



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.

La première erreur consiste souvent à chercher immédiatement :

« *Qu'est-ce que je peux prendre pour mieux digérer ?* »

Alors que la première question devrait être :

« *Pourquoi est-ce que je digère mal ?* »

Pour le comprendre, nous allons regarder **le fond et la forme**.

1. Le fond : qu'est-ce que je mange ?

Commencez par observer votre alimentation. Pas uniquement si elle est considérée comme « saine » ou « mauvaise ». Regardez concrètement :

- le type d'alimentation ;
- les aliments consommés le plus souvent ;
- les quantités ;
- la fréquence des repas ;
- les associations alimentaires, et les mauvais mélanges (c'est tout l'intérêt de la dissociation alimentaire) ;

- les grignotages ;
- les compléments alimentaires utilisés ;
- les aliments qui semblent précéder l'inconfort.

Dans l'approche traditionnelle des humeurs, nous pouvons également observer :

- la nature humorale de la personne ;
- la tendance des aliments qu'elle privilégie ;
- l'accumulation éventuelle d'aliments présentant les mêmes caractéristiques traditionnelles.

Un aliment ne s'étudie pas toujours isolément. On regarde aussi la personne qui le consomme, la quantité, la fréquence et le contexte.

2. Rechercher ce qui parasite la digestion

Même avec une alimentation correcte, d'autres éléments peuvent intervenir. Demandez-vous :

- **Suis-je stressé lorsque je mange ?**
- **Est-ce que je mange dans l'urgence ?**
- **Est-ce que mon sommeil est correct ?**
- **Est-ce que mes symptômes sont apparus après un changement particulier ?**
- **Est-ce que je prends un médicament ou un complément ?**
- **Existe-t-il une maladie connue ?**

Il faut donc envisager aussi bien les facteurs liés au mode de vie que la possibilité d'une cause médicale lorsqu'elle est plausible : une inflammation, une cause interne ou externe. Un check-up complet met souvent en évidence des éléments auxquels on ne pensait pas.

3. La forme : comment est-ce que je mange ?

Voici une partie souvent oubliée. Deux personnes peuvent manger exactement la même assiette et ne pas manger dans les mêmes conditions.

L'une s'assoit, regarde son repas, le sent, mastique et mange tranquillement. L'autre regarde son téléphone, travaille, parle constamment et avale son repas rapidement.

La digestion commence avant même que les aliments arrivent dans l'intestin. Regarder ce que l'on mange, ce n'est pas un détail : des études ont montré que la vue de l'assiette prépare la digestion et favorise l'absorption. L'odeur, la mastication et les signaux nerveux font le reste.

Il est donc intéressant de retrouver un vrai **temps alimentaire**.

PROTOCOLE 7 JOURS

Pendant une semaine :

1. Mangez autant que possible assis et au calme.
2. Éloignez le téléphone pendant le repas.
3. Regardez votre repas avant et pendant que vous mangez.
4. Prenez le temps de sentir et de goûter.
5. Mastiquez davantage.
6. Ralentissez volontairement.
7. Notez les aliments et associations qui précèdent régulièrement vos symptômes.
8. Notez également votre état émotionnel au moment du repas.

Ne changez pas vingt choses simultanément.

Modification → observation → ajustement.

C'est ainsi que l'on commence à comprendre son propre fonctionnement.

En cas de reflux ou de remontées acides

Beaucoup de personnes me parlent de brûlures, de remontées après le repas, de gêne en position allongée.

Là encore : d'abord le fond et la forme. Repas trop copieux, trop tardifs, pris trop vite, allongé juste après... c'est souvent là que tout commence.

Ensuite, deux aides simples que je conseille régulièrement :

Le costus indien (qust al-hindi)

Soyons précis : ce n'est pas un usage traditionnel de cette plante, qui n'est pas connue pour la digestion. Mais je le conseille régulièrement pour les remontées acides, avec de bons retours. En gélules, avant le repas.

Une eau minérale riche en bicarbonates

Type Saint-Yorre ou Vichy Célestins, un verre après le repas. Le bicarbonate tamponne naturellement l'acidité.

Ces eaux sont aussi riches en sodium : prudence si vous êtes hypertendu ou sous régime sans sel. Le costus se prend en cure courte, pas en continu, et n'est pas indiqué pendant la grossesse sans avis.

Un reflux qui persiste, qui réveille la nuit, qui s'accompagne de difficultés à avaler ou d'un amaigrissement : ce n'est plus de l'hygiène de vie, c'est un avis médical.

Quand aller plus loin ?

Des symptômes persistants, douleurs importantes, sang dans les selles, vomissements répétés, amaigrissement inexpliqué ou modification durable du transit nécessitent un avis médical.

Pour aller plus loin dans l'étude du terrain, c'est en formation que cela s'apprend.

Le naturopathe ne remplace pas le médecin.

Tout signe inhabituel, persistant ou inquiétant, et tout signe d'urgence, doit être vu avec votre médecin ou un service d'urgence (15 / 112).

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.

Nous contacter directement sur WhatsApp

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.