

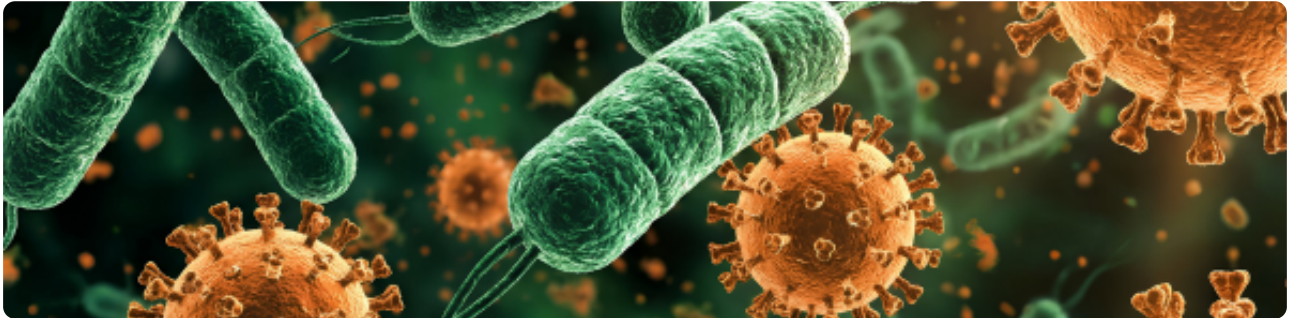
IMMUNITÉ & SAISONS

Prévention • terrain • adaptation saisonnière

08



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.

L'être humain ne vit pas dans le même environnement toute l'année. La température change. La lumière change. La durée du jour change. Notre activité change. Notre alimentation change.

Pourquoi notre hygiène de vie devrait-elle rester strictement identique ?

Principe : vivre davantage au rythme des saisons.

Été CHAUD & SEC

Dans la lecture humorale, l'été est associé au chaud et au sec : c'est la saison de la bile. En pratique :

- hydratation adaptée ;
- activité aux heures les moins chaudes ;
- protection contre les fortes chaleurs ;
- sommeil ;
- alimentation adaptée à la saison.

Une personne supportant difficilement la chaleur devra particulièrement respecter son terrain.

Automne FROID & SEC

Froid et sec, c'est la saison de l'atrabile, celle de la rate. Une transition : la luminosité diminue, les températures baissent, on rentre. Il est intéressant de :

- maintenir les sorties ;
- conserver une activité physique ;
- adapter progressivement les vêtements ;
- régulariser le sommeil ;
- profiter de la lumière extérieure ;
- passer aux tisanes et aux soupes, au fur et à mesure que le climat se refroidit.

Hiver FROID & HUMIDE

Froid et humide : c'est la saison de la lymphe. D'où le nez qui coule, les infections respiratoires qui circulent, et beaucoup de gens qui ne sortent plus.

Priorités :

- activité physique ;
- lumière extérieure ;
- sommeil ;
- alimentation équilibrée ;
- aération du logement ;
- récupération.

Ne confondez pas « **se protéger du froid** » avec « **rester enfermé pendant plusieurs mois** ».

Printemps CHAUD & HUMIDE

La lumière augmente, les températures remontent, l'activité extérieure reprend. C'est une période particulièrement intéressante pour :

- reprendre la marche ;
- augmenter progressivement l'activité ;
- sortir davantage ;
- adapter son rythme.

Chaud et humide : c'est la saison du sang. Et c'est la saison de la hijama par excellence.

La chaleur, clé de l'immunité

Voici un principe que nous mettons en évidence en formation de naturopathie à l'IFFCN, et qui change la façon de voir l'hiver :

Tout ce qui réchauffe le corps renforce l'immunité.

Regardez ce que fait l'organisme quand il combat une infection : il monte en température. La fièvre n'est pas l'ennemie, c'est l'outil. Dans la lecture humorale, le

froid et l'humidité de l'hiver ralentissent tout, y compris nos défenses. Réchauffer, c'est donc soutenir.

Concrètement, quand il fait froid :

- **couvrez-vous vraiment** : nuque, pieds, reins, et pas seulement le buste ;
- **boissons chaudes** tout au long de la journée plutôt que de l'eau froide ;
- **épices qui réchauffent** : gingembre, cannelle, clou de girofle, poivre noir, dans les plats comme dans les tisanes ;
- **le miel**, dans une boisson chaude, pas bouillante ;
- **bougez** : le mouvement est la première source de chaleur du corps ;
- **bains chauds, hammam, bouillotte** le soir ;
- **aliments cuits et chauds** plutôt que crudités et salades en plein hiver.

Une personne frileuse, aux mains et pieds toujours froids, qui enchaîne les rhumes : avant tout complément, c'est ce terrain froid qu'il faut réchauffer.

Attention à la personne de terrain chaud, qui supporte mal la chaleur, ou en cas d'hypertension et de problèmes cardiaques pour les bains très chauds et le hammam : on adapte, on ne force pas.

Saisons et hijama

Chaque saison véhicule une nature. Et chaque personne a la sienne. La hijama se réfléchit donc en croisant les deux : le printemps convient au plus grand nombre, mais certaines saisons ne conviennent pas à certains profils humoraux. Une exception traditionnelle : les 17e, 19e et 21e jours lunaires, où le sang se renforce pour tous, et où la hijama est indiquée quel que soit le profil.

La date ne supprime jamais les précautions médicales.

Avant toute hijama, il faut tenir compte notamment :

- de l'état général ;
- d'une éventuelle anémie ;
- des troubles de coagulation ;
- des médicaments anticoagulants ou antiagrégants ;
- des maladies chroniques ;
- et de toute contre-indication médicale pertinente.

Les cures saisonnières

Dans certaines pratiques naturopathiques et oligothérapeutiques traditionnelles, des oligoéléments tels que **or, cuivre et argent** sont proposés autour des changements saisonniers. Avant de supplémenter systématiquement, il convient de considérer :

- le terrain ;
- l'alimentation ;

- les besoins réels ;
- les traitements ;
- les contre-indications.

Et surtout, les fondamentaux restent prioritaires :

sommeil + alimentation + activité + lumière naturelle + récupération + hygiène.

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.