

POIDS & MÉTABOLISME

Habitudes • activité • faim • satiété

07



Institut Français de Formation
Clinique en Naturopathie



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.

Deux personnes peuvent manger de manière similaire sans avoir exactement la même évolution pondérale. Il existe des différences de dépense énergétique et de métabolisme. Pour l'enseignement, nous pouvons distinguer deux grandes tendances.

Profil 1 — Tendance à dépenser davantage

Ces personnes restent parfois facilement minces et peuvent avoir du mal à prendre du poids.

Profil 2 — Tendance à stocker davantage

Ces personnes prennent plus facilement du poids et éprouvent parfois davantage de difficultés à en perdre.

Tendance métabolique ≠ maladie thyroïdienne. Une hyperthyroïdie ou une hypothyroïdie est une pathologie médicale qui nécessite un diagnostic et des examens.

La lecture humorale

Dans la grille traditionnelle humorale :

- **chaud / sec** évoque un terrain davantage tourné vers la chaleur, l'activité et la dépense ;
- **froid / humide** évoque davantage ralentissement, accumulation et stockage.

Le profil froid/humide a donc intérêt à consommer des aliments de nature chaude et sèche : c'est exactement la raison pour laquelle les « brûle-graisses » fonctionnent, épices, thé vert, citron... ils réchauffent un terrain qui stocke. À l'inverse, le profil chaud/sec doit surtout éviter d'en rajouter avec les excitants.

Cela donne une grille pédagogique intéressante, à condition de la présenter comme une **lecture traditionnelle du terrain**, et non comme l'équivalent d'un dosage thyroïdien.

Pourquoi observer le profil opposé ?

Une personne très sédentaire souhaitant perdre du poids peut parfois apprendre de certains comportements spontanément présents chez une personne active :

- bouger davantage ;
- moins grignoter ;
- interrompre régulièrement la position assise ;
- développer sa masse musculaire.

Inversement, quelqu'un ayant beaucoup de difficultés à prendre du poids peut avoir intérêt à apprendre :

- régularité alimentaire ;
- récupération ;
- repas suffisamment énergétiques ;
- diminution d'un éventuel excès d'excitants ;
- renforcement musculaire.

L'idée n'est donc pas littéralement de devenir « l'autre profil », mais d'identifier les comportements utiles qui lui manquent.

SI L'OBJECTIF EST LA PERTE DE POIDS

Travaillez sur :

1. repas structurés ;
2. réduction du grignotage ;
3. identification de la faim réelle ;
4. satiété ;
5. protéines suffisantes ;
6. fibres ;
7. aliments peu transformés ;
8. activité physique ;
9. marche ;
10. renforcement musculaire ;
11. sommeil.

Pour les envies compulsives : « **Une envie de manger n'est pas nécessairement une faim.** » Puis appliquez le protocole des automatismes.

Deux aides simples pour la perte de poids

Le thé vert. Deux à trois tasses par jour, dans la journée, jamais le soir. Il stimule légèrement la dépense, aide à l'élimination et coupe l'envie de grignoter. C'est la boisson du profil qui stocke.

Le citron. Le jus d'un demi-citron dans un verre d'eau tiède le matin à jeun. Il réveille la digestion et le foie, et remplace avantageusement le café sucré.

Le thé vert est un excitant : pas en cas de troubles du sommeil, d'anémie (il freine l'absorption du fer, à distance des repas) ou de traitement anticoagulant. Le citron pur agresse l'émail : toujours dilué, et à éviter en cas de reflux.

SI L'OBJECTIF EST LA PRISE DE POIDS

Recherchez :

- repas réguliers ;
- apport énergétique suffisant ;
- bonnes matières grasses ;
- protéines ;
- féculents adaptés ;
- renforcement musculaire ;
- récupération ;
- sommeil.

Évitez de transformer « prendre du poids » en « **manger n'importe quoi en grande quantité** ».

La valériane, l'aide du profil qui ne stocke pas

Nous l'avons vu ensemble : la personne qui n'arrive pas à prendre du poids est souvent une personne nerveuse, qui brûle tout, qui mange vite et peu. Avant d'ajouter des calories, il faut relâcher le métabolisme. Première chose : supprimer les excitants (café, thé, boissons énergisantes). Deuxième chose : prendre les plantes du sommeil... en journée. Une infusion légère de valériane au petit-déjeuner, à petite dose, agit comme un anxiolytique naturel ; à dose plus forte, elle endort. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les traitements qui relâchent le système nerveux font souvent grossir : un organisme qui se pose recommence à stocker.

*Pas avec un traitement sédatif, anxiolytique ou hypnotique, ni pendant la grossesse.
Somnolence possible : jamais avant de conduire.*

Une perte ou prise de poids inexpliquée, importante ou rapide doit conduire à rechercher une éventuelle cause médicale.

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.