

LA NATUROPATHIE

Les concepts de la naturopathie

L'humorisme et le vitalisme

En naturopathie l'équilibre des lois biologiques à la base de la santé repose sur deux concepts fondateurs : **l'humorisme** et **le vitalisme**.

I) Le vitalisme

Il représente la compréhension de la vitalité en tant qu'énergie propre aux phénomènes et à l'expression du vivant. Cette énergie, ou plus exactement cet ensemble de manifestations énergétiques, préside à la formation et à l'évolution de toute forme et de toute entité vivante. Si elle garde encore bien des mystères à l'examen de la démarche scientifique, la naturopathie admet son existence intelligente et coopère avec elle pour le maintien et la restauration de la santé.

Agissant depuis la rencontre de l'ovule et du spermatozoïde jusqu'à notre dernier souffle, l'expression de la vitalité n'est pas constante au cours de la vie. Elle est différente pour chaque être humain et est sous-jacente à notre identité biologique.

Toutes les dépenses énergétiques, toutes nos activités tant physiques que mentales dépendent de la vitalité. Elle contrôle la formation de l'être humain in utero puis le développement au cours de l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

Mais nous devons retenir que la vitalité concourt aussi aux fonctions de nettoyage, de récupération, et de réparation de l'organisme. Ainsi l'élimination des toxines, le renouvellement des cellules, la cicatrisation des tissus demandent de la vitalité. Même le sommeil est sous son influence. Car paradoxalement, une vitalité trop faible peut expliquer un sommeil qui ne soit plus vraiment récupérateur.

Chaque être humain à une capacité vitale, un potentiel vital qui lui est propre. D'un individu à l'autre, chaque fonction biologique, chaque organe n'a pas la même distribution. La vitalité n'est pas la même non plus selon les moments de la vie, si bien sûr elle est globalement décroissante de l'enfance jusqu'à la vieillesse, elle est aussi fluctuante avec des hauts et des bas selon l'environnement et l'histoire de vie.

Chaque être humain devrait apprendre à connaître son potentiel vital, à comprendre le fonctionnement des lois biologiques ; Car il est possible de maîtriser la gestion de son capital vital. **Il est possible d'entretenir sa vitalité tout au long de la vie** et mieux encore, dans une certaine mesure, de pouvoir la recharger.

II) L'humorisme

Il reconnaît la composante liquidienne de l'organisation du vivant comme élément fondateur, à la fois dans sa composition matérielle et dans son mouvement fluide.

Notre corps se compose de 70% d'eau. Selon les tissus et le rôle qui leur est dévolu cette constitution liquidienne se différencie : concentration de l'élément eau, composition des autres molécules, charge ionique...

Toutes les cellules du corps, à l'exception des cellules superficielles de l'épiderme, baignent dans une humeur aqueuse : **le liquide extracellulaire**. La qualité de ce liquide est **vitale pour la cellule car il lui apporte ses éléments nutritifs et recueille les déchets de son métabolisme**. Les échanges entre le liquide intracellulaire et le liquide extracellulaire se font au travers de la paroi de la membrane plasmique, enveloppe de la cellule, sous la dépendance d'un phénomène rythmique de nature électrique.

La dynamique des liquides intracorporel est le support constitutionnel et fonctionnel du corps humain : homéostasie sanguine, travail d'épuration de la lymphe, excrétion des déchets, sécrétions glandulaires... **Les mouvements fluidiques de ces liquides créent la symbiose des grandes fonctions vitales et l'unité du corps vivant**.

Avec l'humorisme nous devrions garder à l'esprit qu'il **est possible d'améliorer le métabolisme de l'organisme** à partir de trois éléments simples qui règlent la vie cellulaire : nutrition, élimination, mouvement.

Les tempéraments

La **vitalité** et la **qualité des humeurs** sont toujours en corrélation. Ces deux composantes qui s'observent au travers de différents éléments, par exemple la tonicité des tissus, l'aspect de la peau, les éliminations... l'alimentation, la teneur de l'air respiré, l'activité physique, la qualité du sommeil... sont indissociables. Elles **sont interactives dans l'équilibre des lois biologiques**. C'est l'analyse du terrain qui permet d'apprécier cet équilibre -ou ces déséquilibres- physiologiques. Cette analyse utilise une méthodologie propre à la naturopathie, **l'étude des tempéraments**.

Le tempérament (à l'image de la constitution homéopathique) est une **référence morphodynamique**. Cette empreinte a une composante héréditaire et une composante événementielle. Elle permet de comprendre l'évolution du terrain biologique sous l'influence des facteurs environnementaux et de l'histoire de vie.

Pour mettre en place les changements nécessaires à un retour vers l'équilibre naturel des lois biologiques, et à son expression en terme de santé et de bien-être, les tempéraments sont des guides précieux. Dans tous les cas, **les objectifs visés** par cette démarche seront d'**accroître la vitalité** et d'**améliorer la qualité humorale, sans créer de rupture d'équilibre** (crise d'élimination ou drainage inefficace).