



Loïc Ternisien

**EN FINIR
NATURELLEMENT**

— AVEC —

*Les troubles
digestifs*



EN FINIR
NATURELLEMENT

— AVEC —

*Les troubles
digestifs*

Du même auteur aux Éditions J'ai lu

Naturopathie, le guide saison par saison

Le guide ultime de l'herboristerie

En finir naturellement avec les allergies saisonnières

Loïc Ternisien

EN FINIR
NATURELLEMENT

— AVEC —

*Les troubles
digestifs*



© Eric Doxat pour les illustrations : p. 25, 27, 29, 35, 37, 39, 40, 41, 46, 47, 57, 66, 70, 75, 80, 84, 97, 162

© Shutterstock pour les autres illustrations dont les contributeurs sont : BodorTivadar : p. 21, 58, 91, 134, 142, 144, 146, 150, 168, 179, 192; Foxyliam : p. 12, 128, 136, 140, 148, 154; Nata_Alhontess : p. 132, 138, 152, 206

© Éditions J'ai lu, 2024

Sommaire

<i>Mise en garde</i>	10
<i>Avant de commencer</i>	13
<i>Introduction</i>	15
<i>Le fonctionnement du système digestif</i>	23
LE TUBE DIGESTIF	24
La bouche, le pharynx et l'œsophage	28
L'estomac	31
LES INTESTINS	34
L'intestin grêle	34
Le gros intestin	37
LES ORGANES ANNEXES	41
Le foie et la vésicule biliaire	41
Le pancréas	43
EN RÉSUMÉ	44
Les principales fonctions des organes de la digestion	44
La digestion et l'assimilation des différents nutriments	45
• Les glucides	46
• Les protéines	46
• Les lipides	47
• Les acides nucléiques	47

<i>Le microbiote</i>	49
LE MICROBIOTE BUCCAL	51
LE MICROBIOTE INTESTINAL	54
La naissance du microbiote	56
Les conséquences d'une mauvaise formation du microbiote	58
<i>Les causes potentielles des troubles digestifs</i>	61
UNE MAUVAISE HYGIÈNE DE VIE	62
LA DYSBIOSE : LE DÉSÉQUILIBRE DU MICROBIOTE	63
Qu'est-ce qu'une dysbiose ?	64
LE MICROBIOTE ET LES TROUBLES DIGESTIFS	67
Le syndrome du côlon irritable	67
La maladie cœliaque	68
Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (Mici)	68
Le Sibo	69
Le Sifo/la candidose	73
LES DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX	74
Les hormones thyroïdiennes	75
Le déséquilibre œstrogène/progestérone	77
L'ocytocine	78
LES DÉSÉQUILIBRES NERVEUX	79
LES DÉSÉQUILIBRES IMMUNITAIRES	82
LES DÉSÉQUILIBRES MÉCANIQUES	86
LES DÉSÉQUILIBRES PSYCHO-ÉMOTIONNELS	87
<i>Étape 1 : Équilibrer son terrain naturellement</i>	93
L'HYGIÈNE DE VIE	94
Mâchez	94
Buvez	95

Dormez mieux	95
Bougez quotidiennement	96
Déféquez bien positionné	96
ACTIVEZ VOTRE NERF VAGUE	97
La mesure de l'activité du nerf vague	98
Quelques habitudes à mettre en place	99
• Respirez mieux	99
• Exposez-vous au froid	100
• Chantez	100
• Faites des gargarismes	101
• Pratiquez le yoga	101
• Riez	101
• Méditez	102
• Écoutez Mozart	102
• Profitez du soleil	102
L'ALIMENTATION	103
Les différents régimes alimentaires	103
• Le régime Fodmap	103
• Le régime low histamine	105
• Le régime anti-inflammatoire (régime hypotoxique ou régime Seignalet)	107
• Le régime cétogène	109
• Le régime sans lectines	110
PROTOCOLE D'HYGIÈNE DE VIE	114
Le rééquilibrage alimentaire	114
• Comment se déroule ce programme ?	115
• Phase 1 : la détox alimentaire (2 à 3 semaines)	116
• Phase 2 : la réintégration (2 semaines)	117
• Phase 3 : l'équilibre	118
Le rééquilibrage général	118

<i>Étape 2 : Les remèdes d'intérêt</i>	121
LA MICRONUTRITION	122
Les vitamines	123
Les minéraux et les oligo-éléments	124
Les autres composés naturels	126
L'HERBORISTERIE	129
Définitions	129
• Artichaut	132
• Bardane	134
• Chardon béni	136
• Coriandre	138
• Guimauve	140
• Mélisse	142
• Romarin	144
• Thym	146
L'AROMATHÉRAPIE	149
• Basilic sacré	150
• Citron (zeste)	152
• Menthe poivrée	154
LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES	156
Les remèdes aux reflux gastriques et aux brûlures d'estomac	156
Les remèdes aux parasitoses	157
Les remèdes à la constipation	157
Les remèdes aux ballonnements	158
Les remèdes à la diarrhée	159
L'APPROCHE CORPORELLE	160
La bouillotte	160
La réflexologie	161
L'automassage	164
L'argilothérapie	164

<i>Fiches remèdes express</i>	167
Reflux gastro-œsophagien	170
Ulcère	172
Candidose	174
Constipation	176
Diarrhée	178
Trouble inflammatoire des intestins	180
Insuffisance hépatique	182
Lithiases et boues biliaires	184
 <i>Conclusion</i>	 187
 <i>Annexes</i>	 191
GLOSSAIRE DES PROPRIÉTÉS MÉDICINALES	193
INDEX DES MONOGRAPHIES DES PLANTES MÉDICINALES ET DES HUILES ESSENTIELLES	199
INDEX DES FICHES REMÈDES EXPRESS	200
SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES	201
REMERCIEMENTS	205

Mise en garde

Pour comprendre l'approche globale de la naturopathie, il convient de commencer par la définir. Il s'agit d'une méthode d'accompagnement naturelle et holistique, c'est-à-dire qui prend en compte l'ensemble de l'individu. Elle repose sur des connaissances ancestrales, qui n'ont pas toujours fait l'objet d'une validation scientifique en raison du manque d'investissements financiers, et elle est complémentaire aux soins médicaux conventionnels, avec une collaboration étroite entre les naturopathes et les professionnels de la santé. Son objectif principal est de rétablir l'équilibre naturel de l'organisme, sans jamais remplacer un traitement médical. Selon un sondage réalisé en 2023 par Cluster 17 pour *Le Point*, 44 % des Français déclarent avoir déjà fait appel à la naturopathie.

Il n'existe pas encore en France d'organisation associative ou syndicale qui agréé les compétences d'un praticien en naturopathie, car cette pratique n'est pas réglementée. Ainsi, un naturopathe même non affilié à une organisation peut exercer avec professionnalisme. L'élément primordial réside dans le respect par le praticien d'un code éthique et déontologique strict. Il doit s'abstenir d'exercer illégalement des professions de la santé (telles que la diététique, la médecine, la pharmacie ou la psychologie...). En outre, il est essentiel qu'il ne favorise pas la modification ou l'abandon des traitements médicaux par les consultants, qu'il ne promette pas de solutions miraculeuses, qu'il n'exerce aucune forme d'emprise, d'abus ou d'atteinte à leur dignité, et enfin, qu'il ne mette pas en danger la vie d'autrui.

La naturopathie est une approche simple et empreinte de bon sens qui existe depuis des siècles, en accord avec les principes d'Hippocrate tels que formulés dans son traité des épidémies « *Primum non nocere* », soit « D'abord ne pas nuire ».

Les praticiens en naturopathie n'ont pas de patients, mais des clients ou des consultants. Pour finir, il est important de noter que la naturopathie ne prétend pas guérir des affections, mais vise à rétablir l'équilibre.

Loïc Ternisien



Avant de commencer

Avant de plonger dans ce guide, je crois qu'il est important de se souvenir de la règle fondamentale des trois semaines :

Tout problème de santé qui persiste au-delà de trois semaines consécutives nécessite de prendre rendez-vous chez le médecin.

Pourquoi est-ce si important ?

Simplement pour vous assurer que vos symptômes ne représentent pas la partie émergée de l'iceberg et qu'ils ne cachent pas un problème de santé bien plus grave. Les troubles digestifs peuvent être anodins, mais ils peuvent également cacher des maladies graves, comme un cancer.

Ne prenez pas vos symptômes à la légère, surtout s'ils sont chroniques. Écoutez-les, et commencez par essayer de trouver des solutions naturelles. S'ils persistent, je vous encourage fortement à passer les examens médicaux nécessaires.

Une fois les examens réalisés et si « tout va très bien, madame la marquise », alors il sera bon de transformer votre hygiène de vie. C'est un défi qui sera couronné de succès j'en suis sûr. Pour cela, laissez-moi vous accompagner à travers ces quelques pages.

Bonne lecture,

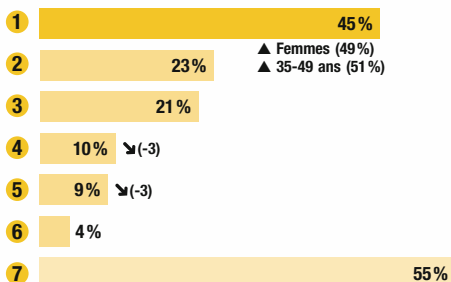
A handwritten signature in black ink that reads "Loïc". The script is fluid and cursive, with the 'L' being particularly large and stylized.

Introduction

Comme je le disais en préambule, les problèmes digestifs sont le plus souvent bénins, mais ils peuvent considérablement impacter votre mode de vie et votre confort au quotidien. Je sais de quoi je parle, car je l'ai vécu il y a quelques années. C'est d'ailleurs grâce à cette expérience que ma vie a changé et que je suis devenu naturopathe.

Je pense vraiment que chaque expérience est un cadeau, pour peu que l'on soit assez patient et que nos yeux soient suffisamment ouverts pour le voir. Comme le prouve un sondage réalisé par l'Ifop en 2021 ayant pour objectif d'enquêter sur la nature et la prévalence des troubles digestifs en France, ces derniers sont de plus en plus répandus.

Les résultats sont surprenants ! Comme vous pouvez le voir, près d'un Français sur deux souffre d'au moins un type de trouble digestif !



- 1 TOTAL Concerné(e) par au moins un trouble
- 2 Vous présentez des douleurs abdominales et/ou assez souvent des gaz
- 3 Vous avez un transit irrégulier : constipation, diarrhée ou alternance constipation/diarrhée
- 4 Vous avez le ventre plat le matin et être très ballonné(e) le soir
- 5 Vous avez du mal à tolérer certains aliments (laitages de vache, blé)
- 6 Vous présentez une maladie digestive : maladie de Crohn, syndrome de l'intestin irritable
- 7 Rien de tout cela

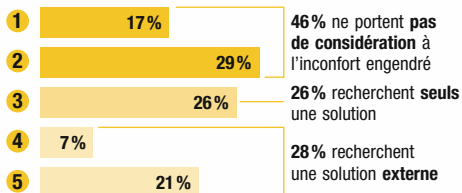
Sondage Ifop 2021¹

Les problèmes évoqués le plus souvent chez les Français sont les douleurs abdominales, la présence de gaz ainsi qu'un transit irrégulier.

En 2017, l'Ifop avait déjà sondé la présence des troubles digestifs dans la population française avec plus de questions. Cette étude, certes plus ancienne présente un constat surprenant : près de la moitié des personnes sondées ne se sentent pas concernées. Aucune explication n'est donnée dans l'étude.

1. Ifop, « Les Français et les troubles digestifs », 2021, <https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2021/07/118204-Presentation-des-resultats.pdf>

Personnellement, je pense que ces problématiques sont tellement répandues qu'elles ne semblent pas dignes d'intérêt. Pourtant, avoir un déséquilibre physique n'est pas anodin : il est important d'en tenir compte dans la mesure où le corps nous informe lorsque quelque chose ne va pas. Imaginez un enfant de trois ans qui vous informerait qu'il ne va pas bien. Le premier réflexe que vous auriez serait de l'écouter. Alors pourquoi, quand notre corps manifeste un problème, vous ne l'écoutez pas ?



46% ne portent **pas** de **considération** à l'inconfort engendré

26% recherchent **seuls** une solution

28% recherchent une solution **externe**

- ❶ Vous n'y prêtez pas vraiment attention
- ❷ Cela vous indispose mais vous attendez que cela passe
- ❸ Vous modifiez votre hygiène de vie (habitudes alimentaires, activité physique)
- ❹ Vous prenez des compléments alimentaires tels que des probiotiques
- ❺ Vous cherchez conseil auprès de votre médecin, d'un pharmacien

Sondage Ifop 2017¹

Comme vous pouvez le voir, 46 % des Français ne tiennent pas compte de leur problème. C'est ce que j'ai longtemps fait aussi. Heureusement, vous êtes sur la voie du changement !

1. Ifop, « Troubles digestifs : quand faut-il consulter ? », 2017, https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/03/3860-1-study_file.pdf

Ayez cependant en tête que plus vous vous y prenez tard, plus la quantité d'efforts nécessaires pour remettre le corps à son équilibre risque d'être importante. Bien entendu, chaque corps est différent – loin de moi l'envie d'asséner des généralités. La seule chose qui m'importe, c'est que vous vous sentiez mieux, heureux et en bonne santé.

Lors de mes consultations, j'ai eu l'occasion de voir disparaître des symptômes en à peine quelques jours. Je reverrai toujours le regard de cette femme, venue en rendez-vous de suivi après avoir mis en place son protocole. Elle m'a avoué que quinze jours avaient suffi pour faire disparaître l'ensemble des symptômes ayant gâché sa vie pendant plus de vingt-cinq ans. J'ai reçu beaucoup de témoignages de ce genre en plus de dix ans de pratique.

Vous aussi, vous pouvez voir disparaître vos symptômes et retrouver une vie normale ! Pour cela il va falloir revoir les choses à la base, vous prendre en main, changer votre hygiène de vie, choisir les remèdes en fonction de la cause associée et surtout avoir confiance en votre corps ! Ce guide est là pour vous aider à y voir plus clair, à comprendre votre corps et vous proposer des solutions et des pistes de réflexion dans une approche intégrative de la naturopathie.

Ainsi, vous allez dans un premier temps comprendre le fonctionnement du système digestif. Vous découvrirez ensuite les causes les plus courantes de ses problèmes – tout en gardant en tête qu'il s'agit souvent de plusieurs facteurs. Enfin, vous disposerez de méthodologies pour changer votre hygiène de vie, et de fiches pratiques pour vous aider au quotidien.

Une fois votre corps revenu à l'équilibre, n'oubliez pas une chose : ce qui est le plus long à soigner, c'est la tête ! Les peurs