

Un protocole naturopathique ne devrait pas commencer systématiquement par :

« **Quelle plante ou quel complément prendre ?** »

Il devrait d'abord commencer par :

« **Qu'est-ce que j'observe et qu'est-ce qui pourrait entretenir ce déséquilibre ?** »

Observer → comprendre → rechercher le terrain → identifier les facteurs modifiables → agir → observer à nouveau.

On entend énormément :

« *Je suis inflammé.* »

Mais avant de construire tout un protocole autour de cette idée, il faut distinguer une inflammation médicalement objectivée d'un ensemble de symptômes que l'on attribue soi-même à « l'inflammation ».

L'objectif naturopathique est surtout de rechercher les facteurs d'hygiène de vie sur lesquels agir.

1. Commencer par l'hydratation

L'eau est indispensable aux fonctions physiologiques. La question la plus simple est donc :

« *Est-ce que je m'hydrate correctement au cours de la journée ?* »

L'image traditionnelle de **l'eau face au feu** peut être utilisée comme représentation pédagogique du terrain inflammatoire, sans en faire un mécanisme médical littéral.

2. Regarder l'alimentation

Demandez-vous :

« *Après quels aliments est-ce que je me sens systématiquement moins bien ?* »

Notez :

aliment → quantité → délai → réaction.

Vous vous sentez fatigué, lourd, après certains aliments ? C'est peut-être une intolérance. Un bilan d'intolérances alimentaires (type BioPredix, chez Cerballiance) peut aider à objectiver ce que vous avez déjà remarqué dans votre carnet.

Attention

Une allergie alimentaire et une intolérance ne sont pas la même chose. Les IgE concernent principalement les mécanismes allergiques immédiats ; elles ne permettent pas à elles seules d'établir toutes les « intolérances alimentaires ». Évitez donc de supprimer arbitrairement de nombreuses familles alimentaires.

3. Diminuer la charge alimentaire défavorable

Revenir progressivement vers une alimentation de type méditerranéen

- légumes ;
- fruits ;
- légumineuses ;
- céréales adaptées ;
- noix et graines ;
- poissons ;
- huile d'olive ;
- aliments peu transformés.

Réduire l'accumulation de

- produits ultra-transformés ;
- excès de sucre ;
- fritures répétées ;
- **attention alcool** ;
- excès alimentaires.

4. Le stress modifie aussi nos comportements

Stress chronique, choc émotionnel ou surmenage peuvent modifier :

- sommeil ;
- respiration ;
- posture ;
- tension musculaire ;
- vitesse des repas ;
- activité physique ;
- choix alimentaires.

Une personne stressée peut par exemple serrer continuellement les muscles abdominaux et manger rapidement. On ne travaille donc pas uniquement sur l'assiette.

5. Retrouver des moments de récupération

Planifiez réellement :

- sorties ;
- marche ;
- nature ;
- week-ends ;
- activité physique ;
- temps seul si cela vous apaise ;
- temps avec une personne apaisante.

Le repos ne doit pas uniquement intervenir lorsque l'organisme n'en peut plus.

6. La nigelle

Impossible de parler de terrain et d'inflammation sans parler de la graine noire.

La nigelle (habba sawda)

C'est la plante de la médecine prophétique par excellence, et l'une des plus étudiées pour son action sur le terrain inflammatoire. Trois façons simples de l'utiliser :

- **En graines** : une cuillère à café de graines écrasées le matin, avec un peu de miel.
- **En tisane** : une cuillère à café de graines légèrement écrasées dans une tasse d'eau chaude, couvrir, laisser infuser 10 minutes. Une à deux tasses par jour.
- **En huile** : une cuillère à café le matin, en cure de trois semaines.

Pour une inflammation de l'intestin, je conseille souvent les gélules **gastro-résistantes** d'huile de nigelle : l'huile n'est pas dégradée par l'acide de l'estomac et se libère une fois arrivée dans l'intestin, là où on en a besoin.

Prudence en cas de grossesse, de traitement anticoagulant ou antidiabétique, et avant une intervention chirurgicale. Comme toujours : cure, observation, pause.

PROTOCOLE PRATIQUE — 14 JOURS

1. Hydratation régulière adaptée.
2. Alimentation majoritairement simple et peu transformée.
3. Huile d'olive comme matière grasse principale lorsque adaptée.
4. Observation des réactions alimentaires.
5. Aucun régime d'exclusion massif sans justification.
6. Marche régulière.
7. Sommeil régulier.
8. Réduction des facteurs de surmenage.
9. Temps de récupération planifié.

Si une inflammation est suspectée médicalement, parlez-en au médecin qui décidera des examens pertinents, dont la CRP lorsque cela est indiqué.

Merouane, formateur IFFCN

Vous voulez comprendre le raisonnement derrière ce protocole ?

Ce document est un exemple général. Il vous montre *quoi* observer. La formation de naturopathie IFFCN vous apprend le *pourquoi* : lire un terrain, une nature humorale, savoir à qui conseiller quoi, quand, et dans quelles limites. C'est là que tout prend sens.

Réserver un rendez-vous découverte de la formation

<https://go.iffcn-learning.com/widget/bookings/iffcn-decouverte>

Ces conseils sont des recommandations générales d'hygiène de vie et de bien-être. Ils ne permettent pas de diagnostiquer ou traiter une maladie et ne remplacent pas un suivi médical.

© IFFCN 2026 — Tous droits réservés. Toute modification ou commercialisation de ce document est interdite.