Vérité et mensonges

sur les compléments alimentaires

Ou comment éviter de détruire votre santé et celles de vos “clients-patients” en croyant bien faire !



ENHED
École de Naturopathie & d'Hygiénisme Eric Darche

Version 5.2

...Et que penser du niveau de formation des écoles de naturopathie et d'hygiénisme, en France ?



Cet e-book est offert par l'école ENHED (École de Naturopathie et d'Hygiénisme Éric Darche).
Il ne peut être utilisé qu'à titre personnel et non professionnel, dans le cadre d'une formation ou de cours payants ou gratuits. © 2025 ENHED Tous droits réservés.

Sommaire

PRÉAMBULE p 5

À propos de l'école ENHED
Les écoles de naturopathie et la science
9 affirmations erronnées ou imprécises à débusquer
Les trois causes qui influencent la réussite ou l'échec d'un travail en naturopathie-hygiéniste

INTRODUCTION AUX COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES p 28

Différence entre molécules naturelles et de synthèse

LES DEUX PRINCIPALES ILLUSIONS DONT IL FAUT SE PRÉMUNIR p 32

- Illusion n°1 : « C'est naturel, donc c'est sain »
- Exemples de molécules « discutables » à éviter
- Commentaire d'Éric Darche - le bisglycinate de magnésium
- Exemples de molécules « discutables » à éviter (suite)
- Illusion n°2 : « La santé s'achète. Un complément peut remplacer une bonne hygiène de vie »
- Les risques méconnus
- Les principes pour évaluer un complément
- La naturopathie hygiéniste : autonomie et qualité
- Les fondements d'une alimentation de qualité
- Critères pour choisir un complément
- Exemples de molécules à éviter (dans les compléments alimentaires entre autres)
- Commentaire d'Éric Darche : Qu'est-ce qu'un pattern statistique ?

LES OLIGO-ÉLÉMENTS ET VITAMINES D'ORIGINE NATURELLE OU SYNTHÉTIQUE **p 51**

- [Extrait de l'ouvrage : L'hygiénisme et l'alimentation vivante d'Éric Darche.]
- Les dosages et la cohérence

Analyser une étiquette de complément alimentaire en 2 minutes **p 59**

LES COMPLÉMENTS QUI VALENT LA PEINE QU'ON S'Y INTÉRESSE **p 61**

- Vitamine D : le "soleil intérieur"
- Vitamines B : le carburant cellulaire

Focus sur les vitamines B9 et B12 **p 66**

- Excès de B9
- Commentaire d'Éric Darche
- Oméga 3 : les graisses de la vie
- Magnésium : le minéral anti-stress
- Jus d'herbe d'orge fraîchement extrait : l'élixir vert
- Jus de légumes & graines germées : les compléments maison
- Silicium : l'allié structurel

LES 4 ERREURS LES PLUS COURANTES EN MATIÈRE DE COMPLÉMENTS **p 74**

- Croire qu'un complément = solution miracle
- Empiler 10 compléments sans cohérence
- Se fier au marketing (packaging, influenceurs, slogans)
- Oublier le terrain personnel
- En résumé

LA MÉTHODE SIMPLE POUR CHOISIR EN TOUTE INDÉPENDANCE p 80

- L'hygiène de vie de base
- La validation du produit choisi
- L'assimilation
- Les additifs suspects
- Tableau mémo : achat d'un complément alimentaire

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : UNE DÉMONSTRATION SCIENTIFIQUE p 86

Pourquoi cette démonstration ? p 87

L'assimilation des vitamines du groupe B p 90

- D'où viennent les risques ?
- Pourquodi est-ce important ?
- Qu'est-ce qu'un gène MTHFR ?
- Qu'est-ce que l'homocystéine ?
- Régulation de l'homocystéine
- Métabolisme normal
- Résumé des effets : toxicité cellulaire et risques cardio-vasculaires

Commentaire d'Eric Darche p 95

- Définition de la reméthylation
- Conséquences d'un excès d'homocystéine dans le sang
- Homocystéine et parcours de fertilité
- Homocystéine et vascularisation
- MTHFR et métabolisme des folates
- Complications de la grossesse

- La prévention
- Quelles solutions ?
- Le gène MTHFR
- Polymorphisme
- Hétérozygote
- Homozygote

LA SUPPLÉMENTATION EN FER p 107

- Introduction
- L'origine des carences en fer
- Les conséquences possibles

TÉMOIGNAGES ET ANALYSE D'UN CAS CONCRET p 112

- Que penser de ces témoignages ? L'exemple de Corinne
- Qu'est-ce qu'une coxarthrose bilatérale ?
- Quel est le point de vue de la médecine allopathique ?
- Le point de vue du Docteur Seignalet à propos de l'arthrose
- Qu'est-ce qu'une maladie d'encrassage ?
- Extrait du livre : L'alimentation ou la troisième médecine, du Docteur Seignalet
- L'approche naturopathique-hygiéniste
- Qu'est-ce qu'un paradigme ?
- Y-a-t-il dans le cas des maladies rhumatismales et arthrosiques, une explication génétique ?
- Cette théorie de l'encrassage cellulaire est-elle une vue de l'esprit ?
- Cette approche de la restauration de l'intégrité de l'organisme donne-t-elle des résultats authentiques, objectifs et factuels ?

Préambule

À bien noter et à retenir :

De temps à autres vous trouverez des « redites » d’informations.
Ceci est volontaire afin de favoriser la compréhension d’un passage en particulier, mais aussi car cela permet par la répétition, l’ancrage d’informations importantes.

Avant de développer le sujet des compléments alimentaires, nous vous proposons de nous attarder sur le niveau des écoles de naturopathie, car il a une incidence directe sur la qualité des cours et des sujets qu'elles proposent.

Cet ebook étant offert par une école, il est légitime de se demander avec quel degré de rigueur un centre de formation réalise l'ensemble de son travail : cours, conférences, directs en ligne, ebooks, webinaires, etc.

La manière dont nous avons abordé le sujet des compléments alimentaires dans cet ebook, reflète fidèlement l'approche rigoureuse qui a été utilisée pour la rédaction des cours proposés à l'école ENHED.

C'est pour cette raison que nous avons estimé judicieux de vous présenter ce préambule sur la qualité des formations en naturopathie, avant d'entrer dans le vif du sujet.

Si le niveau de notre école avait été de piètre qualité, nous aurions pu vous proposer un e-book sur les compléments alimentaires avec une présentation moderne et dynamique, mais « bourré » d'erreurs et de conseils dangereux, qui auraient pourtant été « validés » par de nombreux lecteurs, simplement par manque de connaissances dans ce domaine.

C’est malheureusement ce qui se passe pour bien d’autres sujets, traités par différentes écoles de naturopathie.
Nous avons à plusieurs reprises constaté que des cours, des articles ou des ebooks gratuits ou payants, truffés d’erreurs majeures, voire grossières, avaient reçu un accueil très favorable de la part du grand public, mais aussi, dans certains cas, de la part de naturopathes confirmés. Les propos ci-dessus ne sont ni ironiques ni provocateurs, mais relèvent de la stricte réalité

L’effondrement gravissime du niveau de la naturopathie en France

Aujourd’hui, en tant que naturopathes, nous ne pouvons rester indifférents face au constat suivant : en l’espace de quelques décennies, le niveau de la naturopathie s’est effondré dans de nombreuses écoles et cela à l’insu de nombreux élèves.
Par contre, ce sont les « clients-patients » de ces futurs naturopathes, qui vont ont en payés les conséquences, de la manière la plus « brutale », car cela affectera leur santé.
À terme, cette situation pourrait gravement remettre en cause cette profession si l’on continue à pratiquer la politique de l’autruche.

Apparemment, peu de naturopathes et de « clients-patients » en sont conscients, alors que cela devrait susciter un véritable questionnement et une remise en cause profonde.

Bien que la naturopathie ait ses détracteurs, parfois animés par des raisons contestables, le véritable danger pour sa pérennité, provient aujourd'hui de ses propres rangs.

C'est pourquoi, à l'école ENHED, nous souhaitons mettre en garde le grand public sur le problème qualitatif lié à de nombreuses écoles de formation en naturopathie.

Cet ebook nous en donne l'opportunité.

Ce déclin des formations en naturopathie explique en partie les scandales médiatiques à répétition autour de cette activité (même si l'on n'ignore pas l'existence de conflits d'intérêts), ainsi que le faible nombre de résultats probants obtenus en consultation, par différents naturopathes.

À ce propos, vous pouvez vous intéresser à l'ouvrage de l'excellent naturopathe **Robert Masson, intitulé *La naturopathie foudroyée***, dans lequel l'auteur alertait déjà, il y a plus de dix ans, le grand public sur le déclin des formations en naturopathie.

Malheureusement, le phénomène n'a fait que s'amplifier, et aujourd'hui, la situation est devenue véritablement grave et préoccupante. Même si le métier de naturopathe n'est pas officiellement reconnu, la responsabilité morale et professionnelle d'un tel praticien demeure très importante.

À propos de l’école ENHED

L’école ENHED a été créée en 2021 par Éric Darche, naturopathe-hygièniste. Il est l’auteur de neuf ouvrages consacrés au « bien-être ». Éric Darche est un professionnel passionné par la naturopathie et l’hygiénisme depuis plusieurs décennies. Il collabore et échange quotidiennement avec des scientifiques de haut niveau, dont certains enseignent notamment au CERDEN (*Centre Européen pour la Recherche, le Développement et l’Enseignement de la Nutrition et de la Nutrithérapie*).

Cette démarche lui permet de proposer une formation de naturopathe-hygiéniste constamment actualisée grâce aux travaux scientifiques des plus récents et des plus pertinents. Les cours qu’il propose s’appuient également sur une solide expérience pratique, issue du suivi de dizaines de milliers de consultations, réalisées au cours de plus de 32 années de pratique.

L’ENHED est aussi un centre de recherche et d’échanges dans diverses disciplines : la nutrition, la micronutrition, mais aussi les neurosciences, la physique quantique, la philosophie, la spiritualité, etc. La formation de naturopathe-hygiéniste proposée à l’école ENHED s’étend sur 2000 heures.

Les écoles de naturopathie et la science

Dans de nombreuses écoles de naturopathie, l'information scientifique, objective et factuelle — notamment sur les compléments alimentaires, mais aussi sur bien d'autres sujets — est soit absente, soit abordée de manière trop succincte.

Il semble très probable que certaines personnes qui écrivent ou donnent des cours dans le cadre d'écoles ou de centres de formation pour naturopathes, ne soient pas conscientes de leurs graves lacunes, de leurs manques, de leurs erreurs ou de leurs connaissances obsolètes.

Voici 9 affirmations erronées, que l'on peut souvent trouver dans le contenu de différentes formations de naturopathie (ceci n'est qu'un tout petit extrait de ce que l'on peut observer).

Cependant ces erreurs et approximations peuvent engendrer dans différents cas, de réels troubles de santé, si elles sont pratiquées régulièrement et sur de longues périodes.

C'est ainsi que l'on rencontre des « clients-patients » souffrant de troubles divers et variées (dont certains sont inspirés par l'alimentation vivante) et qui souffrent de problèmes récurrents.

9 affirmations erronnées ou imprécises à débusquer

❌ **Jeûner tout en faisant des randonnées de plus de 10 km, ne pose pas de problème.** Affirmer cela est une erreur sur le plan scientifique et expérimental.

❌ **Il faut dissocier les protéines avec les féculents dans un même repas, pour des raisons d'assimilation.** Affirmer cela est une erreur sur le plan scientifique et expérimental.

😕 **Les fruits et légumes sont des aliments excellents pour la santé**. Affirmer cela est dangereux **si on ne précise pas toutes les subtilités liées à ce sujet** et les problèmes de santé importants générés par un manque de conseils individualisés

😕 **Le soja est un excellent aliment pour la santé.** Affirmer cela **sans préciser tous les problèmes que peuvent générer cette plante sur l'organisme** est une erreur sur le plan scientifique et expérimental.

❌ **Les smoothies sont très intéressants pour notre santé.** Affirmer cela, c'est méconnaitre les mécanismes de la physiologie digestive.

❌ **Le bisglycinate de magnésium, est une très bonne source de magnésium.** *Affirmer cela est une erreur sur le plan scientifique.*

😕 **La complémentation en Fer est justifiée en cas de manque au niveau sanguin.** *C'est le genre d'affirmation qui suggère un manque de connaissance des mécanismes subtils qui régulent cet oligo-élément.*

😕 **Le citron est alcalinisant pour l'organisme.** *Affirmer cela, c'est ne pas prendre en compte les notions de terrain individuel.*

❌ **Il y a deux cholestérols : le bon et le mauvais.**
Affirmer cela, c'est méconnaitre la véritable genèse des troubles cardio-vasculaire.

❌ **Les purges nettoient le corps de ses toxines, d'où l'utilité de suivre des séries de purges de manière régulière.** *Affirmer cela, c'est méconnaitre les mécanismes qui sont en arrière-plan derrière les purges et* ***leur conséquences délétères sur l'organisme en usage régulier****.*

😕 **L'huile de ricin est très favorable sous forme de purge.**
Affirmer cela, c'est méconnaitre la toxicité de cette plante pour l'organisme.

La liste n’est pas exhaustive, elle pourrait être bien plus longue !

Par ailleurs, dans plusieurs établissements, les cours sont transmis aux élèves d’année en année, sans aucune mise à jour en lien avec des travaux scientifiques récents et pertinents, qui pourraient pourtant améliorer considérablement la qualité des formations.

Ne pas prendre suffisamment en compte la notion de qualité, avec tout ce que cela implique lors de la rédaction d’une formation, peut avoir des conséquences gravissimes sur le bien-être des futurs « clients-patients ».

En effet, un praticien mal formé sera amené à conseiller, entre autres, des compléments alimentaires qui, dans certains cas, peuvent s’avérer fortement toxiques et délétères pour la santé des personnes qu’il conseille.

Certains naturopathes proposent régulièrement des compléments alimentaires nocifs à leurs clients-patients, et ce en toute bonne conscience. Cela est d’autant plus préoccupant lorsque ces professionnels sont commissionnés sur le chiffre d’affaires généré, car leur vigilance ne peut alors que s’en trouver diminuée.

Le niveau des écoles de naturopathie en France et à l’étranger

Tout ce que vous allez découvrir dans cet ebook n’est qu’un tout petit extrait des informations pointues et précises que vous trouverez dans notre formation. Ces connaissances sont indispensables pour assurer une formation de naturopathe-hygiéniste, optimisée et de qualité.

Comme nous l’avons vu, c’est l’absence de connaissances scientifiques solides, qui explique entre autres choses de nombreuses affirmations farfelues ou erronées véhiculées par certains naturopathes auprès de leurs « clients-patients », avec des conséquences parfois très délétères pour leur santé.

Le niveau médiocre de certains praticiens est directement lié à la qualité des formations qu’ils ont suivies. Certaines écoles ont concentré leurs efforts sur un marketing irrésistible et redoutablement efficace, basé sur des promesses en tout genre : formation ultra rapide, prix apparemment très attractif, bonus multiples, retour sur investissement garanti en peu de temps, garantie de remboursement, etc.

À ce stade, on pourrait presque demander à ces écoles de payer les élèves pour suivre leurs formations !

Quand une telle offre existe, il est légitime de se demander qui est le véritable gagnant : le futur naturopathe ou le responsable de cette formation.

Vouloir proposer une offre très « alléchante », pourquoi pas... mais une telle formation est elle dans l'intérêt du futur « client-patient » ?

Il faut aussi savoir que ce type de formation simplifiée et bradée répond à une demande du public. Certaines personnes souhaitent désormais un apprentissage rapide, sans effort, et demandent des cours de plus en plus « édulcorés », avec des raccourcis pour faciliter l'acquisition des connaissances.

La contrepartie de cet apprentissage rapide, sans approfondir les concepts ni les paradigmes, explique pourquoi certains naturopathes n'arrivent pas à établir les liens nécessaires entre les nombreux paramètres à prendre en compte, lors d'une consultation.

Il ne faut donc pas s'étonner du manque de réflexion dans le choix des stratégies proposées aux clients-patients.

Dans de nombreux cas, les conseils prodigués sont simplifiés à l'extrême, avec des conséquences néfastes sur le bien-être des personnes.

Le temps de formation d’un naturopathe ne se limite pas à accumuler des connaissances, comme le ferait un ordinateur, exécutant simplement un logiciel.

Cela nécessite un temps de maturation, c’est-à-dire une période au cours de laquelle le futur naturopathe apprend progressivement à assimiler de nouveaux concepts et de nouveaux paradigmes.

Ensuite, il commence à jongler et à expérimenter de nombreux paramètres, afin que les conseils qu’il donnera plus tard soient véritablement individualisés et optimisés.

Proposer une formation sur 18 mois minimum et sur un nombre d’heures compris entre 1500 à 2000, semble être raisonnable.

Même si la notion de qualité ne se résume pas qu’à cela, ces deux paramètres sont importants pour favoriser une formation de qualité. Idéalement le temps de formation devrait se situer aux alentours des 36 mois.

Avec l’explosion des coachings très rentables sur internet, la naturopathie n’est pas épargnée. Pour certains, elle représente une opportunité de gagner rapidement de l’argent grâce aux réseaux sociaux et au marketing digital, en profitant de la détresse de nombreuses personnes à propos de leur santé ou de leurs problèmes personnels.

Dans certains cas, ce métier n’est plus envisagé pour rendre service, mais comme un moyen de s’enrichir rapidement. Il ne s’agit pas de condamner le fait de gagner de l’argent avec cette profession, mais le problème surgit lorsque l’intention première est uniquement l’enrichissement en très peu de temps.

Ainsi, certains « thérapeutes-coachs », naturopathes ou non, promettent de résoudre tous vos problèmes en seulement trois jours, moyennant plusieurs centaines d’euros, via des consultations très limitées (60 minutes) et un suivi sur WhatsApp restreint à quelques échanges calibrés, ne pouvant dépasser 5 minutes à chaque fois.

Cette approche combine arrogance et une confiance excessive dans la maîtrise des processus psychologiques, neurologiques ou physiologiques, associé à très peu de disponibilité réelle et beaucoup d’ego.

Cette attitude, typique de certains coachs ou thérapeutes « 2.0 » (c’est-à-dire présentés comme modernes ou réinventés), profite davantage à leur « moi » et à leur portefeuille, qu’aux clients-patients, et constitue un simulacre d’accompagnement.
L’intention non avouée est de maximiser les gains tout en minimisant les contraintes.

La naturopathie, devenue une profession à la mode et non-encadrée officiellement, peut donner l’illusion qu’il est facile de maîtriser toutes les connaissances nécessaires en très peu de temps.

Cette idée est une erreur : l’exercice de ce métier exige une véritable expertise et beaucoup de subtilité, dans les conseils prodigués par le naturopathe-hygiéniste. On se demande parfois si ceux qui créent des formations, sont vraiment conscient de tous ces impératifs.

« Les retours » de certains clients-patients confirment le « carnage » causé par des naturopathes mal formés, souvent en toute bonne conscience. Même avec de nombreuses années d’expérience, un manque de remise en question peut conduire certains praticiens à prodiguer des conseils dangereux, sous couvert de naturel, d’alimentation vivante, de naturopathie ou d’hygiénisme.

La qualité réelle d’une formation est compromise lorsque sa durée est trop courte. En France, la durée minimum de formation en naturopathie est de 1200 heures. Idéalement, une véritable formation devrait durer entre 1500 et 2000 heures, avec des cours de qualité incontestable. La durée n’est toutefois qu’un critère parmi d’autres, pour évaluer la qualité d’une formation.

Dans les pays où la naturopathie est reconnue officiellement - Allemagne, Suisse, Portugal, etc. - la durée des formations varie entre 2000 et 5000 heures.

Lorsque la profession sera reconnue en France (ce qui est tôt ou tard très probable, en raison de notre appartenance à l'Europe), le minimum requis devrait se situer autour des 2000 heures. À titre d'information, il y a actuellement environ 6000 naturopathes en France, contre environ 50 000 dans les pays où cette profession est reconnue, soit huit fois plus. La profession est en plein essor en France et n'a pas encore atteint sa saturation.

À propos de certaines formations reconnues officiellement dans différents pays.

Certaines formations officiellement reconnues, malgré un nombre d'heures conséquent, présentent un cursus qui ressemble de plus en plus, à une formation médicale. D'après les retours et témoignages que nous avons collectés, elles adoptent parfois une approche « allopathique » très symptomatique.

En effet, pour chaque « inconfort » ressenti par le client-patient, la réponse proposée se limite souvent à la prise de compléments alimentaires, de plantes, d'huiles essentielles, etc., sans un véritable travail de fond ni de corrections adaptées.

Cette approche symptomatique semble devenir la direction que de plus en plus de naturopathes adoptent — parfois sans en avoir pleinement conscience — en France comme à l'étranger. Cela s'apparente à de la « naturopathie verte », où chaque problème trouve une réponse sous forme de produit.

La médecine allopathique est efficace dans les situations d'urgence. La naturopathie, quant à elle, adopte une approche holistique : elle repose sur l'étude du terrain individuel pour corriger les véritables causes des troubles chroniques.
La naturopathie ne soigne pas les maladies, mais contribue à optimiser tous les facteurs de santé ou de bien-être.

💡 **Associer les deux approches — allopathie et naturopathie — semble être l'idéal.**

La naturopathie et l'hygiénisme se caractérisent par la volonté d'agir sur la cause profonde des troubles, en respectant tous les facteurs de santé. Cela favorise les processus homéostasiques, qui contribuent à restaurer naturellement l'intégrité de l'organisme : c'est ainsi que l'on obtient des résultats durables en naturopathie-hygiéniste.

Si la naturopathie, qui repose avant tout sur une approche expérimentale et intuitive combinée à des connaissances scientifiques solides, venait à renier ses fondamentaux pour adopter une démarche purement symptomatique, cela ne pourrait que favoriser le dévoiement de la profession.

En effet, **si ces deux approches du bien-être se focalisent uniquement sur le symptôme au détriment de l'approche holistique,** l'authentique naturopathie-hygiéniste risque de disparaître progressivement.

À l'école ENHED, nous avons accueilli des élèves ayant hésité avant de s'inscrire chez nous, entre notre propre formation ou celle proposé dans leur pays. D'autres encore ont suivi au préalable des formations officielles au Portugal ou en Allemagne (Heilpraktiker).

Dans les deux cas, il s'agissait de formations d'État, respectivement de 2000 heures et 3500 heures. Au final, ces élèves ont ressenti le besoin de suivre une formation plus en phase avec les fondamentaux de la naturopathie, tout en intégrant des connaissances scientifiques récentes et pertinentes, débarrassées de dogmes ou d'informations obsolètes.

Certains élèves ayant suivi ces formations officielles dans leur pays, ont avoué ne pas se sentir suffisamment confiant pour exercer le métier de naturopathe, malgré la durée de formation. Le problème ne réside donc pas dans le nombre d'heures, mais aussi dans la qualité des cours, souvent trop théoriques et pas assez factuels ou objectifs.

C’est pourquoi, à l’école ENHED, nous proposons des simulations de consultations, où les étudiants jouent tour à tour les rôles de client et de naturopathe, mais également des exercices basés sur le suivie de véritables consultations qui ont été réalisées par des praticiens expérimentés.

Les élèves peuvent suivre ces cas, de consultation en consultation sur plusieurs mois afin d’étudier et d’observer l’évolution des protocoles. Cela va les aider à ajuster par la suite leurs propres suivis de consultation.

Ce travail développe le sens de l’observation, de l’analyse, de la synthèse et de l’intuition, compétences indispensables pour maîtriser le métier de naturopathe-hygiéniste.

Il ne suffit pas d’acquérir des connaissances et de les restituer : il est indispensable de les combiner avec des qualités humaines et professionnelles telles que l’écoute, l’empathie, l’adaptabilité et la souplesse d’esprit, pour aider au mieux les clients-patients.

L’étude de consultations réelles confronte les futurs naturopathes à la complexité des situations qu’ils rencontreront, avec leurs surprises, singularités et difficultés.

Cela leur permet d’améliorer en permanence leur dextérité et leur capacité d’adaptation, avant d’exercer en tant que professionnels certifiés, à condition bien sûr, de suivre une formation exhaustive et de très bon niveau.

Certains naturopathes masquent leurs lacunes par des pratiques contestables : **purges excessives, alimentation dite « vivante » appliquée sans discernement, ou excès de compléments alimentaires**, souvent en ignorants les effets délétères possibles.

Ces pratiques peuvent entraîner une dégradation de l'état de santé des « clients-patients. ». **Un « bon » naturopathe devrait effectuer un « réglage alimentaire » très fin** à chaque consultation. Un travail essentiel pour corriger les causes profondes des troubles de bien-être.

⚠️ A NOTER

Nous souhaitons insister ici sur **la notion de réglage alimentaire individualisé**, car il s'agit d'une étape indispensable et majeure, pour optimiser les conseils de nutrition.

En effet, quel que soit le niveau de compétence et de connaissance scientifique du naturopathe, si le naturopathe-hygiéniste ne maîtrise pas toutes les subtilités liées à la physiologie digestive, et de plus, s'il ne sait pas les adapter au terrain de chaque « client-patient », alors le résultat de la consultation peut être fortement compromis.

Le naturopathe devra faire preuve :

- **de savoir-faire**

Cette profession exige beaucoup de connaissances, mais aussi beaucoup de « savoir-faire » pour adapter toutes ces connaissances à chaque cas particulier.

- **de savoir-être**

Ce métier de naturopathe demande aussi beaucoup de « savoir-être », car la manière d'interagir avec le « client-patient », la manière de s'exprimer, ainsi que le niveau de confiance et d'enthousiasme du thérapeute auront également un impact considérable sur le résultat final.

En même temps que le naturopathe-hygiéniste, peut à certains moments, travailler comme un technicien qui maîtrise des compétences et des savoirs, il doit toujours avoir une approche holistique et générale en arrière-plan, comme le suggère l'hygiénisme.

Ce dernier encourage parfois le thérapeute à ne rien faire, si ce n'est de favoriser la capacité de l'organisme à restaurer l'intégrité de ses fonctions, par le respect de tous les facteurs de santé, tels qu'un bon sommeil, une bonne oxygénation, etc. C'est ce qu'on appelle la « paix thérapeutique ».

Tout cela demande un temps de maturation qui est incontournable. Vouloir suivre une formation « en accéléré », va compromettre ces deux savoirs, dont les conséquences seront considérables sur la qualité des conseils que le futur naturopathe sera amené à proposer à ses « clients-patients ».

En France, certaines écoles proposent un nombre d'heures et un prix « corrects », mais cela ne garantit pas la qualité des cours, essentielle pour assurer la sécurité et le bien-être des clients-patients. La véritable évaluation de la qualité d'une formation ne peut se faire qu'au moment où l'élève, devenu professionnel, commence à exercer.

C'est alors qu'il constatera ses limites et lacunes, et encore, à condition qu'il fasse preuve d'intégrité intellectuelle.

Bien sûr, il est toujours possible pour un jeune naturopathe de corriger ses erreurs et d'optimiser sa formation, mais tant que les manquements initiaux ne sont pas identifiés, des conseils erronés ou mal adaptés, peuvent avoir des conséquences immédiates sur les clients-patients.

⚠️ **Rappel : la naturopathie-hygiéniste ne soigne aucune maladie. Sa mission est de favoriser, par ses conseils, le respect de tous les facteurs de santé et de soutenir les mécanismes homéostasiques, pour restaurer l'intégrité de l'organisme. Il n'y a pas de miracles : le vrai miracle, c'est vous, c'est nous et la vie.**

À la fin de cet ebook, vous trouverez un lien présentant des résultats obtenus grâce à des consultations de naturopathie-hygiéniste individualisées, associées à des connaissances scientifiques pertinentes. Ces résultats ne sont pas dus au hasard ni à des allégations mensongères : ils sont le fruit de la maîtrise de nombreux paramètres et de l'adaptation du thérapeute au terrain spécifique de chaque « client-patient. »

Il est improbable qu'un naturopathe mal formé obtienne des résultats similaires de manière constante. Cela ne reflète pas un manque de volonté ou d'intelligence, mais l'importance de maîtriser un ensemble de notions et de les adapter individuellement avec dextérité et souplesse.

Exercer ce métier avec succès demande du cœur, de l'humilité et une formation de qualité. Le naturopathe-hygiéniste doit combiner sérieux, éthique, écoute, empathie, adaptabilité et souplesse d'esprit pour apporter des conseils personnalisés et efficaces.

Dans toute consultation réussie, il s'agit d'une collaboration entre trois parties : le naturopathe-hygiéniste, le client-patient et les mécanismes naturels de restauration de l'intégrité de l'organisme, que l'on appelle l'homéostasie. Cette réalité favorise l'humilité du praticien, qui ne peut prétendre guérir quoi que ce soit.

Les trois causes qui influencent la réussite ou l'échec d'un travail en naturopathie-hygiéniste

- **Le degré de professionnalisme du naturopathe-hygiéniste**, dont la qualité des conseils dépend de sa formation et de son implication personnelle.

- **Le degré d'implication du « client-patient »**, c'est-à-dire son engagement et sa motivation à suivre les conseils et protocoles proposés.

- **La capacité vitale ou homéostasique du « client-patient »** est influencée par son âge, son état général et sa vitalité, mais aussi par sa génétique et l'épigénétique.

Le métier de naturopathe-hygiéniste s'apparente à un sacerdoce, nécessitant un véritable dévouement envers autrui. Cette notion de service doit être clairement intégrée. Elle ne signifie pas qu'il faut accepter toutes les demandes excessives, mais il est important de conscientiser l'idée que cette profession est avant tout un métier d'aide et d'écoute.

Introduction aux compléments alimentaires



Avertissement. À titre informationnel, pour aider le lecteur dans son choix, nous vous proposons des références de compléments alimentaires de « bonne qualité ». À ce titre vous pouvez vous documentez sur les produits du laboratoire Holistica et Unae, entre autres. Vous pouvez aussi vous intéressez à certains produits de chez Purasana, Celnat, Biovie, Phytobiolab, etc. À propos de Biovie, nous vous recommandons ce site qui sélectionne avec une très grande rigueur tous les produits qu'il propose.

- **Jus d'herbe d'orge bio** https://www.biovie.fr/fr/415-jus-herbe-orge-bio-deshydrate.html
- **Eau de mer** https://www.biovie.fr/fr/15-plasma-marin
- **Pollen frais surgelé** https://www.biovie.fr/fr/79-pollen
- **Graines à germées** https://www.biovie.fr/fr/56-graines-germees
- **Germoir autonome Easygreen** https://www.biovie.fr/fr/788-germoir-autonome-easygreen-sol-preco.html

Ceci dit, n'hésitez pas à choisir vous-mêmes les produits et les marques de votre choix, mais toujours avec beaucoup de prudence et de rigueur. L'idéal c'est de trouver des produits 100 % d'origine naturelles sans aucun additif de synthèse toxique. Malheureusement avec ces critères le choix des laboratoires est très restreint.

Le sujet des compléments alimentaires est rarement abordé en profondeur dans de nombreuses formations de naturopathie, notamment concernant leurs risques et dangers.

Dans cet e-book, nous proposons un aperçu clair et objectif de cette problématique souvent passée sous silence.

Les compléments alimentaires sont des produits destinés à compléter l'alimentation. Ils contiennent généralement des vitamines, minéraux, plantes, acides aminés ou autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique.

Ils se présentent sous forme de gélules, comprimés, poudres ou liquides. Leur usage s'est fortement développé, que ce soit pour prévenir des carences, améliorer les performances physiques ou soutenir le bien-être général.

Les compléments alimentaires peuvent être bénéfiques s'ils sont utilisés de manière ciblée, adaptés au terrain individuel et d'excellente qualité. Malheureusement, sur dix compléments alimentaires, seuls deux ou trois sont réellement fiables.

Chiffres clés du marché

En France, le marché des compléments alimentaires a généré 2,6 milliards d'euros de chiffre d'affaires en 2022, attirant de nombreux acteurs dont l'éthique n'est pas toujours au rendez-vous.

Différence entre molécules naturelles et de synthèse

Certains scientifiques affirment que les molécules de synthèse, ayant la même structure chimique que les molécules naturelles, peuvent être considérées comme sûres pour l’usage humain. Cependant, en réalité, leur mode d’action biologique peut fortement différer, entraînant des effets délétères sur l’organisme



Les deux principales illusions dont il faut se prémunir



Illusion n°1 : « C’est naturel, donc c’est sain »

C’est l’un des mythes les plus dangereux en matière de compléments alimentaires.

Un complément doit être d’origine 100 % naturelle. Mais la réalité est bien différente : derrière l’étiquette « naturel » se cachent souvent des molécules de synthèse ou d’hémisynthèse, qui n’ont rien à faire dans une démarche de santé globale.

Une molécule de semi-synthèse est obtenue en partant d’une molécule naturelle (souvent extraite d’une plante, d’un micro-organisme, etc.), que l’on modifie chimiquement pour améliorer ses propriétés (activité, stabilité, biodisponibilité, diminution des effets secondaires…).

Exemples de molécules « discutables » à éviter

Magnésium : les formes bisglycinate ou glycérophosphate sont issues de la chimie industrielle. À l’inverse, le magnésium marin est un concentré naturel de sels et oligo-éléments.

Vous pouvez faire une cure « d'Ultra-magnésium » marin (Holisitica), 1 cuillère à café rase dans 1 litre d'eau ou de tisane, à boire toute la journée, apportant 300 mg de magnésium élément provenant de magnésium marin naturel + plus de 90 oligo-éléments cofacteurs + acide citrique de citron => citratisation dans l'eau => obtention de forme citrate de magnésium marin = biodisponibilité et solubilité +++ => santé nerveuse, musculaire etc.
Et surtout, les formes citrates sont des formes basifiantes.

Commentaire d’Éric Darche - le bisglycinate de magnésium

Nous allons ici faire un focus sur le **bisglycinate de magnésium** car aujourd’hui, dès que l’on commence à mettre en garde à propos de cette molécule, on assiste à une levée de boucliers avec des arguments discutables.

Lorsque l’on demande à ChatGPT ce qu’il en pense, voici sa réponse :

Le bisglycinate de magnésium (parfois appelé diglycinate de magnésium) est une forme de magnésium chélaté : le magnésium est lié à deux molécules de glycine (un acide aminé).

Points positifs :

- C’est une des formes de magnésium les mieux tolérées par le système digestif, avec moins de risque d’effets laxatifs comparé à l’oxyde ou au chlorure de magnésium.
- La biodisponibilité (la proportion réellement absorbée par l’organisme) est considérée comme élevée.
- La glycine, à laquelle il est lié, est elle-même un acide aminé non toxique.

Points de vigilance :

- Comme toute supplémentation en magnésium, un excès peut provoquer diarrhée, douleurs abdominales, nausées, et dans des cas extrêmes (souvent liés à une insuffisance rénale), des troubles cardiaques ou neuromusculaires.
- Les personnes avec une insuffisance rénale doivent éviter toute supplémentation sans suivi médical, car elles risquent de ne pas éliminer correctement l’excès de magnésium.
- Les compléments vendus ne sont pas toujours de qualité homogène : la pureté et la teneur réelle en magnésium élémentaire peuvent varier selon les fabricants.

En résumé : Le bisglycinate de magnésium est généralement considéré comme sûr et bien toléré, surtout comparé à d'autres formes de magnésium. Il reste cependant important de respecter les doses recommandées et de demander un avis médical si vous avez une pathologie rénale, cardiaque ou si vous prenez déjà d'autres traitements.

Par contre lorsque l'on fait une recherche bien plus poussée par l'intermédiaire de scientifiques qui ont accès à des informations plus précise à propos du bisglycinate de magnésium, voici ce que l'on peut découvrir.



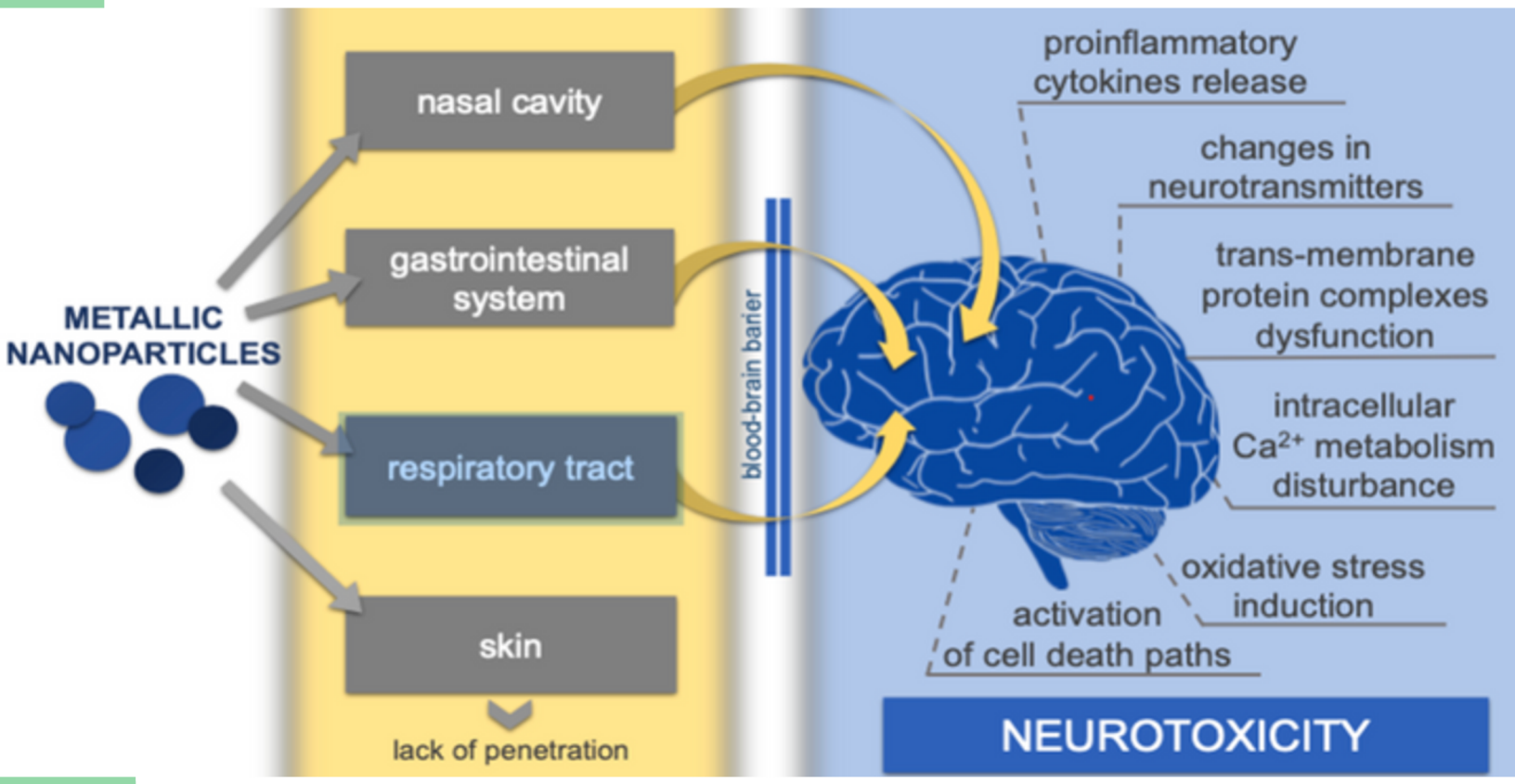
Les bisglycinates n'existent pas dans la nature et sont issus de la chimie de synthèse. Ils sont majoritairement produits en Chine, en Inde et aux Etats-Unis.

Mode de fabrication.
La Glycine utilisée pour fabriquer un bisglycinate de synthèse est produite à partir d'acide chloroacétique et d'ammoniac.
La Glycine et l'oxyde de Magnésium chimique sont mis dans un réacteur contenant de l'eau. Le réacteur est chauffé et la réaction de chélation a lieu. Le produit obtenu est filtré et purifié.

Pour finir, de l'alcool est employé. Il peut s'agir d'éthanol (solvant doux non toxique) ou de solvants problématiques, comme le méthanol (toxique).

Enfin, il convient de mentionner qu'un bisglycinate de magnésium ne contient que 10 % de forme élémentaire environ, versus près de 58% pour l'eau de mer (= magnésium marin). En outre, de nombreux bisglycinates sont issus de la nanotechnologie, ayant recours à des nanoparticules métalliques, comme l'atteste certains brevet… !

Certaines publications font état, que l'exposition aux nanoparticules métalliques peut contribuer à traverser insidieusement nos barrières physiologiques de protection périphériques dont la BHE (Barrière hémato-encéphalique).



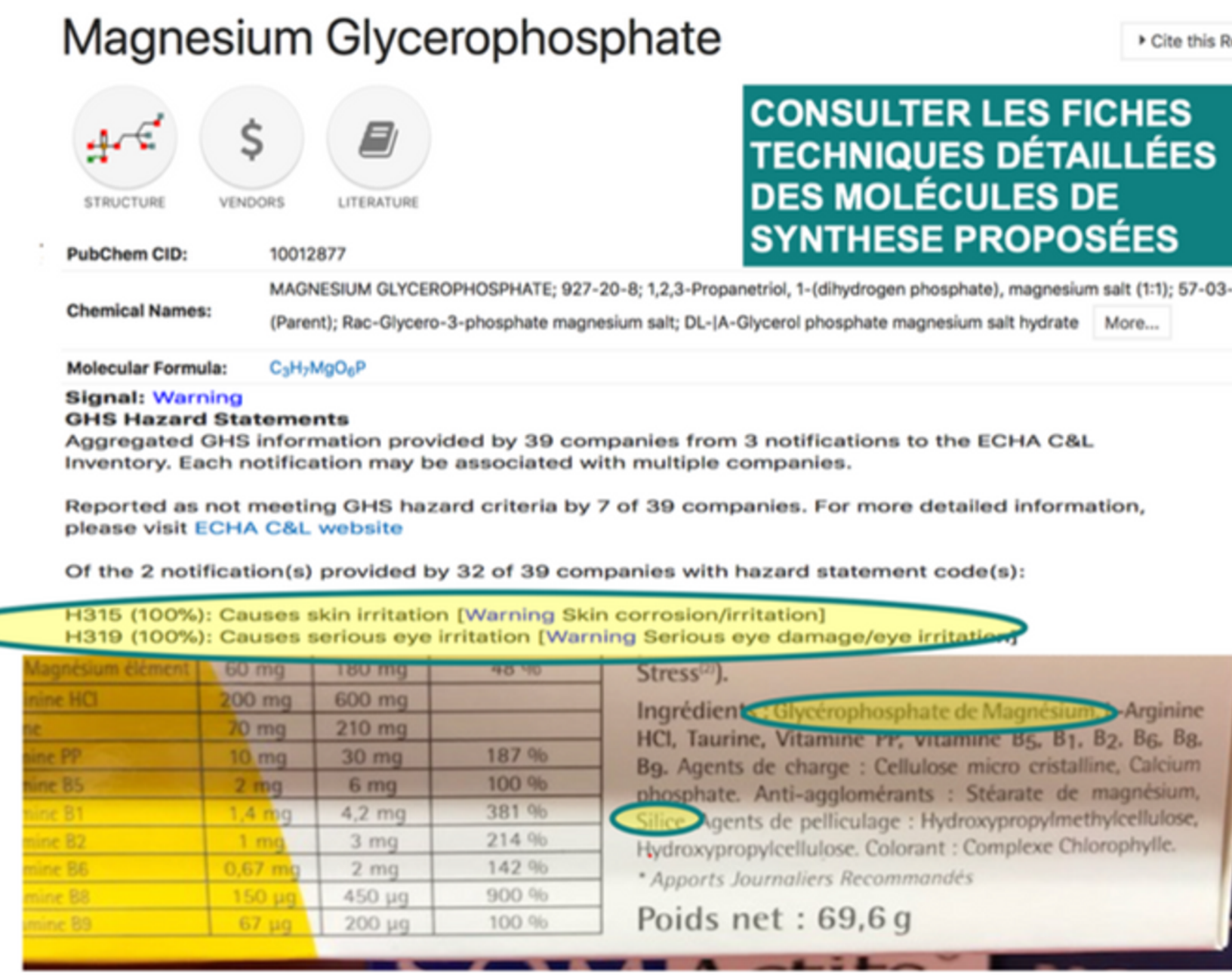
La BCE est l'une des principales barrières physiologiques de protection de notre système nerveux central : elle filtre le passage des substances entre le sang et le cerveau, afin de protéger ce dernier contre les agents pathogènes, les toxines ou encore certaines molécules potentiellement nocives.

Et face à ce marché grandissant et exponentiel de nanotechnologies camouflées tout azimuts, certains scientifiques alertent sur le nombre de publications croissantes faisant état de toxicités liées aux nano composants (plus de 5000 études en 2022).

Concernant le Glycérophosphate, nous sommes toujours face à un sel synthétique, dont la teneur en magnésium élément n'excède pas les 15%, et dont la fiche technique associée, à de quoi nous donner des sueurs froides, avec de vraies précautions d'emploi concernant nos barrières de protection et muqueuses précise le scientifique Sylvain Burroni.

En finalité, rien ne vaut une eau de mer qualitative, apportant différents sels de magnésium, dont l'oxyde mais entourés de plus de 90 minéraux et oligo-éléments cofacteurs contribuant à en améliorer la solubilité et la biodisponibilité sans aucune mesure comparable aux bisglycinates chimiques !





On voit ici qu'une formation de Naturopathie qui se contente de relayer les informations véhiculées par le plus grand nombre ou par ChatGPT, pourra être à l'origine d'avis et d'erreurs largement délétères pour la santé des « clients-patients » qu'on est amené à conseiller.

[Fin du commentaire d'Éric Darche]

Exemples de molécules « discutables » à éviter (suite)

- **Vitamine B9 :** l’acide folique (synthétique) peut être toxique. Les méthyl folates, eux, sont naturels et biodisponibles.
- **Vitamine C :** l’acide ascorbique industriel, souvent issu du pétrole, n’a rien à voir avec la vitamine C naturelle des fruits.
- **Vitamine E :** sa version synthétique (*dl-alpha tocophéryl acétate*) peut même avoir des effets neurotoxiques.
- **Probiotiques :** les gélules du commerce contiennent une poignée de souches choisies arbitrairement, loin de la richesse de notre microbiote. Le vrai geste de santé, c’est de nourrir sa flore avec des aliments fermentés et prébiotiques.

Règle simple : si l’origine n’est pas indiquée, c’est presque toujours de la synthèse.
Donc, à éviter.



Illusion n°2 : « La santé s’achète. Un complément peut remplacer une bonne hygiène de vie »

Voilà une erreur majeure.

Un complément alimentaire n’est qu’un plus, jamais un substitut.

La naturopathie hygiéniste repose d’abord sur des bases incontournables :

- Un réglage alimentaire individualisé : première étape dans presque toute démarche de santé.
- La recherche des causes profondes (carences, excès, toxémie, stress oxydatif, déséquilibre acido-basique).
- Une alimentation biologique de qualité, comme socle.
- La confiance dans la capacité du corps à « l’auto-guérison dans une certaine mesure » ou l’auto-régulation, dès lors qu’on respecte ses lois naturelles.

Les compléments ne sont que des aides ponctuelles, destinées à combler une carence temporaire qui contribuent à retrouver plus rapidement un état d’équilibre.

Pas une béquille permanente ou une excuse pour se déresponsabiliser.

Les risques méconnus

Si les illusions sont dangereuses, les excès le sont encore plus.

- **Surdosage** : les méga-doses de vitamines de synthèse (vitamine D, B12, etc.) peuvent provoquer carences secondaires, troubles cardiovasculaires ou même altérations génétiques.

- **Interactions :** prendre une vitamine isolée peut déséquilibrer l'organisme. Par exemple, un excès de B9 synthétique peut masquer une carence en B12 et augmenter l'homocystéine (un marqueur de risques cardiovasculaires).

- **Additifs toxiques** : excipients, nanoparticules, solvants industriels (acétone, hexane), colorants… autant de substances qui n'ont rien à faire dans un produit censé soutenir la santé.

En résumé :
Les compléments alimentaires peuvent être utiles, mais seulement à une condition : savoir choisir, discerner et respecter sa situation personnelle. Sinon, ils deviennent des pièges, parfois plus nocifs que bénéfiques.

La question devient alors essentielle : comment sortir de cette jungle ?

Les principes pour évaluer un complément

La naturopathie hygiéniste n’a rien à voir avec la quête du « produit miracle ». Elle repose sur une idée simple mais exigeante : la santé ne se délègue pas, elle se construit.

On ne culpabilise pas, mais on se responsabilise. Les compléments alimentaires ne sont donc pas des solutions magiques, mais des soutiens ponctuels qui n’ont de sens que dans un mode de vie globalement équilibré.

La naturopathie hygiéniste : autonomie et qualité

L’objectif premier de cette approche est de rendre chacun autonome dans sa santé. Cela suppose de savoir distinguer l’essentiel du marketing, et d’apprendre à raisonner par soi-même.

Car derrière tout trouble de santé, on retrouve toujours la même triade :

Toxiques, carences, excès.

C’est pourquoi, avant de proposer un complément, le naturopathe hygiéniste procède à :

- Une anamnèse approfondie,
- Un réglage alimentaire individualisé,
- Une recherche des causes profondes.

Le complément intervient ensuite, et seulement ensuite, comme un appui temporaire, jamais comme un cache-misère. Le cœur de cette démarche, c’est le terrain individuel : c’est cet ensemble unique de facteurs héréditaires, environnementaux, alimentaires et émotionnels qui façonne la santé d’une personne.

Les compléments viennent alors en renfort, de manière ciblée, pour accompagner l’organisme dans son pouvoir homéostasique « d’auto-guérison ou plus exactement d’auto-régulation ».

Les fondements d’une alimentation de qualité

Avant de parler de gélules, parlons de ce qu’il y a dans l’assiette. Une alimentation vivante, biologique et variée reste le socle de toute santé durable.

Quelques repères simples :

- La qualité prime toujours : composé d’ingrédients sains, non dévitalisé et le moins transformé possible.
- Le bio réduit l’exposition aux toxiques et soutient la densité nutritionnelle.
- Les aliments crus et vivants (crudités, graines germées, jus, jeunes pousses) sont de véritables concentrés de vitalité.

Attention toutefois aux excès de fruits acides ou semi-acides : mal tolérés, ils peuvent dévitaliser et déminéraliser notre organisme.

Viser un équilibre alimentaire global (crudités, protéines, glucides, lipides) dans des quantités adaptées à chacun.
Bannir les aliments raffinés et additifs toxiques : sucre blanc, pain blanc, huiles raffinées, colorants.

Critères pour choisir un complément

Face à la jungle des rayons, comment s'y retrouver ? Voici une boussole claire.

- **L'origine :** 100 % naturel avant tout : privilégiez les extraits de plantes, fruits, algues, champignons ou sources animales naturelles (ex : huîtres sauvages).
- **Étiquette claire :** si l'origine n'est pas mentionnée, c'est de la synthèse.
- **Méfiez-vous des mélanges :** beaucoup associent artificiellement naturel et synthétique.

Exemples de molécules à éviter (dans les compléments alimentaires entre autres)

- Levures enrichies en sélénium.
- Sélénite de sodium.
- Glycérophosphate/bisglycinate de magnésium.
- Bisglycinate de fer, formé à partir de nanoparticules d'oxyde de fer, acide folique. Ce qu’il faut retenir, c’est que les formes bisglycinate ou glycérophosphate sont issues de la chimie industrielle et sont à éviter.
- Vitamine du groupe A, B, C, D de synthèse.
- Monométhylsilanetriol (silice de synthèse).
- Vitamine C liposomale, pur produit de l'industrie de synthèse, contenant de l'acide ascorbique de synthèse, provenant principalement des industries pétrolières, qui en produisent à partir du bitume.
- Vitamine E : sa version synthétique (dl-alpha tocophéryl acétate) peut même avoir des effets neurotoxiques.

- Nanoparticules. Certains travaux mettent en avant la possibilité pour les nanoparticules de provoquer des inflammations ou des perturbations cellulaires.
- OGM. Allergènes et toxicité cellulaire multiples.
- Dioxyde de titane. Cancérogène.
- Dioxyde de silicium. Toxicité cellulaire.
- Stéarate de magnésium. Une des raisons qui explique que cette molécule soit controversée se justifie par le fait qu'il puisse réduire la biodisponibilité (absorption) de certains nutriments ou substances actives.
- HPMC (hydroxypropylméthylcellulose). C'est une molécule dérivée de la cellulose. C'est le principal constituant des parois végétales qui a été chimiquement modifiée pour obtenir des propriétés particulières.
- Et pour finir : il est nécessaire d'exercer une vigilance sur les solvants de synthèse (acétone, hexane) utilisés lors des extractions de certaines huiles entre autres.
- Évitez aussi les colorants, comme l'oxyde de fer.

Toutes les molécules que nous venons de voir ci-dessus, sont pourtant tout à fait recommandées en micronutrition dite « officielle », que ce soit par certains médecins, professeurs, journalistes scientifiques, naturopathes, ou encore par ChatGPT...

En ce qui nous concerne à l’école ENHED, nous ne cherchons pas à suivre le plus grand nombre ou le discours « officiel », mais ce qui nous parait le plus juste sur un plan scientifique et expérimental.

A propos de ChatGPT qui peut être une source intéressante d’information, il faut bien comprendre que les personnes qui l’ont programmé, y ont mis des connaissances qui en général sont admises par le plus grand nombre ou qui font consensus, mais cela peut être au détriment d'information confidentiel ou polémique.



Interrogé à ce propos, voici la réponse de ChatGPT

« C’est correct en partie, mais ce n’est pas tout à fait exact de dire : « que les personnes qui l’ont programmé, y ont mis des connaissances qui en général sont admises par le plus grand nombre ou qui font consensus.

ChatGPT a été entraîné sur de vastes corpus de textes provenant d’Internet, de livres et d’articles, et le modèle apprend des patterns statistiques dans ces données. Le “consensus” émerge donc indirectement des sources utilisées, plutôt qu’un choix actif de ne garder que ce qui est consensuel.

ChatGPT tend à éviter certains contenus sensibles ou polémiques. Mais ce n’est pas seulement “au détriment”, c’est aussi une limitation de sécurité et d’éthique pour éviter la diffusion d’informations potentiellement dangereuses ou fausses. »

Commentaire d’Éric Darche *:* Qu’est-ce qu’un pattern statistique ?

Un pattern statistique (ou motif statistique) est simplement une régularité ou une tendance que le modèle repère dans les données.

Dans le contexte de ChatGPT, cela signifie :

Le modèle analyse d’énormes quantités de texte (livres, articles, sites web). Il repère quelles combinaisons de mots apparaissent souvent ensemble, dans quels contextes, avec quels enchaînements.



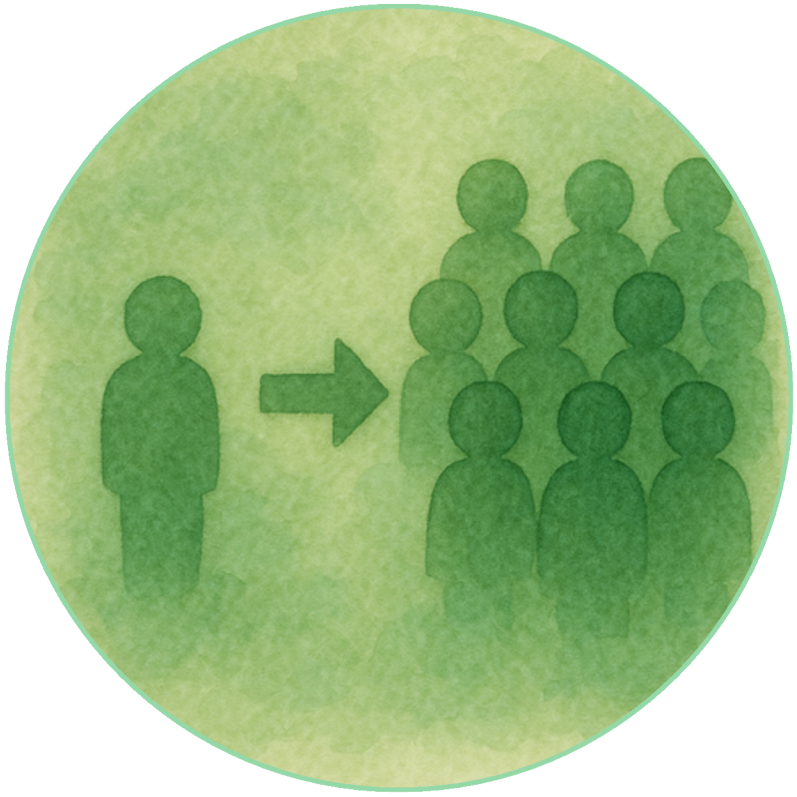
Ensuite, quand on lui pose une question, il propose la réponse qui lui parait la plus probable en se basant sur ces tendances qu’il a apprises.

En résumé : un pattern statistique, c’est une répétition observée dans les données, que le modèle utilise pour prédire ou générer du texte.

Ce qui ressort des échanges avec ChatGPT, c’est qu’il ne vous proposera pas, par exemple, dans les compléments alimentaires à éviter, la liste qu’on vous a cité à ce sujet, car cela ne fait pas partie de ces patterns statistiques. Mais pour autant, cela ne veut pas dire que c’est inexact.
Pour lui, les vitamines B de synthèse ne sont à l’origine d’aucun problème.

On peut prendre conscience ici des limites de ChatGPT et de son usage. Si pour x raison, le plus grand nombre a tort à propos d'un sujet en particulier et que très peu d'individus ont un point de vue juste, Chat GPT proposera en guise de « bonne réponse » le point de vue de la majorité qui correspond à son pattern statistique.

[**Fin du commentaire d'Éric Darche]**



Les oligo-éléments et vitamines d’origine naturelle ou synthétique



[Extrait de l'ouvrage : *L'hygiénisme et l'alimentation vivante* d'Éric Darche.]



« Les minéraux provenant de plantes riches en chlorophylle (comme le calcium et le magnésium) sont fortement ionisés (chargés électriquement), ce qui favorise leur assimilation par une très grande biodisponibilité. [...]

Ils sont directement assimilables dans le flux sanguin à destination des centres de commande hormonaux. Là, ils sont envoyés vers les cellules en ayant spécifiquement besoin dans l'organisme, et où se produisent les échanges de polarité dans l'assimilation cellulaire.

Par contre, les vitamines et minéraux de synthèse ne sont pas facilement assimilés par le corps, car il leur manque l'énergie vibratoire vitale. Ils ne possèdent pas la bioélectricité que contiennent les nutriments d'origine naturelle.

Dans la nature, les molécules renferment de l'énergie potentielle dans leurs liaisons. Cette énergie est libérée lors des mouvements moléculaires.

Le prix Nobel de Médecine de 1991, Erwin Neher, a démontré l'existence, au sein de chaque cellule, de canaux ioniques spécifiques pour chaque oligo-élément de dimension infiniment petite (en millionièmes de millimètre ou angströms). Ceux-ci ne laissent pas pénétrer les grosses molécules des sels minéraux, mais uniquement la fraction infiniment petite du minéral, les ions libres. Les liaisons chimiques fortes (comme les solutés synthétiques de gluconate) libèrent peu d'ions, contrairement aux molécules naturelles sous la forme ionique.

Les oligo-éléments ioniques naturels sont les seuls assimilés par les cellules, leur poids moléculaire étant naturellement très faible.



Ainsi, les sels chimiques à trop fort poids moléculaire ou à trop forte liaison ionique ne permettent pas une bonne assimilation minérale. Par conséquent, ce qui apparaît dans la plupart des produits comme un important apport minéral quantitatif avec de considérables concentrations de carbonates, gluconates, sulfates ou thiosulfates, cache en réalité une très médiocre biodisponibilité.

Le rôle des oligo-éléments ne doit pas être conçu comme un apport quantitatif, mais comme une transmission d'éléments porteurs d'informations nécessaires à la cellule, pour poursuivre sa vie et se renouveler.

Les orotates et les aspartates synthétiques dissolvent la membrane pour forcer le passage. De nombreuses sources d'oligo-éléments de certains compléments alimentaires (comme les chlorures, sulfates, carbonates, phosphates, gluconates d'origine synthétique) appauvrissent le milieu cellulaire.

Selon le docteur Amadori, ils provoquent des coprécipitations avec d'autres sels, ou encore des biodégradations irréversibles. D'après le docteur Assoun, c'est le cas, par exemple, des gluconates synthétiques de cuivre pouvant entraîner des altérations cellulaires (excitation cellulaire, puis mort de la cellule).
Tout ceci explique pourquoi certaines personnes ont vu leurs maux parfois graves disparaître et leur santé s'améliorer après la suppression de compléments en vitamines et minéraux d'origine synthétique, parfois « supra-maxi-dosés ».



Selon le Lancet (revue scientifique médicale hebdomadaire britannique), à la suite de la consommation de nutriments de synthèse (vitamines, minéraux et oligo-éléments), on a pu observer des troubles de la marche et de l'équilibre (ataxie), des neuropathies périphériques sensitives (dont certaines très graves et marquées au début par des paresthésies et des fourmillements des extrémités), des troubles de la mémoire, une dermatose vésiculeuse avec troubles nerveux, de l'acné aggravée ou déclenchée, un choc allergique, une dermite de contact, un arrêt de la lactation, une atteinte respiratoire chez le nouveau-né, des convulsions néonatales, etc. En revanche, les vitamines et les oligo-éléments issus du règne végétal sont très bien assimilés par l'organisme et ne créent aucun dommage au niveau cellulaire. »

(Réf. : The Lancet, N Engl J Med, Pharm Marketing, J Inherited Metabolic Diseases.),

Les industries alimentaires et pétrochimiques essaient de faire croire que les nutriments chimiques seraient identiques aux nutriments naturels.

Dans les faits, la chimie de synthèse ressemble à la nature, comme une photo au sujet photographié, sans pouvoir en aucun cas le remplacer.

Les molécules naturelles et synthétiques ont apparemment presque la même forme. Cependant, en réalité, des différences notables peuvent être observées. Lorsque l'on projette sur les molécules naturelles un rayon lumineux, ce dernier ne conserve pas sa trajectoire. Il est dévié par le mouvement des molécules vers la gauche (on dit que la molécule est « lévogyre »).



Par contre, la même expérience effectuée sur des molécules de synthèse, fait tourner cette lumière polarisée vers la droite (on dit que la molécule est « dextrogyre »). Par exemple, dans le cas de l'adrénaline, alors que la forme lévogyre est active, la forme dextrogyre est toxique.

Dans le corps humain et devant les récepteurs cellulaires, ces molécules de synthèse se comportent de façon inverse par rapport à l'authentique molécule naturelle. Pour simplifier, on pourrait dire que les molécules de synthèse ne tournent pas dans le bon sens. En outre, au-delà des « dégâts » occasionnés par les molécules de synthèse dans l'organisme, elles sont beaucoup moins disponibles ou assimilable, que les molécules naturelles.

De plus, les molécules naturelles de vitamines, telles qu'elles sont apportées par les fruits et les différentes sources végétales, sont associées à d'autres nutriments (les flavonoïdes, par exemple) qui favorisent leur assimilation (comme c'est le cas pour la vitamine C) et potentialisent son action.

L'Académie nationale des sciences a reconnu, par exemple, que la vitamine E naturelle est deux fois plus puissante et est fixée ou assimilée, deux fois mieux que sa version synthétique. On observe « de petites » différences de structure entre les vitamines naturelles et les vitamines de synthèse. Mais ces soi-disant « petites » différences à l'observation, font de grandes différences, de manière objective.



Les vitamines de synthèse sont fabriquées en laboratoire à partir de dérivés pétrochimiques. Leur structure en 3D est différente de celle des vitamines naturelles. Par exemple, la forme alpha de la vitamine E naturelle extraite à partir d'huiles végétales, est différente de la forme alpha ou des triméthylhydroquinone tocophérols.

Les tocophérols de synthèse sont, le plus souvent, une association de 8 stéréo-isomères, parmi lesquels un seul correspond à la forme, qui peut être utilisée au niveau des récepteurs cellulaires, de l'organisme. De la même façon que seule la bonne clé ouvre la bonne serrure.

Ceci explique le pauvre niveau de biodisponibilité ou d'assimilation des molécules de synthèse, mais éclaire également sur la raison pour laquelle certains fabricants proposent des formules présentant un très fort dosage.

La structure électrique de la cellule vivante a été démontrée il y a plus de 60 ans par le professeur Lakhovsky (L'oscillation cellulaire, Éditions Doin, Paris, 1931). La couche d'électricité qui recouvre la membrane est formée d'ions de potassium chargés positivement. La surface interne de la membrane est, elle, négative. Il en résulte une différence de potentiel que l'on appelle le « potentiel de membrane ». La perméabilité et l'imperméabilité cellulaires sont contrôlées par ce système électrique. Toute altération de l'état idéal permettant le contrôle de la perméabilité/imperméabilité de la membrane cellulaire, entraîne une faiblesse cellulaire. »

[Fin de citation.]



Préférez donc, pour les compléments alimentaires, les formules « Totum » où la totalité de la plante est présente, ou à large spectre, c’est-à-dire, où les nutriments conservent leurs cofacteurs naturels.

Les dosages et la cohérence

Fuyez les méga-doses : elles épuisent l’organisme au lieu de le nourrir. Respectez les synergies naturelles : un nutriment n’agit jamais seul.

Privilégiez les rapports physiologiques entre minéraux et vitamines.

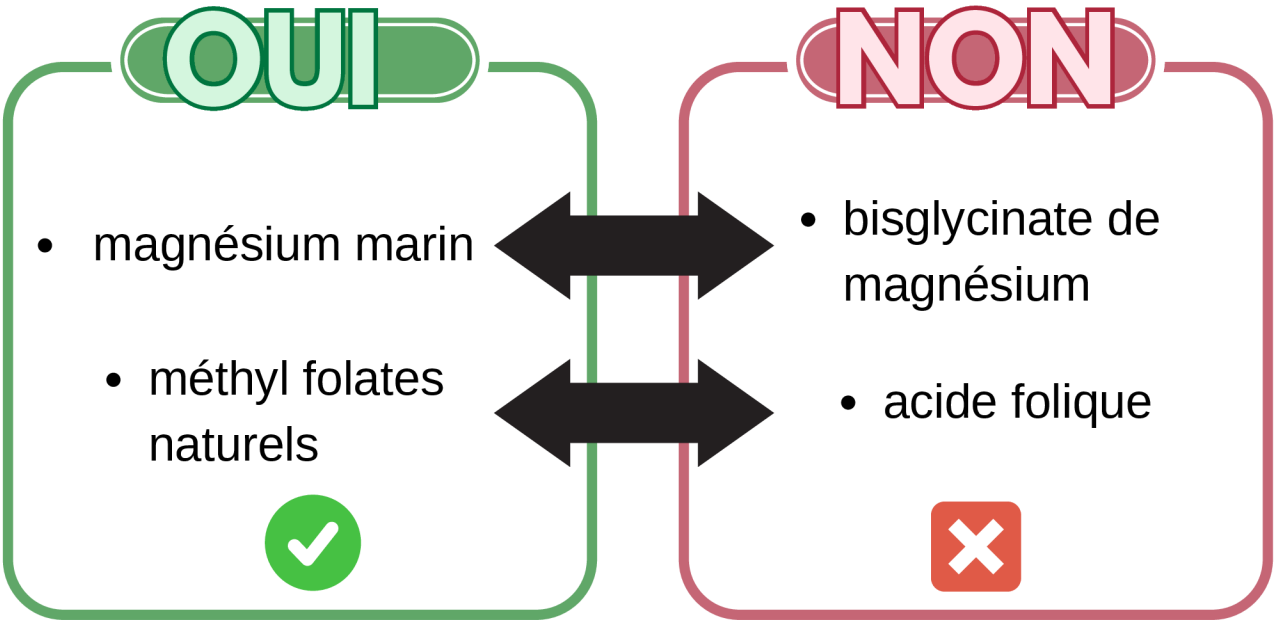
Rappelez-vous : le corps sait se réguler si on le soutient, pas si on le surcharge.



Analyser une étiquette de complément alimentaire en 2 minutes



- Cherchez **la liste des ingrédients** → ne vous fiez pas au nom commercial.
- **Complément alimentaire 100 % naturel** : en face de chaque molécule (vitamine, minéraux, enzymes) il y a l'origine de la source : pollen, algues, graines germées, etc.
- **Complément alimentaire 100 % de synthèse** : en face de chaque molécule, il n'y a pas l'origine de la source.
- **Complément alimentaire « associant molécule naturelle et molécule synthétique » :** en face de chaque molécule il y a parfois l'origine naturelle de la source (c'est donc une molécule naturelle) et dans d'autres cas il n'y a pas l'origine de la source (c'est donc une molécule synthétique).
- **Vérifiez l'origine → si elle n'est pas mentionnée, c'est synthétique.**



- **Repérez les additifs indésirables** : dioxyde de titane, stéarate de magnésium, etc.
- **Évaluez le dosage** : méfiez-vous des promesses de “fortes doses miracles”
- **Ne vous laissez pas séduire par le marketing :** un logo “bio” ou un laboratoire réputé ne suffisent pas.

En cas de doute, demandez : les laboratoires sérieux répondent aux questions et montrent la traçabilité de leurs produits.



Les compléments qui valent la peine qu’on s’y intéresse



Les compléments alimentaires ?
Si ET SEULEMENT SI votre corps en a réellement besoin !

Dans la jungle des compléments, rares sont ceux qui méritent réellement votre attention.
Découvrez les principaux -
à condition de respecter l'origine naturelle, la synergie avec le terrain, et surtout l'éviction des formes synthétiques.



Vitamine D : le “soleil intérieur”

Bien plus qu’une vitamine, la vitamine D est un précurseur hormonal. Elle soutient l’ossature, la dentition, l’immunité, la barrière intestinale, le système nerveux et l’équilibre hormonal. Une carence augmente les risques cardiovasculaires, neurologiques, ORL et respiratoires.

À privilégier :

- Vitamine D naturelle, issue du lichen boréal.
- Association avec des sitostérols d’avocat (immunomodulation).
- Association avec du magnésium marin (cofacteur essentiel à son activation).
- Doses raisonnables, vérifiées par analyse sanguine.
- Cure généralement entre novembre et avril.

À éviter :

- Méga-doses de vitamine D de synthèse (risques de vitamino-résistance).
- Vitamines issues de la lanoline de mouton (solvants, pesticides).
- Sources issues de gros poissons (pollution).
- Toute vitamine D dont l’origine n’est pas mentionnée.

Vitamines B : le carburant cellulaire

Les 8 vitamines du groupe B sont indissociables. Elles participent à la production d’énergie, à la santé neurologique, hormonale, immunitaire et vasculaire. Elles réduisent l’homocystéine (risque cardiovasculaire), favorisent la synthèse des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, mélatonine) et accompagnent grossesse, croissance et vitalité au quotidien.
À cause du raffinage des aliments, la carence en vitamines B est courante.

À privilégier :

- Vitamines B 100 % naturelles, issues de sarrasin germé, goyave, citron, basilic sacré.
- Prises en complexe, jamais isolées, pour respecter leur synergie.
- Forme méthyl folate pour la B9.



À éviter :

- Formes de synthèse, notamment à fortes doses.
- Acide folique (B9 synthétique) → potentiellement toxique.
- Cyanocobalamine (B12 synthétique).

La vitamine B12 existe sous plusieurs formes (qu'on appelle « cobalamines ») : méthylcobalamine, adénosylcobalamine, hydroxycobalamine et cyanocobalamine.

Dans la nature et dans le corps humain, on retrouve surtout la méthylcobalamine et l'adénosylcobalamine, qui sont les formes actives.

La cyanocobalamine, en revanche, n'existe pas naturellement. C'est une forme stabilisée, synthétique, souvent utilisée dans les compléments alimentaires et les fortifications (ex. céréales enrichies, ampoules, comprimés).

Une fois ingérée, l'organisme la convertit en formes actives (méthylcobalamine et adénosylcobalamine).

- Supplémentation isolée et unilatérale (ex : trop de B9 peut nuire à la B12)

Focus sur les vitamines B9 et B12

La B9 et la B12 travaillent ensemble dans la formation des globules rouges et le métabolisme de l'homocystéine.

Une carence en B12 peut masquer une carence en B9 et vice versa, car elles sont interdépendantes.

Excès de B9

Un excès de B9 (acide folique, surtout par supplémentation) ne "consomme" pas directement la B12, mais il peut masquer les symptômes d'une carence en B12, notamment l'anémie mégaloblastique.

Cela peut donner l'impression que la B12 est "épuisée" alors qu'en réalité, la B12 est insuffisante, mais l'anémie ne se développe pas immédiatement.

Conséquences :

- La vraie inquiétude est neurologique : une carence en B12 non détectée (masquée par un excès de B9) peut entraîner des lésions nerveuses irréversibles.
- En résumé : Trop de B9 ne détruit pas la B12, mais il peut masquer une carence existante en B12 et retarder son diagnostic, ce qui peut être dangereux.

Commentaire d’Éric Darche

Les gynécologues et médecins généralistes sont souvent amenés à recommander de l’acide folique ou vitamine B9.

Or, lors d’une telle supplémentation sélective en B9, les réserves en vitamine B12 sont monopolisées pour métaboliser l’acide folique ou vitamine B9 ainsi apporté. Cela peut entraîner une carence en vitamine B12, provoquant une incapacité à recycler l’homocystéine en méthionine, indispensable pour la production de S-adénosylméthionine pour les neuromédiateurs.

Ensuite, cela peut être à l’origine d’un excès d’homocystéine (homocystéinémie) qui constitue l’une des causes majeures des troubles cardiovasculaires, du dysfonctionnement des neuromédiateurs, notamment causant la dépression et d’autres troubles.

Encore une fois, il est donc préférable d’associer les vitamines du groupe B de sources naturelles et en proportion équilibrée, pour couvrir les besoins journaliers de chacune d’elles simultanément.

[**Fin du commentaire d’Éric Darche]**

Exemple de vitamine B naturelle en complément alimentaire : Ultravegan B. (Holistica).

Oméga 3 : les graisses de la vie

EPA et DHA sont indispensables aux membranes cellulaires, au cerveau, au cœur, aux neurotransmetteurs et à l'équilibre inflammatoire. Ils favorisent la circulation sanguine, soutiennent la vision, régulent l'humeur et accompagnent la neurogenèse.

Attention, les omega-3 s'oxydent facilement.

Ne vous fiez pas aux compléments peu fiables. Les omega-3 oxydés deviennent toxiques !

À privilégier :

- Huiles de petits poissons sauvages (sardines, maquereaux, rougets).
- Huiles végétales de lin, noix, colza, avocat, noisette.
- Huiles de bourrache (apport d'Oméga-6 AGL).
- Formes triglycérides (TG) pour une meilleure assimilation.
- Exemples : Omegacoeur (Holistica), Oemine Mer Fort (Phytobiolab), Omégaline (Holistica)

À éviter :

- Acides gras isolés ou estérifiés.
- Huiles de gros poissons (foies pollués).

Magnésium : le minéral anti-stress

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques : énergie, sommeil, système nerveux, muscles, cœur. Une carence se traduit rapidement par fatigue, crampes, nervosité, troubles digestifs ou insomnie.

Calcium et magnésium : un équilibre à préserver

Le calcium et le magnésium interagissent en permanence dans l’organisme. Ils exercent souvent des effets opposés :

- Le calcium favorise la contraction musculaire,
- Le magnésium favorise la relaxation,
- Le calcium active certains mécanismes d’excitation nerveuse,
- Le magnésium aide à les réguler.

Ces deux minéraux doivent donc rester en équilibre.

Un apport trop élevé en calcium (par l’alimentation ou la supplémentation) peut réduire l’absorption du magnésium et accentuer une carence déjà présente.

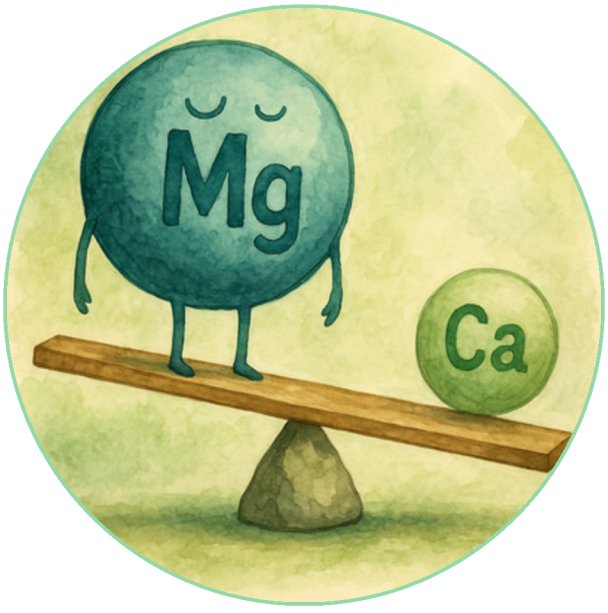
Ainsi, ce n’est pas que le magnésium agit comme un tampon du calcium, mais plutôt que leurs actions sont complémentaires et qu’un excès de l’un peut déséquilibrer l’autre.

À privilégier :

- Magnésium marin, riche en cofacteurs.
- Magnésium issu du cacao.
- Formules associées à des vitamines B pour optimiser son utilisation.
- Exemples : UltraDsium (Holistica), Oligophytum-magnésium (Holistica).

À éviter :

- Bisglycinate, glycérophosphate, sulfate (Epsom), oxyde ou carbonate → formes industrielles ou peu assimilables.
- Les méga-doses de vitamine D synthétique, qui épuisent le magnésium. Une supplémentation élevée en vitamine D augmente les besoins en magnésium, ce qui peut aggraver une carence préexistante. »



Jus d’herbe d’orge fraîchement extrait : l’élixir vert

Véritable superaliment vivant, il concentre minéraux, vitamines, acides aminés, enzymes et chlorophylle.

En gélules ou comprimés ou sous forme de poudre de jus d’herbe d’orge de préférence, il apparaît très intéressant.

Cependant, il ne peut être comparé au jus fraîchement extrait. Il reminéralise, revitalise et soutient le retour à la vitalité.

À privilégier :

- Jus frais extrait soi-même.
- Poudres de jus déshydraté (sans fibres),

Exemple : le jus d’herbe d’orge commercialisé par Biovie, ou le Green Magma de (Celnat) ou encore la spécialité de jus d’herbe d’orge de Purasana.

À éviter :

- Poudres complètes avec fibres, moins assimilables et moins concentrées.

Jus de légumes & graines germées : les compléments maison

Peu coûteux, d’une richesse exceptionnelle, ils surpassent bien des gélules ou complément alimentaires.

Enzymes, vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés, antioxydant, ils revitalisent, reminéralisent et aident à rétablir l’équilibre acido-basique.

À privilégier :

- Jus frais maison (carottes, légumes verts, betteraves, radis noirs, gingembre, curcuma, etc.).
- Graines germées : lentilles, pois chiches, luzerne, fenugrec, blé, kamut…

À éviter :

- Excès de jus quotidien (les fibres restent indispensables).
- Jus trop acides (surtout en terrain déminéralisé).
- Consommation trop proche des repas.

Silicium : l’allié structurel

Souvent négligé, le silicium soutient le collagène, l’élastine, la kératine. Il renforce os, cheveux, ongles, articulations et aide à éliminer certains métaux lourds comme l’aluminium.

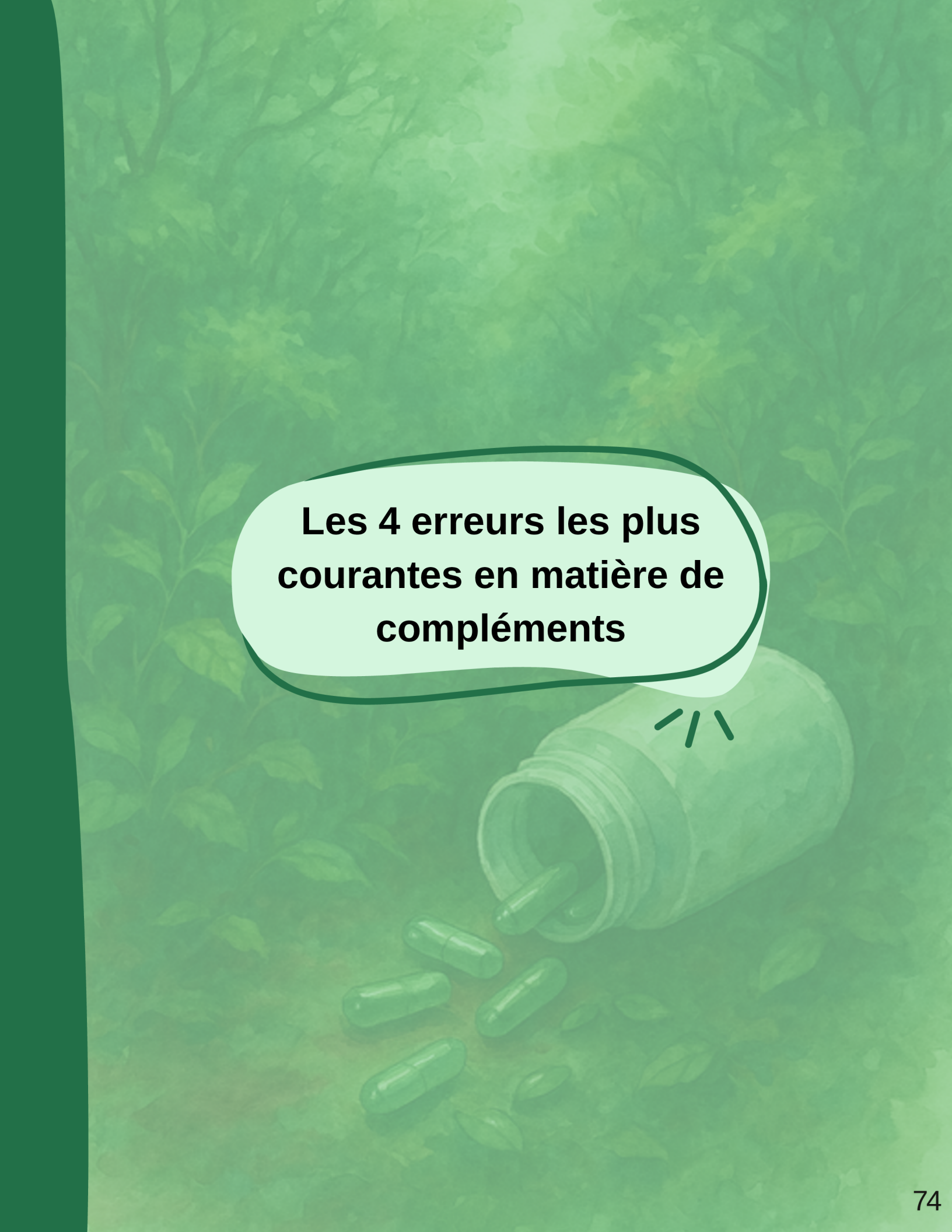
À privilégier :

- Silice végétale concentrée de bambou (10x plus que la prêle).
- Silice végétale de bambou associé avec du collagène marin pour une meilleure assimilation.
- Exemple : Silistica (Holistica).

À éviter :

- **Monométhylsilanetriol :** forme synthétique, peu dosée et non recommandé car par cela n’a pas vraiment une approche « naturopathique ».

Les 4 erreurs les plus courantes en matière de compléments



Dans la pratique, certaines erreurs reviennent sans cesse. Elles compromettent l’efficacité des compléments et parfois même la santé de ceux qui les consomment. Voici les quatre principales à éviter absolument.

Croire qu’un complément = solution miracle

C’est l’illusion la plus répandue.

Un complément alimentaire n’est jamais une baguette magique. La santé n’est pas une capsule : c’est le reflet du respect des lois naturelles. Les remèdes et compléments peuvent servir de béquille ponctuelle, mais ils ne remplaceront jamais une transformation juste, équilibrée, adaptée et durable de l’hygiène de vie.

Proposer un complément sans corriger les causes profondes (alimentation carencée, toxines, stress, déséquilibre acido-basique…) revient à poser un pansement sur une jambe de bois.

Rappel fondamental :

Les compléments ne sont que des aides passagères.
Le corps possède une incroyable capacité homéostasique d'auto-guérison et d'auto-régulation, à condition qu'on respecte ses besoins essentiels et son fonctionnement. Le rôle des compléments est secondaire par rapport à une alimentation saine et équilibrée.

Empiler 10 compléments sans cohérence

Autre erreur classique : avaler des poignées de gélules, sans réflexion ni cohérence. Certaines personnes avalent entre 20 et 30 compléments alimentaires chaque jour !

Le vivant fonctionne en synergie. Les nutriments ne sont pas des pièces détachées : les isoler et les surdoser peut entraîner des déséquilibres parfois graves.

Exemples parlants :

- **Les vitamines B :** elles sont interconnectées et doivent toujours être prises ensemble.
- **La L-glutamine isolée** : elle peut se transformer en glutamate dans l'organisme, toxique pour les cellules nerveuses.
- **Les probiotiques standardisés** : une poignée de souches choisies arbitrairement ne remplacent pas la richesse et la diversité de la flore intestinale.

On privilégiera donc les formules “totum” ou à large spectre : plus équilibrées, mieux assimilées, plus proches de ce que la nature propose et souvent plus économiques.

Se fier au marketing (packaging, influenceurs, slogans)

Le marché des compléments est saturé d’arguments séduisants. Jolis emballages, promesses miracles, influenceurs bien placés… Mais derrière ces discours se cache souvent une réalité moins brillante :

- **Mélanges trompeurs :** un peu de naturel pour “faire bien”, associé à des molécules synthétiques.
- **Slogans simplistes :** répétés jusqu’à ce que le consommateur finisse par y croire.
- **“Allopathie verte” :** des produits qui imitent la logique médicamenteuse, mais repeints en vert pour paraître naturels.

La règle d’or : toujours lire attentivement la liste des ingrédients. Trop de praticiens – y compris parmi les naturopathes – ne maîtrisent pas encore ce réflexe au risque de cautionner des produits contraires à l’esprit hygiéniste. Ce réflexe exige de s’informer sur la complexité des composants des compléments alimentaires, tant les pièges sont importants et nombreux.

Oublier le terrain personnel

Enfin, la plus grave des erreurs : nier l’individualité.

En naturopathie-hygiéniste, tout part du terrain du « client-patient » :

- L’âge,
- Le mode et le contexte de vie,
- L’historique des troubles de santé,
- L’historique alimentaire,
- L’hérédité (génétique) mais associé à l’hygiène de vie (épigénétique),
- Les traitements médicamenteux éventuels,
- Degré du stress oxydatif et inflammation de bas grade, etc.
- Sans cette prise en compte, même le “meilleur” complément peut devenir inadapté, voire délétère.

C’est pourquoi :

- Une anamnèse détaillée est toujours indispensable.
- Le réglage alimentaire individualisé reste la première des priorités.
- Le naturopathe doit construire des protocoles adaptés, et non appliquer aveuglément des “recettes miracles” standardisées.

En résumé

- Pas de compléments sans cause corrigée.
- Pas d’empilement anarchique.
- Pas de confiance aveugle dans le marketing.
- Pas de protocole sans étude du terrain individuel.
- La naturopathie hygiéniste ne cherche pas à multiplier les produits, mais à réhabiliter la cohérence naturelle.



La méthode simple pour choisir en toute indépendance



Choisir un complément n’a pas à être un casse-tête. Avec une grille de lecture claire, vous pouvez garder votre autonomie et éviter les pièges du marketing.

Voici une check-list en 4 questions simples.

1) L’hygiène de vie de base
2) La validation du produit choisi
3) L’assimilation
4) Les additifs suspects



Est-ce que mon hygiène de vie de base est déjà optimisée ?

Autrement dit : “Mon corps en a-t-il vraiment besoin ?”
C’est « la » question à se poser avant toute supplémentation.
Le corps est intelligent : il dispose de mécanismes d’auto-régulation (homéostasie) qui lui permettent de se rétablir dès lors qu’on respecte ses besoins fondamentaux.

Avant la prise d’un complément alimentaire :

Recherchez la cause première *: le complément vient après, pas avant.*

- Ciblez une carence réelle : symptômes ou analyses biologiques à l’appui.
- Écoutez votre corps : parfois, la meilleure intervention est la “paix thérapeutique” (ne rien ajouter).
- Tenez compte du contexte : âge, vitalité, alimentation, traitements éventuels.

Une hygiène de vie optimisée, c’est :

- Une alimentation vivante et biologique (fraîche, locale, de saison, bien mastiquée).
- La réduction des toxiques (tabac, alcool, café, excitants, polluants).
- Un sommeil réparateur (bien plus rare qu’on ne le croit).
- Une activité physique régulière et adaptée.
- Un équilibre émotionnel (gestion du stress, détente, loisirs).

Si ces bases sont respectées, vos besoins en compléments seront moindres, mais parfois nécessaires pour relancer la vitalité.

Le complément envisagé est-il « validé » par des données fiables ou un praticien compétent ?

⚠️ Ne choisissez pas vos compléments au hasard d'un post Instagram ou d'une publicité.

Bons réflexes :

- Consultez un naturopathe-hygiéniste correctement formé, capable de mener une anamnèse approfondie (1h30 à 2 heures minimum, en première consultation).
- Faites confiance au bon sens et à l'expérience : la science évolue ; le professionnel du bien-être doit s'informer régulièrement, l'adaptation des conseils au « terrain » du « client-patient » reste essentiel.
- Suggérez si besoin, en accord avec le médecin généraliste, des analyses biologiques (ex. MiniCheck, BasicCheck : vitamine D, zinc, sélénium, CoQ10, etc.).
- Gardez une distance critique face aux arguments marketing (packaging, influenceurs, slogans simplistes).

La forme est-elle bien assimilable ?

Un nutriment n’est utile que s’il peut être assimilé correctement et utilisé à bon escient par l’organisme.

Critères essentiels :

- Origine 100 % naturelle : végétale, animale ou minérale clairement indiquée.
- Formules “totum” ou à large spectre : avec leurs cofacteurs naturels pour une biodisponibilité optimale.
- Évitez les méga-doses : elles déséquilibrent l’organisme au lieu de l’aider.

Y a-t-il des additifs suspects ?

Un complément de qualité ne se juge pas seulement à son actif principal. Les excipients et additifs peuvent tout changer ainsi que les composant de la gélule par exemple.

À surveiller absolument :

- **Exclure :** nanoparticules, OGM, dioxyde de titane, dioxyde de silicium, stéarate de magnésium, HPMC, colorants (ex. oxyde de fer).
- **Attention aux solvants de synthèse** (acétone, hexane) utilisés lors de l’extraction.
- **Préférez des produits peu transformés** et transparents dans leur composition.

Tableau mémo : achat d'un complément alimentaire, OUI ✅ ou NON ❌

Les ??? à se poser	OUI ✅ c'est un feu VERT	NON ❌ c'est un feu ROUGE
Hygiène de vie optimisée ?	Je respecte déjà les grands piliers (*alimentation, sommeil, activité, gestion du stress)*.	J'utilise des compléments pour compenser un mode de vie déséquilibré.
Produit validé par données / praticien ?	Validé par un praticien compétent après anamnèse, ou par des données fiables adaptées à mon terrain.	Décidé après une publicité, un post, ou « parce que tout le monde en prend ».
Forme assimilable ?	Origine 100 % naturelle, cofacteurs présents, dosage physiologique.	Origine synthétique, non précisée, ou méga-doses déséquilibrées.
Additifs suspects ?	Composition simple, claire, sans additifs toxiques.	Présence de nanoparticules, solvants, colorants ou excipients douteux.

Compléments alimentaires : une démonstration scientifique

Comprendre l’assimilation des vitamines du groupe B et la supplémentation en fer



Pourquoi cette démonstration ?

Nous aurions pu achever ici cet e-book sur les compléments alimentaires. Mais nous avons décidé de vous présenter une démonstration scientifique car sans elle, on peut affirmer tout et n’importe quoi.

La démonstration scientifique suivante est nécessaire pour conscientiser le niveau d’exigence à avoir, pour choisir un complément alimentaire d’excellente qualité.

Certains cours, ebook, etc., payants ou gratuits, proposés par des écoles ou encore par des enseignants-formateurs, véhiculent des informations où l’on trouve de graves erreurs ou manquements.

Et pourtant, ils sont dans différents cas très appréciés par le grand public, qui malheureusement n’est pas toujours en capacité d’évaluer leur véritable qualité.

Dans certains cas ces écrits - cours, ebook, etc. – sont aussi validés par des naturopathes expérimentés ou certains professionnels de la santé.

Cette démonstration scientifique va vous permette de faire le lien entre des inexactitudes, des approximations et des troubles de santé plus ou moins graves qu'ils peuvent générer.

Ce genre de travail est habituellement présentée dans le cadre d'un cours ou d'une formation de naturopathe-hygiéniste, comme ceux enseignés à l'école ENHED.

Nous considérons que le public doit être informé de manière précise et grâce à des travaux scientifiques rigoureux.

Là où le manque de précision existe, les informations peuvent être interprétées à des fins commerciales ou par intérêt personnel, ce qui peut induire en erreur le consommateur ou le professionnel. C'est ainsi que procèdent différents acteurs de l'alimentation ou des compléments alimentaires.

Vous trouverez donc ici une démonstration scientifique sur l'assimilation des vitamines du groupe B et sur la supplémentation en fer.

Il s’agit de de prendre conscience du danger des molécules de synthèse présentes dans l’alimentation, les compléments alimentaires ou certains médicaments. L’objectif est de privilégier uniquement des aliments et compléments exempts de molécules toxiques, afin d’éviter des troubles de santé plus ou moins graves.

Ces notions sont souvent ignorées par de nombreux « clients-patients » ou certains naturopathes.

Édulcorer ce message pour « vulgariser » l’information, revient souvent à négliger des connaissances essentielles pouvant impacter gravement la santé des consommateurs.

Pour sensibiliser le public et les professionnels de la santé ou du bien-être aux risques des molécules de synthèse présentes dans certains compléments alimentaires, nous proposons les explications suivantes.

Nous nous excusons d’avance pour l’emploi de certains termes scientifiques, mais il est impossible de faire une véritable démonstration sans utiliser un minimum de jargon technique. Cependant, nous avons pris soin, dans différents cas, de vous fournir la définition des mots dits « scientifiques », pour faciliter la compréhension.

L’assimilation des vitamines du groupe B

D’où viennent les risques ?

Certains scientifiques affirment que les molécules de synthèse sont identiques aux molécules naturelles et peuvent donc être proposées sans aucun problème, comme on l’a déjà dit dans cet ebook.

Mais dans les faits, il existe de grandes différences dans leur mode de fonctionnement, avec des conséquences très délétères pour l’organisme.

L’objectif est de privilégier uniquement les aliments ou compléments alimentaires exempts de molécules toxiques, au risque de subir des troubles de santé plus ou moins graves. Ces notions sont souvent complètement inconnues ou ignorées par de nombreux « clients-patients » ou par certains naturopathes, ce qui est encore plus grave, car ces derniers peuvent conseiller un grand nombre de personnes.

Pourquoi est-ce important ?

Trop d'acide folique de synthèse entraîne une réaction de nos anticorps qui s'attaquent au gène MTHFR récepteur cellulaire de cette vitamine. Le but de cette réaction immunitaire est de protéger la cellule afin de lui éviter de laisser entrer ce leurre de fausse vitamine qu'est l'acide folique de synthèse.

Ce dernier, qui n'existe pas ainsi isolé dans la nature, diminue aussi l'efficacité des cellules *natural killer (NK)* chargées de détruire virus et cellules anormales, entrainant une diminution de l'immunité.

Aujourd'hui avec la répétition de prise d'acide folique de synthèse et en unitaire pendant la grossesse, dans les laits maternisés, dans les céréales fortifiées et un tas de compléments synthétiques, environ 50 % de la population a ce gène MTHFR endommagé, ce qui porte atteinte à la fertilité des générations futures.

Qu’est-ce qu’un gène MTHFR ?

Le gène MTHFR (pour Methylenetetrahydrofolate Reductase) code une enzyme clé du métabolisme des folates et de l’homocystéine. Il est essentiel pour transformer les folates ou vitamines B9 apportés par l’alimentation en leur forme active, indispensable pour l’organisme et pour maintenir l’équilibre de l’homocystéine, dont le déséquilibre impacte la santé cardiovasculaire, neurologique et cellulaire.

Qu’est-ce que l’homocystéine ?

Cette molécule est un MIT (Métabolite Intermédiaire Toxique) produit lors du métabolisme des protéines.

L’homocystéine est un acide aminé soufré (comme la méthionine et la cystéine). Elle n’est pas apportée directement par l’alimentation, mais résulte du métabolisme de la méthionine, un acide aminé essentiel que l’on trouve dans les aliments riches en protéines animales (viande, œufs, produits laitiers, poisson).

Rappel. Les protéines sont composées de plusieurs acides aminés différents. L’homocystéine n’est pas fournie directement par l’alimentation, mais résulte du métabolisme d’un autre acide aminés, la méthionine, qui doit être rapidement transformé ou éliminé. La méthionine quant à elle, est un acide aminé essentiel pour l’organisme qu’on trouve notamment dans les aliments riches en protéines animales (viande, œufs, produits laitiers, poisson)

Régulation de l’homocystéine

Si certains enzymes fonctionnent mal, l’homocystéine s’accumule (hyperhomocystéinémie), augmentant le risque cardiovasculaire et neurologique.

Explication du processus :

1) Déficit en CBS, méthionine synthase ou MTHFR
2) L’homocystéine n’est pas correctement métabolisée.
3) Résultat : accumulation dans le sang, c’est l’hyperhomocystéinémie.
4) L’homocystéine n’a pas de rôle physiologique propre. Lorsqu’elle s’accumule dans le sang, elle peut avoir des effets toxiques : stress oxydatif, inflammation, atteinte vasculaire, risque cardiovasculaire…

Métabolisme normal

1) Recyclage en méthionine (via la méthionine synthase, vitamine B12 et folate)
2) Dégradation en cystathionine puis en cystéine (via la cystathionine β-synthase, dépendante de la vitamine B6)

Si ces voies sont déficientes, l’homocystéine s’accumule, entraînant hyperhomocystéinémie, facteur de risque de maladies cardiovasculaires, neurodégénératives ou complications de grossesse.

Résumé des effets

1) Toxicité cellulaire directe

- Génération de stress oxydatif => agressions des membranes cellulaires
- Liaison aux protéines => altération de leur structure et fonction
- Conséquences : ADN muté, agrégations protéiques toxiques, peroxydation lipidique => maladies cardiovasculaires, neurodégénératives, cancers, diabète type 2, inflammations chroniques, vieillissement accéléré.

2) Effets cardiovasculaires

- Endommagement de l'endothélium => athérosclérose, thrombose, infarctus, AVC
- Formation de plaques d'athérome => réduction du diamètre des vaisseaux => angioplasties et pose de stent.



Commentaire d'Eric Darche

De nombreux naturopathes, parfois insuffisamment formés, ignorent que la consommation régulière de vitamine B9 ou B12 de synthèse, notamment via les compléments alimentaires et/ou l'alimentation industrielle courante, peut générer des problèmes chez certaines personnes porteuses d'une mutation du gène MTHFR, impliqué dans l'assimilation de cette vitamine au niveau cellulaire.



Dans différents cas, la mutation du gène MTHFR, est la conséquence directe de la consommation importantes de vitamines B de synthèse.

Le fait pour un naturopathe, d'ignorer cela, va favoriser des conseils inappropriés (avec potentiellement de graves conséquences) dans différents troubles, tels que :

1) Maladies cardiovasculaires

- Athérosclérose (formation de plaques dans les artères)
- Rétrécissement des vaisseaux et diminution de la « lumière » artérielle
- Thromboses veineuses ou artérielles (caillots sanguins)
- Infarctus du myocarde et angine de poitrine
- Accident vasculaire cérébral (AVC)

2) Troubles métaboliques et neurologiques

- Stress oxydatif et inflammation cellulaire
- Dysfonctionnement endothélial (vaisseaux moins élastiques, moins protégés)
- Troubles cognitifs et déclin mental (risque accru de démence ou Alzheimer)

3) Complications de la grossesse

- Risque accru de fausse couche
- Prééclampsie (hypertension liée à la grossesse)
- Retard de croissance intra-utérin du fœtus
- Risque accru d'anomalies du tube neural chez le fœtus si les folates ne sont pas assimilés correctement

4) Problèmes de fertilité

- Chez la femme : perturbation de la vascularisation de l'utérus et du placenta
- Chez l'homme : altération de la qualité du sperme (stress oxydatif, anomalies de l'ADN spermatique)

5) Autres conséquences possibles

- Déficits en méthylation cellulaire (ADN, neurotransmetteurs, phospholipides)
- Fatigue chronique ou baisse de l'énergie (liée à la production d'énergie cellulaire altérée)

Origines des vitamines de synthèse.

L’apport de vitamines B9 et B12 de synthèse peut aussi provenir de l’alimentation, notamment à travers certaines préparations industrielles enrichies, comme certains produits de petit-déjeuner prêts à consommer.

Ainsi, malgré une présence suffisante de vitamine B9 ou B12 dans le sang (au niveau extracellulaire), il peut exister un déficit au niveau intracellulaire, avec toutes les conséquences que cela entraîne.



Les vitamines B9 et B12 sont nécessaires à la transformation de l’excès d’homocystéine en méthionine (via le processus de reméthylation) ou en cystéine, par une voie dépendante de la vitamine B6.

Définition de la reméthylation

La reméthylation est un processus biochimique par lequel une molécule d’homocystéine (un acide aminé soufré intermédiaire) est convertie en méthionine, un acide aminé essentiel. Ce processus est important pour l’organisme, car il permet de régénérer la méthionine nécessaire à la synthèse de protéines et à d’autres fonctions métaboliques, tout en maintenant des niveaux d’homocystéine sains dans le sang. En effet, un dosage sanguin normal de vitamine B9 (folates) ou de vitamine B12 ne garantit pas qu’elles soient bien actives ni correctement utilisées par les cellules.

Cela peut être dû à :

- Des dysfonctionnements enzymatiques (comme une mutation du gène MTHFR),
- Un défaut de transport intracellulaire,
- Ou une conversion insuffisante vers les formes actives (méthylfolate pour la B9, méthylcobalamine pour la B12).

On peut donc observer une carence fonctionnelle intracellulaire malgré une concentration sanguine « normale », ce qui a des répercussions sur :



- Le métabolisme de l'homocystéine,
- La méthylation de l'ADN,
- La production d'énergie,
- La division cellulaire.

La méthylation est comme un « bouton de réglage » du corps, qui peut activer, désactiver ou transformer certaines molécules afin de réguler de nombreuses fonctions biologiques. La méthylation est un processus biochimique fondamental au cours duquel un groupe méthyle ($–CH_3$, c'est-à-dire un atome de carbone lié à trois atomes d'hydrogène) est ajouté à une molécule. C'est une réaction chimique où une molécule reçoit un groupe méthyle. Elle joue un rôle clé dans la régulation de l'activité des molécules biologiques, sans modifier leur structure de base.

Conséquences d’un excès d’homocystéine dans le sang

Un excès d’homocystéine dans le sang peut endommager la paroi interne des vaisseaux sanguins (intima ou endothélium vasculaire), car cette molécule agit comme de véritables « lames de couteau tranchantes ».

Lorsque l’endothélium est altéré, certaines cellules perdent leur alignement, créant des aspérités où cholestérol et calcium s’accumulent.

Ce processus favorise la formation progressive de la plaque d’athérome. Les plaquettes et les lipoprotéines LDL peuvent également adhérer à ces zones, renforçant encore le dépôt de cholestérol, de lipides et de calcium.

Face à l’excès d’homocystéine et à la formation de plaques d’athérome, la pose de stent est parfois nécessaire en raison du rétrécissement du diamètre des vaisseaux sanguins. Cette intervention chirurgicale a fortement augmenté ces dernières décennies.

Définition de stent : Un stent est un petit tube métallique ou en matériau synthétique que l’on insère dans un vaisseau sanguin (souvent une artère coronarienne) pour le maintenir ouvert lorsqu’il est rétréci ou obstrué par une plaque d’athérome.

La question que l’on peut se poser est la suivante : **la pose de stent pourrait-elle être évitée dans bien des cas ?**

La diminution de la « lumière » des vaisseaux, c’est-à-dire de leur diamètre de circulation, est directement liée à la présence de plaques d’athérome. Même si leur origine est multifactorielle, l’excès d’homocystéine y joue un rôle majeur.

Comme on l’a vu, la plaque d’athérome peut résulter d’un déficit réel en vitamines B9 et B12 dans l’alimentation.



Mais, dans certains cas, malgré une quantité suffisante de ces vitamines, les cellules ne parviennent pas à les assimiler en raison d’une altération du gène MTHFR.

Ne serait-il pas préférable de privilégier la prévention cardiovasculaire, en respectant les principaux facteurs de santé et en assurant un apport suffisant en vitamines B naturelles, qui favorisent le métabolisme de l’homocystéine ?

Tout cela peut contribuer à éviter, dans de nombreux cas, une intervention chirurgicale.

N’oublions pas qu’un taux élevé d’homocystéine est considéré comme un facteur de risque cardiovasculaire (athérosclérose, thromboses) et qu’il peut également être associé à des troubles cognitifs ou à des complications de grossesse.

Homocystéine et parcours de fertilité

Un excès d’homocystéine peut aussi jouer un rôle défavorable dans la fertilité, aussi bien féminine que masculine, en raison :

- De troubles vasculaires,
- D’une mauvaise assimilation des folates,
- Et de déséquilibres du métabolisme cellulaire.

C’est pourquoi la correction des carences en vitamines B9, B12 et B6, ainsi que la prise en compte du statut génétique (MTHFR), peuvent être importantes dans un parcours de fertilité



Homocystéine et vascularisation

Un excès d’homocystéine peut altérer les vaisseaux sanguins et réduire la qualité de la circulation. Or, une bonne vascularisation est essentielle au niveau de l’utérus et du placenta pour favoriser la fertilité et la grossesse.

MTHFR et métabolisme des folates

une mutation du gène MTHFR, qui perturbe la transformation de l’homocystéine, peut entraîner une moins bonne assimilation de la vitamine B9 (folates). Or, les folates sont indispensables à la division cellulaire, à la maturation des ovules et à la nidation de l’embryon.

Complications de la grossesse

un taux élevé d’homocystéine est associé à un risque accru de fausse couche, de prééclampsie et de retard de croissance intra-utérin. Cela montre que l’équilibre du métabolisme des vitamines B9, B12 et B6 est crucial dès la conception.

Chez l’homme : certaines études suggèrent un lien entre hyperhomocystéinémie et altération de la qualité du sperme (stress oxydatif, anomalies de l’ADN spermatique).

[Fin du commentaire d’Éric Darche]

La prévention

Privilégier la prévention cardiovasculaire par une alimentation équilibrée et un apport adéquat en vitamines B naturelles favorisant le métabolisme de l’homocystéine.

Causes de l’augmentation de l’homocystéine

- Déficit en vitamines B6, B9 ou B12
- Mutations génétiques (MTHFR)
- Mode de vie : alimentation pauvre en folates, alcool, tabac, sédentarité
- Maladies : insuffisance rénale, hypothyroïdie, etc.

À retenir :

Un excès d’acide folique ou de vitamine B9 de synthèse, présent dans de nombreux aliments et compléments, touche environ 50 % de la population ayant le gène MTHFR endommagé, ce qui peut affecter la fertilité.

Quelles solutions ?

- Analyse du gène MTHFR par un médecin si suspicion de mutation
- Supplémentation en méthylfolates et vitamines B naturelles
- Nutrition individualisée adaptée aux polymorphismes génétiques
- Privilégier les sources naturelles et méthylées de vitamine B12

Rappel :

- **Polymorphisme MTHFR hétérozygote** : effet modéré, souvent compensé par la nutrition
- **Polymorphisme MTHFR homozygote** : effet significatif, impact sur le métabolisme de l’homocystéine
- **Éviter la vitamine B de synthès**e (cyanocobalamine) surtout chez les insuffisants rénaux

Le gène MTHFR

Le gène MTHFR (méthylènetétrahydrofolate réductase) code pour une enzyme essentielle au métabolisme de l’homocystéine.

L’enzyme MTHFR convertit le 5,10-méthylènetétrahydrofolate en 5-méthyltétrahydrofolate. Ce dernier est le principal donneur de groupements méthyle nécessaire à la reméthylation de l’homocystéine en méthionine (via l’enzyme méthionine synthase). Ainsi, une déficience (mutation ou réduction d’activité) de MTHFR peut conduire à une hyperhomocystéinémie, associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, troubles neurologiques ou complications de grossesse.

Cette enzyme permet de convertir l’homocystéine en méthionine, un acide aminé nécessaire pour la méthylation de l’ADN et d’autres processus cellulaires.

Polymorphisme

Un polymorphisme est une variation naturelle dans le code génétique d’un gène. Certaines variations du gène MTHFR peuvent réduire l’efficacité de l’enzyme et donc perturber le métabolisme de l’homocystéine.

Hétérozygote

Chaque personne possède deux copies d’un gène (une héritée de la mère, une du père). Hétérozygote signifie que les deux copies du gène sont différentes : une copie est normale et l’autre présente le polymorphisme.

Cela entraîne généralement une réduction modérée de l’activité enzymatique, mais beaucoup moins sévère que dans le cas homozygote (où les deux copies sont mutées).

Homozygote

Chaque personne possède deux copies d’un gène (une héritée de la mère, une du père). Homozygote signifie que les deux copies du gène sont identiques : soit les deux copies sont normales, soit les deux copies présentent le même polymorphisme ou mutation.

Si les deux copies portent une mutation ou un polymorphisme, cela entraîne généralement une altération plus sévère de l’activité enzymatique ou de la fonction du gène, souvent plus marquée que chez l’hétérozygote.

Si les deux copies sont normales, l’activité enzymatique ou la fonction du gène est complètement préservée.

En résumé

« Polymorphisme MTHFR hétérozygote » = variation génétique sur une seule des deux copies du gène MTHFR, pouvant légèrement diminuer l’efficacité de l’enzyme et influencer le métabolisme de l’homocystéine, surtout si l’apport en vitamines B9 et B12 est insuffisant.



La supplémentation en fer



Introduction

Dans cette partie, nous avons souhaité parler du fer et de sa carence. Dans de très nombreux cas, les professionnels de la santé ou les naturopathes ont comme réflexe en cas de carence avéré par un bilan sanguin, de proposer du fer en supplément.

Mais très souvent, ils ignorent qu’il ne suffit pas d’apporter du fer pour combler les carences, en raison de mécanismes complexes. Si ces derniers ne sont pas maîtrisés par le naturopathe entre autres, la supplémentation n’aura pas d’effet positif, bien au contraire.

Le fer joue un rôle fondamental dans notre organisme, notamment pour le transport de l'oxygène dans le sang. Des aliments variés permettent de couvrir nos besoins quotidiens.

Les viandes rouges, abats et fruits de mer constituent des sources de fer d'origine animale. Les végétariens peuvent se tourner vers les légumineuses, légumes verts et graines oléagineuses.

Très souvent, différents « clients-patients » observent une carence en fer malgré la consommation régulière d’aliments contenant du fer ou la prise de médicaments ou de compléments alimentaires en contenant.

L’origine des carences en fer

L'absorption du fer se réalise par des canaux appelés ferroportines. Ces canaux particuliers dépendent d'une hormone produite par le foie, l’hepcidine, qui contrôle leur ouverture ou fermeture, augmentant ou diminuant ainsi l’absorption du fer d’origine alimentaire.

Les dérèglements de l’hepcidine peuvent être lié à :

- Une fatigue hépatique,
- Une inflammation de bas grade,
- La prise de la pilule ou d’autres traitements,
- La pollution environnementale,
- Des carences nutritionnelles en vitamines D, B, etc.

Par exemple, un bilan sanguin montrant une vitesse de sédimentation élevée peut suggérer la présence d’une inflammation de bas grade.

Si elle est associée à un taux de fer faible, cela peut être interprété ainsi : l’inflammation augmente la production d’hepcidine au niveau hépatique, ce qui bloque les canaux à fer intestinaux (ferroportine), réduisant l’absorption et entraînant des niveaux de ferritine bas.

Les conséquences possibles

Une carence en fer peut provoquer, entre autres, la chute de cheveux, tout comme une carence en vitamines B, D, en silicium, en acides gras polyinsaturés (AGL), etc.

Vous pouvez demander à votre médecin une prescription pour doser l’hepcidine, s’il le souhaite.

Il faut donc veiller à apporter une réponse à l’inflammation de bas grade, mais aussi des nutriments adaptés pour équilibrer ces réactions.

En premier lieu, très peu de personnes pensent à la vitamine D, comme celles issues du lichen boréal (origine certifiée) en macération dans de l'huile d'avocat pour potentialiser ses actions immunomodulatrices (exemple : Ultravegan D ; trois à cinq gouttes par jour. Ceci dit, vous pouvez choisir le laboratoire de votre préférence).

En cas de carence en fer, il y a souvent aussi une carence en vitamines B, qui impacte les niveaux d’hepcidine. Une cure de vitamines B d’origine naturelle peut donc être intéressante.

L’homéostasie du fer dans l’organisme repose sur un contrôle strict de l’absorption au niveau de la muqueuse intestinale (entérocytes matures de la villosité duodénale).

Ce processus implique de nombreuses protéines, dont des transporteurs capables de faire traverser le fer à travers la barrière cellulaire.

Dans les cas d’hémochromatose sévère (par exemple lorsque l’hepcidine est mutée, chez l’homme ou chez la souris), cette régulation de l’absorption intestinale est perdue, entraînant une accumulation excessive de fer dans les organes.

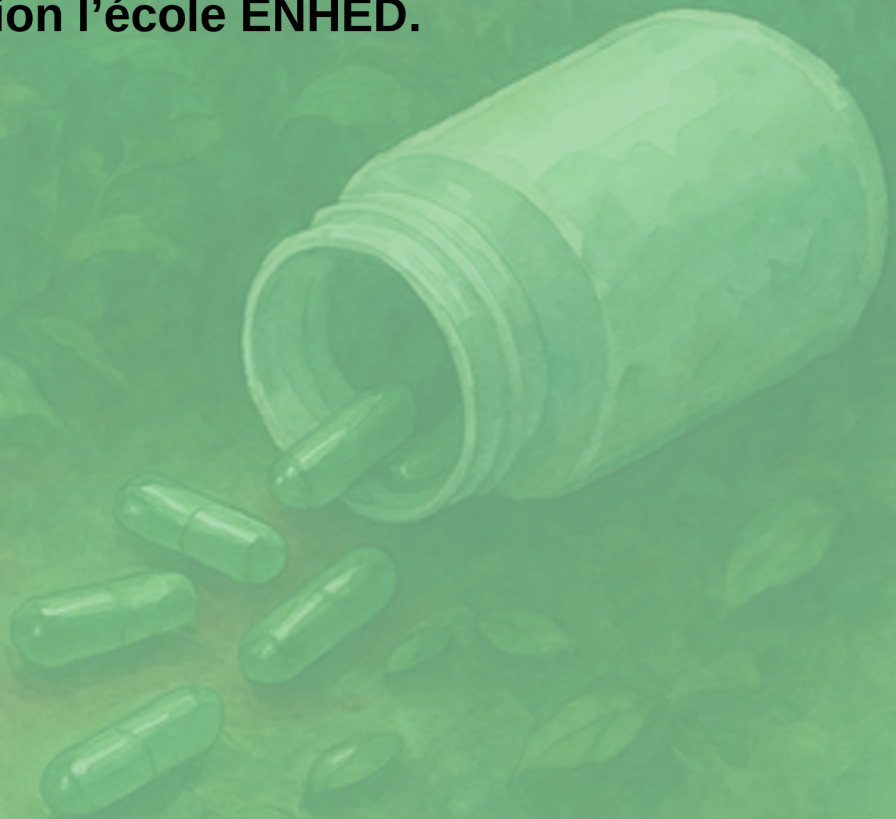
Un régime riche en fer augmente la production d’hepcidine.

Une surexpression d’hepcidine bloque l’absorption du fer, provoquant une carence qui peut aboutir à une anémie.

Les explications scientifiques présentées suggèrent qu’il est erroné d’ajouter systématiquement du fer en cas de carence, sans maîtriser les mécanismes décrits ci-dessus, afin de traiter les causes véritables de cette carence.

Témoignages et analyse d’un cas concret

Vous trouverez ici quelques résultats obtenus en consultation, suite au respect des facteurs de santé et par des conseils de bien-être tels que proposés dans la formation l’école ENHED.



Vous allez découvrir un peu plus bas une vidéo-témoignage à propos de Corine, qui témoigne d'une régénération complète d'une coxarthrose bilatérale (documents scientifiques à l'appui : radios et compte-rendu médical).
Officiellement, un tel résultat n'est pas envisageable.

Qu'est-ce qu'une coxarthrose bilatérale ?

C'est une arthrose de la hanche qui affecte les deux hanches simultanément. On peut aussi dire que l'arthrose de la hanche, ou coxarthrose, est une maladie consistant en une lésion de l'articulation de la hanche (cartilage et os), d'origine mécanique…, a priori.

Une lésion est un terme générique utilisé en médecine pour désigner toute altération des caractères anatomiques ou histologiques d'un organe, qui se trouve alors dans un état anormal. Ces altérations peuvent être à l'origine d'un dysfonctionnement de l'organe touché.

Dit autrement, on constate dans l’arthrose de la hanche un « manque de matière » ou des modifications de la hanche à certains endroits.

Quel est le point de vue de la médecine allopathique ?

« Dans la coxarthrose, on constate des épisodes inflammatoires très douloureux, ou poussées congestives d’arthrose. L’arthrose de la hanche a une évolution chronique entrecoupée de poussées congestives, au cours desquelles la douleur augmente fortement en quelques jours. Aucun traitement ne permet de guérir l’arthrose de la hanche, mais il est possible de soulager efficacement la douleur et de ralentir l’évolution par des mesures hygiéno-diététiques, des médicaments, de la rééducation et des exercices adaptés à chaque cas. Une pose de prothèse de hanche est nécessaire quand la coxarthrose est évoluée. »

Sur le site internet d’une clinique dédiée au sport et à l’arthrose, à la question : **« Peut-on guérir d’une coxarthrose ? »**

Voici leur réponse « Se demander comment guérir une coxarthrose est une erreur : une arthrose ne se guérit pas, car elle ne régresse jamais. On ne peut que soulager les symptômes. »

Mais alors, comment expliquer la régénération complète qu’a expérimentée Corinne, présentée dans cette vidéo ?

Il n’est pas question ici de promettre quoi que ce soit, encore moins la guérison de troubles de santé.

- D’une part, car la naturopathie hygiéniste ne « guérit » aucune maladie.
- D’autre part, car les résultats obtenus après des protocoles, ne peuvent pas être garantis systématiquement dans une situation similaire, puisque le « terrain » propre à chaque individu et le degré d’engagement du « client-patient », dans le suivi du protocole conditionnent fortement le résultat.

Ceci dit, sans aucun risque de « triche » ou de « charlatanisme » on peut affirmer de manière objective et factuelle, uniquement en observant les faits, que dans différents cas, le suivi rigoureux d’un protocole naturopathique-hygiéniste a pu contribuer à la restauration de l’intégrité de l’organisme.



Le point de vue du Docteur Seignalet à propos de l’arthrose

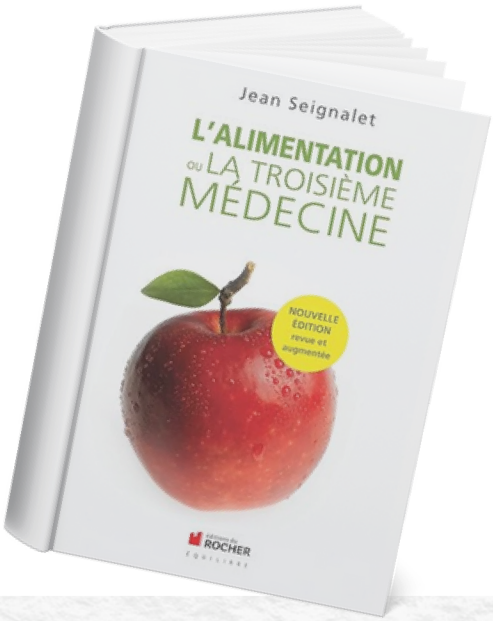
« Les lésions primitives sont au niveau du cartilage. Le cartilage dégénère progressivement. D’abord il se fissure, puis il s’ulcère, s’amincit et disparaît par endroits, laissant l’os à nu. Ceci se traduit par un pincement de l’interligne articulaire, visible radiologiquement. L’os est ensuite remanié. La région de l’os qui n’est plus protégée par le cartilage va subir directement les pressions… » Dr Seignalet

Selon ce médecin, qui a obtenu objectivement des résultats inattendus et « spectaculaires » dans de nombreux troubles de santé, notamment l’arthrose, cette pathologie est une maladie d’encrassage.

Qu’est-ce qu’une maladie d’encrassage ?

Citation du Docteur Paul Carton « La force vitale recherchera toujours à rejeter hors du sang le plus de toxines possibles. Mais ce qu’elle ne peut éliminer par les émonctoires sera repoussé dans les profondeurs du corps. Les toxines vont ainsi pénétrer jusqu’à l’intérieur des cellules. »

Extrait du livre : *L'alimentation ou la troisième médecine,* du Docteur Seignalet



« Lorsque les entrées de certains déchets alimentaires ou bactériens dépassent les capacités d'élimination de l'organisme par les divers émonctoires (peau, poumons, reins, intestin), ces substances indésirables vont s'accumuler progressivement. On peut imaginer certaines des conséquences néfastes de ce phénomène. Certaines molécules provenant de ces déchets, dont la structure diffère nettement des molécules de l'hôte, vont rester dans le milieu extracellulaire, ce qui entraîne plusieurs inconvénients :

1. Modification de la composition de ce milieu ;
2. Changements dans la matrice extracellulaire ;
3. Gêne dans les communications à distance entre les cellules ;
4. Phagocytose de certaines particules, ce qui consomme de l'énergie et provoque la libération d'un excès de radicaux libres.

Les molécules dont la structure ressemble à celle des molécules de l'hôte peuvent se lier à la membrane cellulaire ou pénétrer dans le cytoplasme et le noyau… »

On se contentera de proposer qu'un extrait des explications scientifiques du Docteur Seignalet. Car le but ici n'est pas de faire une démonstration magistrale, mais plutôt de chercher à comprendre les mécanismes qui expliquent la genèse de ces troubles, afin de favoriser le plus possible les processus homéostasiques, de « restauration de l'intégrité » de l'organisme.

Dans le cas d'une maladie d'encrassage, la première des choses à faire, comme le précise la Doctoresse Kousmine, est de « couper le moteur » qui alimente le trouble de santé ou « l'encrassage cellulaire » selon le Docteur Seignalet.

Cet encrassage, selon lui, s'explique par des déchets qui peuvent provenir, pour une grande part de l'intestin, nés de digestions incorrectes ou encore de toxiques issus de l'alimentation moderne (additifs de synthèse, colorants, etc.).

À ce stade, on peut voir et comprendre la différence qui existe entre les deux approches : allopathique et naturopathique-hygiéniste (ou encore ici, avec l'approche du Docteur Seignalet).

L'approche allopathique cherche à soulager et à réduire les symptômes de la maladie, ce qui n'est pas critiquable en soi, mais reste incomplet.

L’approche naturopathique-hygiéniste

Elle cherche en premier lieu à trouver la cause de la cause des troubles et à les corriger une à une, en respectant l’ensemble des facteurs de santé ou de bien-être. C’est cela qui contribue à favoriser les processus homéostasiques, participant ainsi à la restauration de l’intégrité de l’organisme, dans la mesure du possible et explique certains résultats « exceptionnels » en apparence.

Si l’allopathie considère que ce genre de résultat est impossible — dans le cas présent, la régénération complète d’une coxarthrose bilatérale — c’est parce qu’elle adhère à un paradigme différent, de celui de l’approche naturopathique-hygiéniste.

Qu’est-ce qu’un paradigme ?

Un paradigme est un ensemble de principes, de théories, de méthodes et de valeurs qui définissent une approche particulière pour comprendre et expliquer un phénomène. Cela peut s’appliquer à différents domaines, tels que la science, la philosophie, la société ou l’économie.

Si l’on ne prend pas le temps d’étudier l’approche naturopathique-hygiéniste, il est impossible de comprendre — et donc d’admettre — que de tels résultats sont possibles. Mais si l’on s’y intéresse et qu’on étudie sérieusement son approche, alors ce qui pouvait sembler impossible ou relever du « charlatanisme ou de l’escroquerie » devient clair, sensé et logique.

Il ne s’agit pas ici, d’affirmer qu’une approche est meilleure ou moins bonne que l’autre, mais plutôt de suggérer que les deux approches sont complémentaires et pourraient s’enrichir mutuellement par leurs savoirs et compétences.

Y-a-t-il dans le cas des maladies rhumatismales et arthrosiques, une explication génétique ?

La génétique dans ces maladies peut jouer un rôle. Avoir des membres de sa famille atteints représente, dans certains cas, un facteur de risque. Par exemple, l’arthrose des mains peut être héréditaire.

Ceci dit, n’oublions pas qu’en parallèle de la génétique il existe l’épigénétique, qui explique que l’on peut, par ses habitudes de vie, « éteindre ou allumer » des gènes.

C’est-à-dire que les gènes proposent un programme, et que l’épigénétique va favoriser l’exécution ou non de ce programme. Autrement dit, par nos habitudes de vie (qualité de notre alimentation, de nos pensées, de nos émotions, etc.), nous allons soit favoriser l’expression de gènes potentiellement pathogènes, soit au contraire les « éteindre », c’est-à-dire favoriser leur non-expression

Cette théorie de l’encrassage cellulaire est-elle une vue de l’esprit ?

Des travaux récents ont prouvé que certaines molécules exogènes, pouvaient pénétrer dans la cellule, aller dans le noyau, se lier à l’ADN, et agir sur cet ADN.

Comment la naturopathie hygiéniste, peut-elle agir sur cette notion d’encrassage et favoriser le retour de l’intégrité de l’organisme, par le mécanisme de l’homéostasie ?

L’hygiénisme considère que les troubles de santé trouvent leur origine dans :

- Les toxiques et toxines,
- Les excès,
- Les carences.

Ces notions doivent être appréhendées au niveau physique et alimentaire (nutrition et micronutrition). Mais elles peuvent aussi concerner les autres plans de la santé (mental, émotionnel, spirituel, etc.).

Concrètement, le conseiller naturopathe-hygiéniste va demander à son « client-patient » de supprimer autant que possible toutes les causes à l’origine des toxiques, carences et excès, sur tous les plans.

Pour cela, il peut être amené à proposer, entre autres, des périodes de diètes de jus de légumes pour favoriser l'élimination des déchets de l'organisme, associées à des compléments alimentaires spécifiques pour combler les carences.

Les excès seront aussi corrigés par un réglage alimentaire individualisé et par des conseils de bon sens, qui concernent tous les facteurs de santé et sur tous les plans (équilibre travail-repos-sommeil, équilibre physique, émotionnel, etc.).

Cette approche de la restauration de l'intégrité de l'organisme donne-t-elle des résultats authentiques, objectifs et factuels ?

... Ou bien, tout cela n'est-il que du charlatanisme ou de l'escroquerie, comme certains pourraient être tentés de l'affirmer ?

Pour répondre à cette question, nous vous proposons ci-dessous, une vidéo-témoignage concernant une coxarthrose bilatérale.

Vu de loin, cela pourrait apparaître comme un « miracle » ou comme une « escroquerie ». C'est pour cela qu'avant de proposer cette vidéo-témoignage, nous avons souhaité vous expliquer, de la manière la plus scientifique possible, les mécanismes homéostasiques qui peuvent contribuer à expliquer un tel résultat : la restauration naturelle des deux hanches, à droite et à gauche.

N’oublions pas que le naturopathe-hygiéniste n’est pas un médecin : il se contente de donner des conseils d’hygiénisme et de bien-être.

Ceci dit, nous conclurons en affirmant de nouveau, que la naturopathie hygiéniste, ne prétend guérir aucune maladie, mais se borne simplement à donner des conseils afin de respecter tous les facteurs de santé de manière individualisée.

Cela contribuera, autant que possible, à favoriser le retour de l’intégrité de l’organisme par les mécanismes homéostasiques.

Nota : Le résultat que vous allez découvrir dans cette vidéo ne peut être obtenu que si le « client-patient » met en pratique « à la lettre » tous les conseils qui lui auront été donnés, et si son terrain vital et organique le permet. D’autre part, le résultat obtenu sera aussi en lien étroit avec le niveau de formation du naturopathe-hygiéniste. En effet, si le « thérapeute » ne maîtrise pas parfaitement toutes les subtilités qu’un tel cas exige, particulièrement à propos du réglage alimentaire individualisé, associé à l’utilisation très pointue des compléments alimentaires, il est impossible d’atteindre ce niveau de régénération de l’organisme.



Témoignage Coxarthrose bilatérale de Corinne

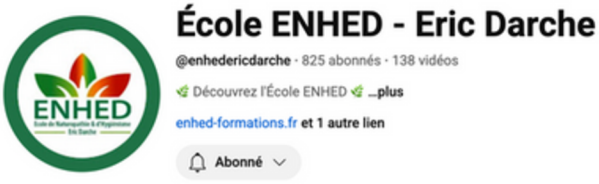
429 vues • il y a 8 mois

École ENHED - Eric Darche

Le témoignage de Corinne, diagnostiquée d'une coxarthrose bilatérale... Découvrez l'École ENHED Bienvenue sur la ...

https://tinyurl.com/coxarthrose

Vidéos accessibles sur
youtube.com/@enhedericdarche



https://tinyurl.com/calculs-renaux



Calculs rénaux et canal carpien obstrué : que peut faire la naturopathie hygiéniste ? (témoignage)

Gérard parle de l'amélioration de sa vitalité et de la diminution de ...

https://tinyurl.com/gencives



Témoignage : Déchaussement et saignements des dents

Témoignage de Christelle sur le déchaussement et saignement des ...

https://tinyurl.com/troubles-sante



Témoignage Troubles de santé divers et multiples

Comment ne pas se sentir débordé face à une multitude de symptômes ...

https://tinyurl.com/divers-troubles



La naturopathie à l'oeuvre : Témoignage sur divers troubles de santé

Découvrez l'École ENHED Bienvenue sur la chaîne de l'École ENHED, ...

Vidéos accessibles sur
youtube.com/@enhedericdarche

École ENHED - Eric Darche
@enhedericdarche · 825 abonnés · 138 vidéos
Découvrez l'École ENHED ...plus
enhed-formations.fr et 1 autre lien
Abonné

https://tinyurl.com/ulcere-temoignage



Ulcère à l'estomac & Helicolbacter Pylori Témoignage de Marie Chantier

Témoignage de Marie Chantier sur son ulcère à l'estomac et la ...

https://tinyurl.com/arthrose-temoignage



Témoignage et résultat Arthrose au genou

Vivre avec l'arthrose... Une fatalité ? Découvrez l'École ENHED ...

https://tinyurl.com/crohn-hygiene-vie



Témoignage Maladie de Crohn et hygiène de vie

Que faire face à la maladie de Crohn ? L'hygiène de vie a-t-elle son ...

Merci pour votre attention !

ENHED
Ecole de Naturopathie & d'Hygiénisme
Eric Darche

enhed-formations.fr

Eric Darche, naturopathe-hygiéniste.
Consulte sur RDV
Tél : 06 40 11 21 30 ou le 09 50 24 05 34
Adresse email : ericauzon@gmail.com
Lien de l'école ENHED : https://enhed-formations.fr/