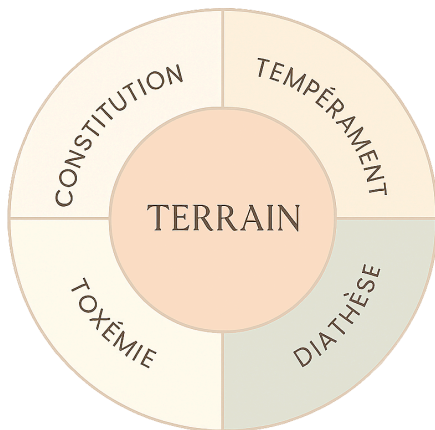
◇ Des repères pour une vision globale

Le terrain se lit à travers quatre piliers essentiels, qui se croisent pour offrir une compréhension fine et individualisée de l'état d'une personne :

- La constitution : héritée à la naissance, elle reflète la structure profonde du corps et les prédispositions organiques.
- Le tempérament : évolutif, il exprime notre manière actuelle de fonctionner, influencée par le mode de vie, les émotions, les rythmes.
- La diathèse : elle indique le niveau de vitalité et la capacité du corps à réagir ou s'adapter aux agressions.
- La toxémie : elle représente l'engorgement du terrain, lié à l'accumulation de déchets non éliminés.

☞ Ces piliers ne sont pas séparés : ils se répondent et s'observent ensemble, pour guider un accompagnement sur-mesure.

CARTE DU TERRAIN



Des repères pour une vision globale

L'ÉVOLUTION DU TERRAIN : 4 NIVEAUX DE DÉGRADATION

Il est important de se rappeler que le **terrain** représente l'ensemble des éléments que nous avons évoqués précédemment : **constitution, tempérament, diathèse et toxémie**. Ensemble, ils influencent notre santé et notre vitalité.

La **dégradation de notre terrain** se produit en plusieurs étapes. Le **déséquilibre** est la conséquence d'une accumulation d'erreurs quotidiennes, de mauvaises habitudes qui s'enchaînent avec le temps. Pour mieux comprendre notre état de santé, nous pouvons classer la maladie selon le niveau de dégradation de nos cellules. Ces niveaux reflètent directement l'état de notre terrain et sa possible dégradation.

- **Niveau 1** : la maladie aiguë, également appelée maladie énergétique. Elle se caractérise par une Forte vitalité et est souvent présente chez les enfants ainsi que chez les adultes attentifs et responsables de leur état de santé. À ce stade, notre terrain de base est encore en bon état.
- **Niveau 2** : correspond à la maladie d'adaptation. Elle apparaît généralement entre 30 et 50 ans et représente les premières réactions de l'organisme face aux attaques externes et internes. Le corps reconnaît l'envahisseur et possède encore suffisamment de vitalité pour le combattre. Cependant, le terrain commence à se fragiliser, les premières conséquences de nos habitudes de vie et leur impact sur nos cellules et nos tissus commencent à se manifester.

L'ÉVOLUTION DU TERRAIN : 4 NIVEAUX DE DÉGRADATION

- **Niveau 3** : La maladie chronique s'installe depuis plusieurs années et se caractérise par la présence de colles et de cristaux dans notre organisme.

Le corps s'habitue à vivre avec ces toxines et ne manifeste pas de réactions violentes pour s'en débarrasser.

L'installation chronique d'une maladie peut être due à plusieurs facteurs, notamment

- l'accumulation de substances nocives dans le corps,
- Infections chroniques : Certaines infections, si elles ne sont pas traitées correctement, peuvent devenir chroniques et conduire au développement de maladies à long terme.
- Stress chronique : Le stress prolongé peut avoir un impact négatif sur le corps et l'esprit, contribuant au développement de maladies chroniques en affaiblissant le système immunitaire et en déclenchant des réactions inflammatoires.
- Facteurs génétiques : Certaines maladies chroniques sont influencées par la génétique, ce qui signifie que la prédisposition à développer ces maladies peut être héritée de la famille.

Ces éléments peuvent conduire à un état où le corps s'adapte à la présence de la maladie, affaiblissant le système immunitaire et les Fonctions d'élimination des toxines, et rendant le corps plus vulnérable aux maladies graves. Des changements significatifs dans le mode de vie sont essentiels pour inverser cette tendance et améliorer la santé.

Cependant, il est important de reconnaître que, malgré ces défis, il est toujours possible de prendre des mesures positives pour améliorer notre santé. En adoptant des changements significatifs dans notre mode de vie, nous pouvons œuvrer à inverser ces tendances et à revitaliser notre bien-être. Cela souligne l'espoir et la capacité de chacun à influencer positivement sa santé à travers des choix et des actions conscientes.

L'ÉVOLUTION DU TERRAIN : 4 NIVEAUX DE DÉGRADATION

Niveau 4 : la maladie d'incrustation ou maladie de dégénérescence est un stade avancé de la maladie où les tissus sont profondément atteints et les déchets accumulés ont fini par s'incruster dans les organes cibles.

À ce stade, la naturopathie n'est plus suffisante pour rétablir la santé et les traitements lourds sont souvent nécessaires.

Cependant, les approches holistiques peuvent aider à soulager les effets secondaires des traitements et à soutenir l'organisme déjà affaibli.

Le terrain est gravement endommagé et la récupération peut être très difficile.

Souvent, les personnes atteintes de ce stade de la maladie n'ont plus l'énergie ou la motivation pour entreprendre des changements profonds.

Il est donc crucial de prendre soin de soi et de prévenir l'installation de la maladie en adoptant des règles d'hygiène vitale pour maintenir l'équilibre de notre organisme. Cela permet également de protéger notre terrain et de le garder en bon état.

DU BILAN DE VITALITÉ À L'ACTION CONCRÈTE

En naturopathie, l'anamnèse est un outil d'observation précieux.

Elle permet de recueillir des indices pour comprendre le terrain dans sa globalité, en s'appuyant sur les quatre grands repères étudiés dans ce module :

la constitution, héritée et stable,

le tempérament, lié au mode de vie actuel,

la diathèse, qui renseigne sur le niveau de vitalité (survital, normovital ou sous-vital),

et la toxémie, qui révèle le niveau d'engrassement ou de surcharge.

Ces éléments, croisés entre eux, permettent de dresser un bilan de vitalité, c'est-à-dire une lecture du terrain à l'instant T.

En lien avec les différents niveaux de dégradation du terrain (de la maladie aiguë à la maladie dégénérative), ce bilan nous éclaire sur les besoins actuels de la personne, ses fragilités, ses ressources et les leviers d'action les plus justes à mettre en place.

➡ C'est à partir de ce bilan vivant et individualisé que l'on va pouvoir soutenir durablement le terrain, le renforcer, l'alléger, ou l'aider à se rééquilibrer.

AGIR SUR SON TERRAIN

Nourrir son terrain, c'est nourrir son être

Connaître son terrain ne suffit pas : encore faut-il apprendre à l'honorer au quotidien.

Soutenir son terrain, c'est entrer dans une relation vivante avec soi-même, en observant ce que notre corps, nos émotions et nos rythmes nous racontent.

Chaque terrain est unique, car il résulte du croisement subtil entre votre constitution et votre tempérament.

Les tests proposés plus haut vous aident à cerner ce profil de départ : il devient alors plus facile d'ajuster votre hygiène de vie en conscience.

🍌 Adapter son alimentation

Manger selon son terrain, c'est sortir des modes alimentaires génériques pour revenir à une assiette qui vous respecte profondément :

- En respectant votre rythme digestif, votre besoin de chaleur, de légèreté, ou de structure ;
- En privilégiant les aliments qui soutiennent votre vitalité, plutôt que ceux qui l'épuisent ou l'encrassent ;
- En accueillant aussi ce qui nourrit l'âme (plaisir, couleurs, lien avec la Terre...).

♥ Prendre soin de son émotionnel et de son mental

Un terrain ne s'équilibre pas uniquement par le corps.

Les émotions non exprimées, les pensées récurrentes, les stress répétés laissent une empreinte biologique.

AGIR SUR SON TERRAIN

Soutenir son terrain, c'est aussi :

- Se relier à ses besoins profonds,
- Trouver des espaces d'expression authentique,
- Se donner du repos mental, du silence, de la douceur.

Notre terrain parle en silence. Il murmure bien avant de crier :

- Une fatigue inexpliquée, un sommeil perturbé, un inconfort digestif...
- Une perte d'envie, une tension dans le corps, un trouble de l'humeur...

Plus nous apprenons à écouter ces petits déséquilibres, plus nous devenons acteurs de notre équilibre.

✨ Le terrain est vivant.

Il évolue, se déséquilibre, se réajuste.

Et à chaque instant, nous pouvons lui offrir ce qui nourrit vraiment la vie en nous.



CONCLUSION

Morphotypologie

CONCLUSION

La morphotypologie est une discipline fascinante qui permet de mieux comprendre les particularités physiques de chaque individu. En étudiant les différents types morphologiques, on peut apprendre à mieux connaître les besoins et les limites de notre corps, ainsi qu'à prendre conscience de notre potentiel et de nos faiblesses.

En comprenant les caractéristiques morphologiques d'une personne, nous pouvons également mieux comprendre les différences individuelles et améliorer notre communication et notre compréhension mutuelle.

La morphotypologie est un outil précieux pour accompagner en naturopathie, mais n'oubliez jamais que l'individu que vous avez en face de vous est unique au monde, qu'il ne rentrera jamais dans une case toute faite et que l'essentiel est avant tout de l'écouter et d'apprendre à le connaître dans sa spécificité.

En résumé, la morphotypologie nous invite à devenir des observateurs attentifs de notre corps pour mieux en prendre soin avec douceur et intelligence.

GLOSSAIRE

Quelques définitions pour bien se comprendre :

Morpho-typologie : Etude de l'ensemble des caractères morphologiques permettant de classer les êtres en catégorie.

Morpho-type : Ensemble des caractéristiques physiques qui définissent un individu grâce à la génétique.

Morpho-psychologie : Etude des comportements psychologiques.

Constitution : physiologie d'un individu et caractère qui en résulte.

Tempérament : Totalité des réactions personnelles d'un individu, qui le différencient des autres sujets appartenant à une même constitution et regroupés dans une même diathèse.

Le tempérament = la constitution + l'adaptation de notre être à la vie .

Diathèse : état de vitalité à l'instant T

Toxémie : l'accumulation de toxines dans l'organisme

Le terrain : constitution + tempérament+ diathèse + toxémie