

DANDY

LE MEILLEUR DE L'HOMME

Camps de Luca

DANS LE TEMPLE DE LA
GRANDE MESURE PARISIENNE

EVASION

Out of Africa revisited

ART

*L'incroyable découverte
d'un Gauguin inconnu*

STYLE

*Escapade londonienne
Ça bouge à Savile Row*

*Tchéky Karyo
L'élégance intérieure*

ET AUSSI
*Philip d'Edimbourg, Bentley,
la Biennale de Venise, Rolex Daytona,
Wicket, la naturopathie...*

L 16894 - 38 - F. 6,00 € - RD



MÉDECINE NATURELLE : L'ART DU MIEUX VIVRE

Qu'est-ce que la naturopathie et que peut-elle réellement nous apporter ? Une question de plus en plus courante à une époque où les approches paramédicales annoncées capables d'améliorer notre santé se multiplient, et où celle-ci semble plus sérieuse que les autres. Nous nous sommes tournées vers Gilles Compain, naturopathe et thérapeute holistique, diplômé de l'Académie Européenne des Médecines Naturelles, pour nous permettre de mieux cerner le champ d'application de cette médecine moderne. *Claude Cérèlles, photo Clara de Souza.*



Gilles Compain

Le terme n'est pas vraiment nouveau : on parle officiellement de naturopathie aux Etats-Unis depuis la fin du XIXe siècle sous l'impulsion de John H. Scheel, lui-même inspiré des travaux du prêtre allemand Sebastian Kneipp, qui en confia le principe à un certain Benedict Lust, qui lui-même le protégea au début des années 1900 en fondant la première école. D'autres noms apparaîtront par la suite sous l'impulsion d'hygiénistes américains et européens, comme l'Anglais Henry Lindlahr et le biologiste français Pierre Valentin Marchesseau, et son enseignement gagnera les pays latins et le Canada francophone. Cependant si la naturopathie se rapproche des traditions antiques (depuis Sumer, les médecines ayurvédiques ou chinoises), c'est assurément à Hippocrate que nous devons son impulsion la plus originale et ses sources les plus riches. Les cinq principes de la naturopathie établis par le médecin grec étaient *Primum non nocere* (« D'abord ne pas nuire »), *Vis medicatrix naturae* (« La nature est guérisseuse »), *Tolle causam* (« Identifier et traiter la cause »), *Deinde purgare* (« Détoxifier et purifier l'organisme ») et *Docere* (« La Naturopathie enseigne »). Vingt-cinq siècles après celui de Périclès, qu'en est-il de la naturopathie chère au père de la médecine ?

Comment faut-il classer la naturopathie ?

Gilles Compain : « L'Union européenne la classe parmi les médecines non conventionnelles, et l'OMS parmi les médecines traditionnelles.

Comment la définir ?

C'est une médecine naturelle préventive, éducative et holistique. Elle vise à soutenir, stimuler et renforcer la santé de l'individu, la qualité de vie et les processus d'auto-guérison, à l'aide de moyens naturels comme l'alimentation, les exercices physiques et la santé psychique – qui peut vous accompagner sur le chemin de la santé quel que soit votre âge.

Qui cela concerne-t-il vraiment ?

Toute personne soucieuse de conserver, d'améliorer ou de retrouver un meilleur équilibre de vie.

Lors de la première consultation et à l'aide d'un questionnaire précis, je détermine le niveau de sa vitalité ou de ses carences. L'analyse de son alimentation, de ses habitudes de vie (pratique d'activité physique, gestion du stress, relaxation, environnement, contacts avec la nature...) de sa constitution, de son tempérament, de ses dispositions génétiques ou héréditaires, et de son historique médical et psycho-émotionnel, permettent d'établir un bilan vital personnalisé.

Et à partir de là, quelles solutions peuvent-elles être proposées ?

Des solutions naturelles et douces, à l'aide d'un réglage alimentaire (conseils en nutrition et diététique), de supplémentation avec des compléments alimentaires biologiques ou naturels, de la phytothérapie (plantes médicinales), de l'aromathérapie (huiles essentielles) et de l'oligothérapie (oligo-éléments), visant toujours une meilleure qualité de vie. Pour le naturopathe « l'individu est un tout indissociable », le mental et le corps étant étroitement liés.

Peut-on dans certains cas parler de véritable cure ?

Oui, pour traiter les problèmes de surpoids, de stress, de fatigue générale, d'anxiété, de sommeil, de déprime, de digestion, d'allergies, d'articulations, de rhumatismes, de circulation, de cholestérol, d'hypertension, de troubles de l'andropause, de baisses des défenses naturelles... Au changement de saison, il faut faire des cures de détoxification puis de revitalisation du corps, parce qu'il faut assainir pour favoriser l'élimination des toxines accumulées. Mais aussi activer, nourrir et renforcer les mécanismes naturels d'auto-guérison...

Gilles Compain exerce dans son cabinet et dans les spas de différents palaces parisiens. Il vient de participer au prochain livre de Jean-Pierre Clémenteau, coach sportif du show business, à sortir début 2012, qui aborde le sujet très actuel des remèdes anti-âge naturelle. Pour en savoir plus : www.gillescompain.com

Que proposez-vous concrètement ?

Une cure préventive pour mettre en place une bonne hygiène de vie et stabiliser le terrain de chacun afin d'éviter la maladie. Ressentir le besoin de détoxifier son organisme est légitime et signe d'une prise de conscience salutaire. Nous n'avons jamais connu par le passé une telle

intoxication générale par les polluants, les additifs alimentaires, les pesticides, les insecticides, les colorants, les conservateurs, les infections diverses, le tabac, l'alcool... N'oubliez pas que les conseils prodigués ne remplacent pas un traitement médical conventionnel, mais peuvent le compléter de manière efficace. Enfin, il est important de ne pas négliger le contact avec la nature, un des éléments évoqués dans le questionnaire du mode de vie. Il est essentiel lors de périodes de stress, mais si possible également quelques minutes au quotidien selon l'endroit où l'on vit, afin d'augmenter notre bien-être et notre bonne humeur. Dans nos modes de vie urbains, nous nous en sommes souvent éloignés. Il est important d'essayer de recréer ce lien dès que nous le pouvons car il est source d'équilibre. Visualiser, toucher, interagir avec un élément végétal ou de la nature (soleil, terre, mer, ciel).

Cela peut être du jardinage, permettant d'être en prise directe avec les cycles de la vie, de la nature, de la cueillette de plantes, mais aussi se tremper les pieds dans la mer ou dans un ruisseau, marcher pieds nus dans la rosée de son jardin, se promener en forêt, ce qui permet de se recharger en énergie et en ions négatifs. Ces éléments (la terre, l'eau et l'air) rattachent l'individu aux vraies valeurs, et leur effet relaxant permet de relativiser les soucis de la vie quotidienne et de se rattacher aux valeurs basiques universelles. □

DES CONSEILS À SUIVRE

Au début de l'hiver, afin de booster notre immunité : cure d'extrait de pépins de pamplemousse bio, qui est un excellent antibactérien. Autres antibactériens intéressants en oligothérapie : le cuivre également en oligo-éléments, et le zinc, un stimulant immunitaire intéressant. En phytothérapie (plantes médicinales) : cure d'Echinacéa en préventif et curatif, aussi en cas de rhume et de refroidissement afin de booster le système immunitaire. Une cure d'Acérola, source de vitamine C naturelle, pour ses propriétés anti-infectieuses et anti-oxydantes.

Aux changements de saisons (automne/hiver et printemps/été) ou **après les repas lourds des fêtes de fin d'année** : cure de détox afin de stimuler et drainer le foie, en phytothérapie sous forme de tisane, de racine de pissenlit ou de romarin. La bardane qui est un bon dépuratif sanguin est également intéressante. **Lors de périodes de stress et d'anxiété** l'Eschscholtzia est utile. Pour des troubles liés à l'andropause on pourra consommer des graines de courge biologiques (fortifiantes prostatiques riches en zinc et acides aminés), le sabal ou la racine d'ortie étant également utiles en cas de problèmes prostatiques. Enfin, pour améliorer vos performances, toujours en phytothérapie : le Tribulus, la Maca, le Ginseng et le Muira Puama sont également bénéfiques.

ABONNEZ-VOUS MAINTENANT À DANDY

LE MEILLEUR DE L'HOMME



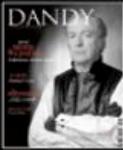
n°37



n°36



n°35



n°34



n°33



Hors-série

RECEVEZ
DANDY
DIRECTEMENT
CHEZ VOUS
POUR
SEULEMENT
28 €
au lieu de 36 €

CONSULTEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DES NUMÉROS DE DANDY SUR lekiosque.fr

Je m'abonne à Dandy et je bénéficie des conditions spéciales d'abonnement qui me sont proposées pour 5 numéros :
FRANCE ET DOM-TOM : 28 € ETRANGER* : 50 €
 ADMINISTRATION & ABONNEMENT : abonnement@dandy-mag.com
 * Règlement exclusivement par virement
 RIB sur demande à : abonnement@dandy-mag.com

Vous souhaitez compléter votre collection, commandez les numéros Dandy qui vous manquent
FRANCE ET DOM-TOM : 10 € / magazine
ETRANGER* : 15 € / magazine
 COCHEZ LES ANCIENS NUMÉROS DEMANDÉS : n°33
 n°34 n°35 n°36 n°37 Hors-série

PAR MANDAT-COMPTÉ PAR CHÈQUE BANCAIRE OU POSTAL M. Mme Mlle (ÉCRIRE EN MAJUSCULE)

Nom _____ Prénom _____ Adresse _____

Code Postal [] [] [] [] [] [] _____ Pays _____

MERCI DE NOUS PRÉCISER : (informations utilisées uniquement dans le cadre de l'abonnement)

Tél. _____ E-mail _____

Signature (obligatoire)

Vous pouvez télécharger le bulletin d'abonnement sur www.dandy-mag.com
 En application de l'article 27 de la loi n°78-17 du 06-01-78 modifié, les informations qui vous sont demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement.
 Conformément à la loi Informatique de Liberté du 6 Janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant.