

# LA MORPHOPSYCHOLOGIE

introduction à la science de  
l'observation  
25 février 2017

[julien.henzelin@epsn.ch](mailto:julien.henzelin@epsn.ch)

+41 78 614 12 63

# OBJECTIF & CONTENU

Une demie-journée pour découvrir ce qu'est la morphopsychologie et comment l'utiliser en cabinet, comment développer son ressenti par un savoir-faire.

## **1. Introduction**

1. Pourquoi / Quand / Où
2. L'anamnèse
3. Les observations
4. Le bilan palpatoire
5. Les 7 corps

## **2. Constitutions, tempéraments et diathèses**

1. Introduction
2. La dynamique vitale
3. Les 4 filtres biologiques
4. Les 7 grandes lois du bilans morphologique
5. Les différents morpho...

## **3. Les bases de la morphopsychologie**

1. Introduction
2. La morpho-psychologie générale
3. Le corps (mensuration corporelles) p 264
4. Le visage
5. Les mains
6. Les ongles

# POURQUOI / QUAND / OÙ

## Consultation naturopathique

- 1) Accueil et prise de coordonnées du patient
- 2) Ecoute et note des motifs de la visite
- 3) Anamnèse complète
- 4) Observations nécessaires au bilan (p. ex iridoscopie)
- 5) Palpations nécessaires au bilan (p.ex crâne, main, pied, etc..)
- 6) Exposé de la synthèse du bilan effectué
- 7) Responsabilisation du patient
- 8) Exposé pédagogique et rédaction du PHVP
- 9) Orientation vers d'autres thérapeutes si besoin
- 10) Proposition d'une autre date de rendez-vous

# L'ANAMNÈSE

## Approche globale

|  |                               |  |   |
|--|-------------------------------|--|---|
| - Quel sont les motifs de votre visite ? | - Vos antécédents familiaux ? | - Vos affections importantes passées ? | - Votre naissance ?   |
| - Votre allaitement ?                    | - Etiez-vous prématuré ?      | - Quel est votre médecin traitant ?    | - Avez-vous un traitement en cours ?  |
| - Consultez-vous un ostéopathe ?         | - Un acupuncteur ?            | - Un autre thérapeute ?                | - Informations personnelles (date de naissance, taille, poids, groupe sanguin, profession ? |

# L'ANAMNÈSE

## Approche systémique

|                       |                                |                              |                             |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| - Appareil digestif ? | - Appareil circulatoire ?      | - Appareil génito-urinaire ? | - Appareil respiratoire ?   |
| - Appareil cutané ?   | - Appareil ostéo-articulaire ? | - les sens ?                 | - Système neuro-psychique ? |

# L'ANAMNÈSE

## habitudes de vie

|                            |                              |                                   |                                  |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| - Activités corporelles ?  | - Loisirs et/ou vacances ?   | - Contraception ?                 | - tabac et alcool ?              |
| - Café et thé ?            | - Boissons sucrées ?         | - Chocolat ?                      | - Repas au restaurant ?          |
| - Attirance salé - sucré ? | - Ou acide, piquant, amère ? | - Schéma type de repas le matin ? | - Schéma type de repas le soir ? |

# L'OBSERVATION

## Accueil

| démarche du patient | habits / vêtements | bijoux                | statique    |
|---------------------|--------------------|-----------------------|-------------|
| aplomb              | énergie            | stress latent/visible | ponctualité |

# L'OBSERVATION

## Morphologie générale

| silhouette | visage  | proportion            | voix        |
|------------|---------|-----------------------|-------------|
| aplomb     | énergie | stress latent/visible | ponctualité |



# L'OBSERVATION

## Morphologie de détail

|          |        |            |       |
|----------|--------|------------|-------|
| mains    | ongles | empreintes | buste |
| oreilles | pieds  | menton     | rides |

# L'OBSERVATION

## Morphologie de détail

|          |        |            |       |
|----------|--------|------------|-------|
| mains    | ongles | empreintes | buste |
| oreilles | pieds  | menton     | rides |

# LE BILAN PALPATOIRE

- examen palpatoire des mains, des ongles, empreintes digitales, appendice xiphoïde, des oreilles
- l'ensemble du rachis est rapidement palpé pour estimer les masses musculaires et les grandes courbures physiologiques
- palpation crânienne (phrénologie glandulaire)
- palpations réflexes (podoréflexologie, etc.)
- palpation abdominale ou thyroïdienne selon les cas
- tension artérielle si le patient à des raisons d'avoir des soucis
- pouls chinois
- certains nombreux de bilans énergétiques (en fonction de votre formation)

# LES 7 CORPS

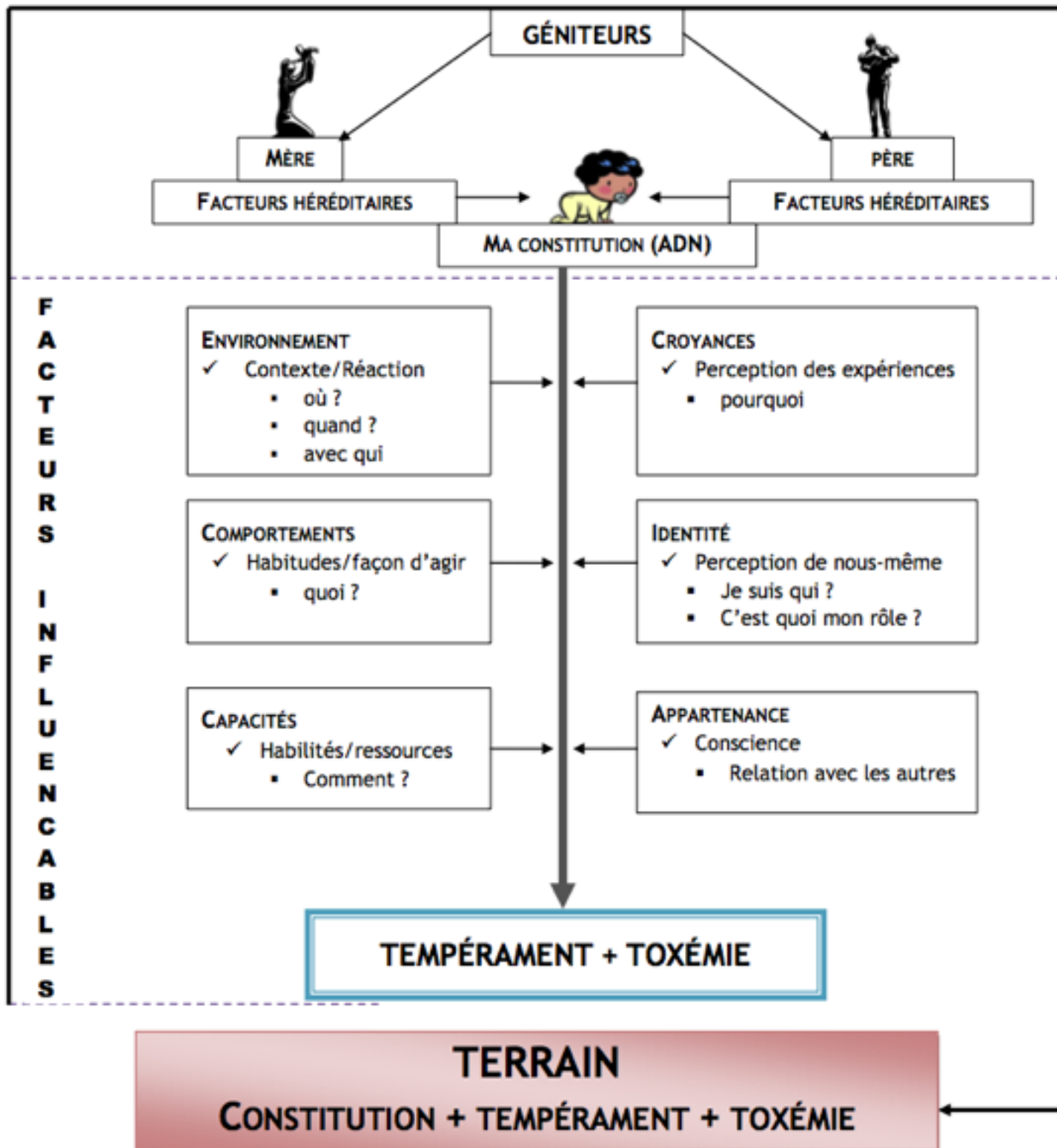
C'est le bilan dans sa globalité qui importe en premier lieu. Comme le patient vient souvent avec un diagnostic médical, il est intéressant de se poser la question de comment nous pouvons aider le patient. C'est là que les 7 plans de la conception holistique rentrent en jeu.

| <b>Plans étudiés</b> | <b>Outils de bilan utilisables</b>   |
|----------------------|--|
| Physique             | Morphologie + Iridologie + Bilans homéopathiques + bilans biologiques        |
| Energétique          | Prise de pouls chinois + Kirlian + Antenne de Lécher + Bioélectronigramme    |
| Emotionnel           | Pulsologie + Tests psychologiques + Phrénologie                              |
| Mental               | Empreintes digitales + Groupes sanguins + Phrénologie + Tests psychologiques |
| Socio-culturel       | Anamnèse + observation   |
| Ecoplanétaire        | Anamnèse + observation   |
| Spirituel            | Anamnèse + écoute active et empathie   |

# INTRODUCTION

|                 |   |
|-----------------|---|
| LA CONSTITUTION | l'hérédité qui nous est transmis à la naissance c'est « l'inné »  |
| LE TEMPÉRAMENT  | est un indicateur de l'état de la personne. Il annonce les fragilités et les forces des différents organes, qui influencent le comportement tant psychologique que physiologique tout au long de la vie.  |
| LA TOXÉMIE      | c'est l'engorgement des liquides organiques. Il y a deux formes de toxémie soit : <ul style="list-style-type: none"><li>• Intoxication ou l'intoxication endogène</li><li>• Intoxication exogène</li></ul> Lors de la démarche naturopathique, il convient d'éliminer cette |
| LA DIATHÈSE     | recouvre les paramètres présents, actuels, d'un tempéraments donné. Très mobiles, ils décrivent aussi les prédispositions morbides (pathologiques, réactionnelles), du sujet. La diathèse évolue en terme de mois, plus rarement d'années.                                  |

## Constitutions, tempéraments et diathèses



# LA DYNAMIQUE VITALE

|                        |  |
|------------------------|--|
| <p>L'ENTROPIE</p>      | <p>« L'entropie peut être définie comme l'ensemble des processus concourant à la destruction, à la lyse d'un système. »<br/>En biologie, elle correspond à l'ensemble des forces menant à la mort.</p>   |
| <p>LA NÉGUENTROPIE</p> | <p>« telle que le professeur Jean Charon l'a longuement démontrée et popularisée, est donc l'ensemble des forces luttant pour la vie »<br/>La naturopathie adhère à ce principe.<br/>Lorsque la force vitale est présente est disponible, on peut toujours améliorer une situation de santé.</p> |

*La maladie n'est pas une échéance et n'est pas non plus le fruit du hasard.*

# LES 4 FILTRES BIOLOGIQUES

## L'ALIMENTATION

- excès quantitatif
- carence qualitative
- choix d'aliment non spécifiques à l'homme
- excès ou systématisation des cuissons
- systématisation du raffinage
- systématisation des traitements chimiques de synthèse
- additifs et traitements secondaires
- modes de stockage



# LES 4 FILTRES BIOLOGIQUES

## LA SÉDENTARITÉ

- une sous oxygénation du sang et des tissus
- un ralentissement des échanges métaboliques
- une mauvaise nutrition cellulaire (consécutif)
- un mauvais drainage toxique cellulaire (consécutif)
- un ralentissement des fonctions émonctorielles
- un appauvrissement de la trame protéique osseuse
- une tendance aux dépôts scléreux
- une fragilisation cardio-vasculaire
- une hypothermie (des extrémités notamment)

# LES 4 FILTRES BIOLOGIQUES

## LA SÉDENTARITÉ (suite)

- une dévitalisation par carence de contact avec des éléments naturels (air, eau, terre, vent, soleil, animaux)
- une accumulation de calories stockages
- une accumulation d'énergies non défoulées (par excès de cérébralisation)

# LES 4 FILTRES BIOLOGIQUES

## LE STRESS

Les processus d'adaptation aux changements sont permanents, nombreux et complexes. Les éléments stressants sont :

- exogènes (froid, contraintes matériels et sociales, pollutions, aliments dénaturés ou non spécifiques, tabac, agressions infectieuses, traumatiques, informations alarmantes, insécurité)
- endogènes (toxicose intestinale chronique, hypoglycémie, carences diverses, parasitoses, pensées négatives obsessionnelles)

# LES 4 FILTRES BIOLOGIQUES

## LES POLLUTIONS

Les menaces de drames écologiques sont légions et il est clé de s'en préoccuper. Tout est concerné et principalement :

- L'air
- L'eau
- La terre
- Les aliments

Au travers de ces agressions et déséquilibres de notre environnement quotidien, l'organisme s'épuise peu à peu. Il se dévitalise.

# LES 7 GRANDES LOIS DU BILANS MORPHOLOGIQUE

- LOI N°1 : TOUT EST DANS TOUT
- LOI N°2 : OBSERVONS TOUJOURS DU GÉNÉRAL VERS LE PARTICULIER
- LOI N°3 : MORPHOLOGIE, TYPOLOGIE, IRIDOLOGIE ETC. SONT DES SCIENCES HUMAINES ET ON DES SCIENCES EXACTES
- LOI N°4 : CONFRONTER TOUJOURS PLUSIEURS INDICES AVANT D’AFFIRMER SA CONCLUSION

# LES 7 GRANDES LOIS DU BILANS MORPHOLOGIQUE

- LOI N°5 : TELLE EST LA FORME, TEL EST LE FOND
- LOI N°6 : LA FORME ET LE FOND ÉVOLUENT PARALLÈLEMENT
- LOI N°7 : DES INDICES APPAREMENT CONTRAIRES SE COMPLÈTENT TOUJOURS, MAIS SUR DES PLANS DE RÉFÉRENCE DIFFÉRENTS

# LES DIFFÉRENTS MORPHO...

|                   |  |
|-------------------|--|
| MORPHOTYPOLOGIE   | classe et range méthodiquement les profils semblables et les étiquettes en morphotypes humains. (retractés ou dilatés, longilignes ou brévilignes..) |
| MORPHOPHYSIOLOGIE | traite des différents morphotypes (neurologique, homéopathique...)   |
| MORPHOPSYCHOLOGIE | étudie les relations soma/psyché (groupes sanguins, phrénologie, chiologie...)   |
| PHYSIOTYPOLOGIE   | étudie les modes de fonctionnement des individus et en déduit des classifications (diathèses de Ménétrier)   |

# INTRODUCTION

**Antiquité : la typologie planétaire**



Soleil



Mercure



Terre



Lune



Jupiter



Saturne



Mars

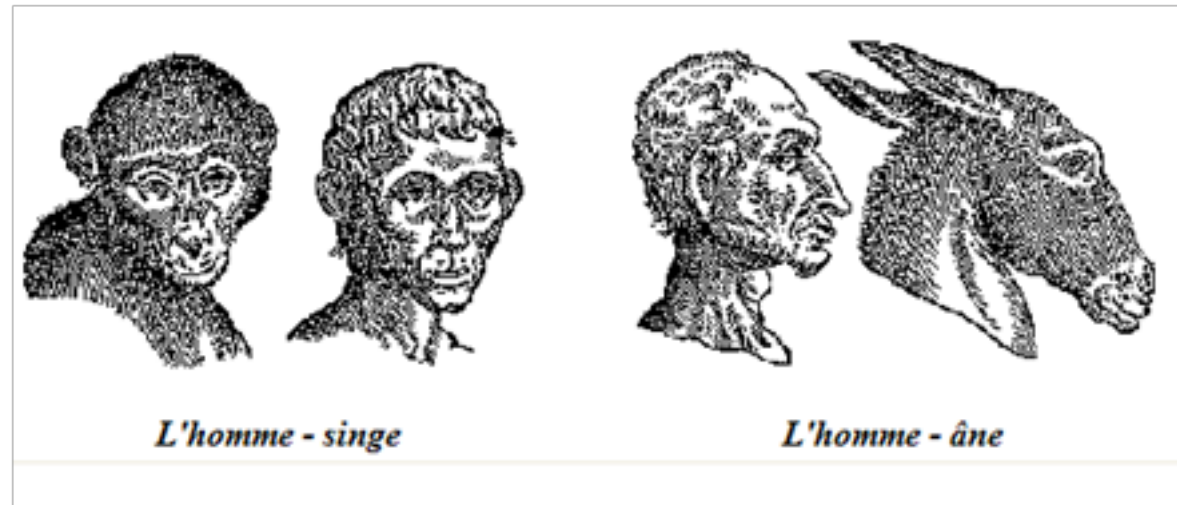


Vénus



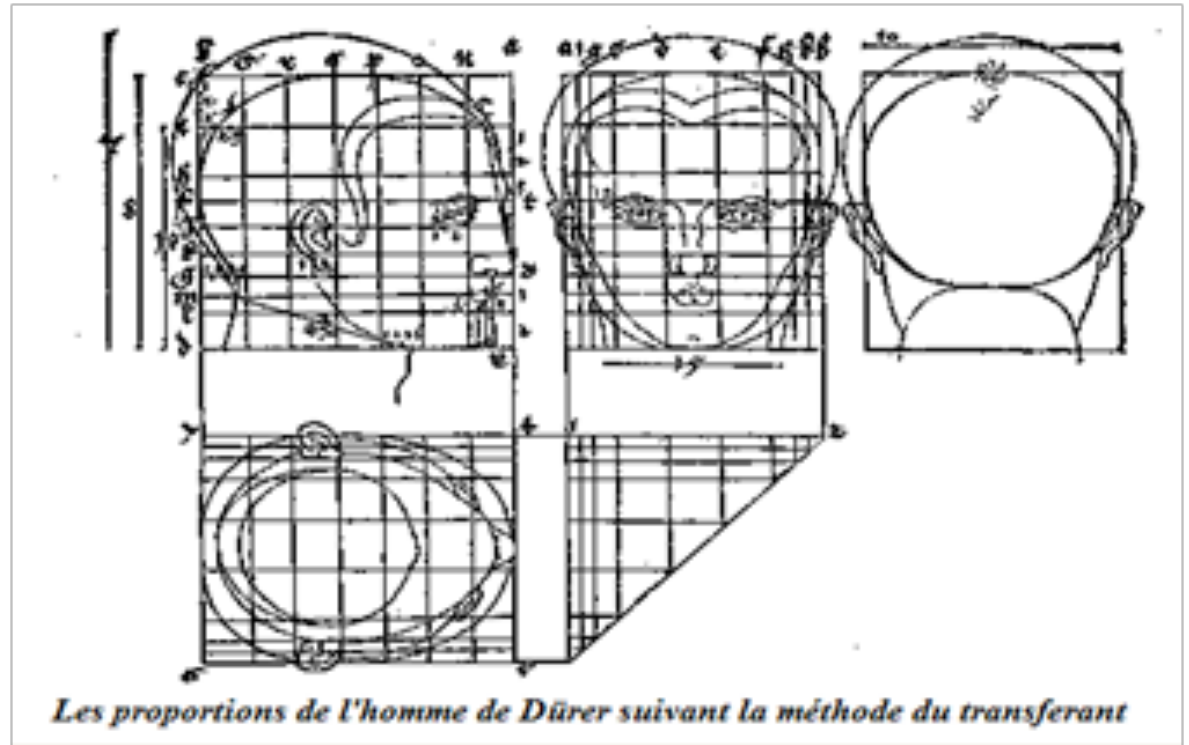
# INTRODUCTION

**1586 - AU XVIIÈME SIÈCLE, LA PHYSIONOMIE ET LES EXPRESSIONS DU VISAGE INTÉRESSÈRENT LES MÉDECINS. GIAMBATTISTA DELLA PORTA (1536-1615)**



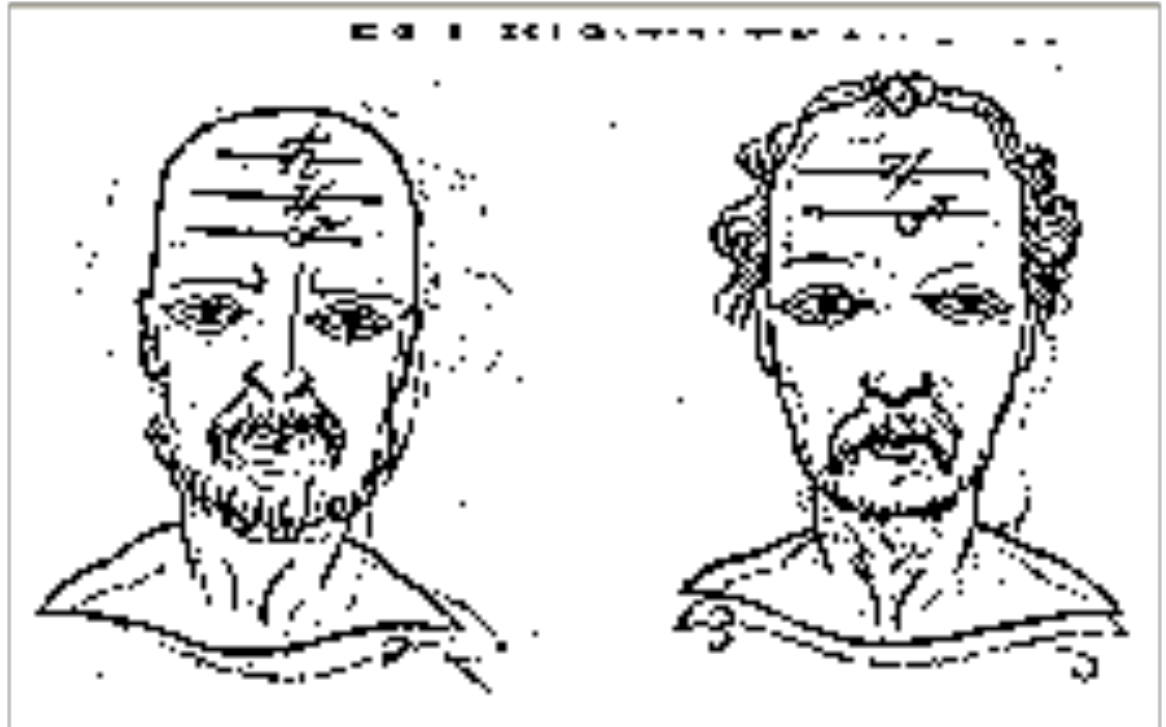
# INTRODUCTION

Renaissance  
**DÜRER LES CANONS DE  
PROPORTION**



# INTRODUCTION

## JÉRÔME CARDAN : LA METOBOSCOPIE



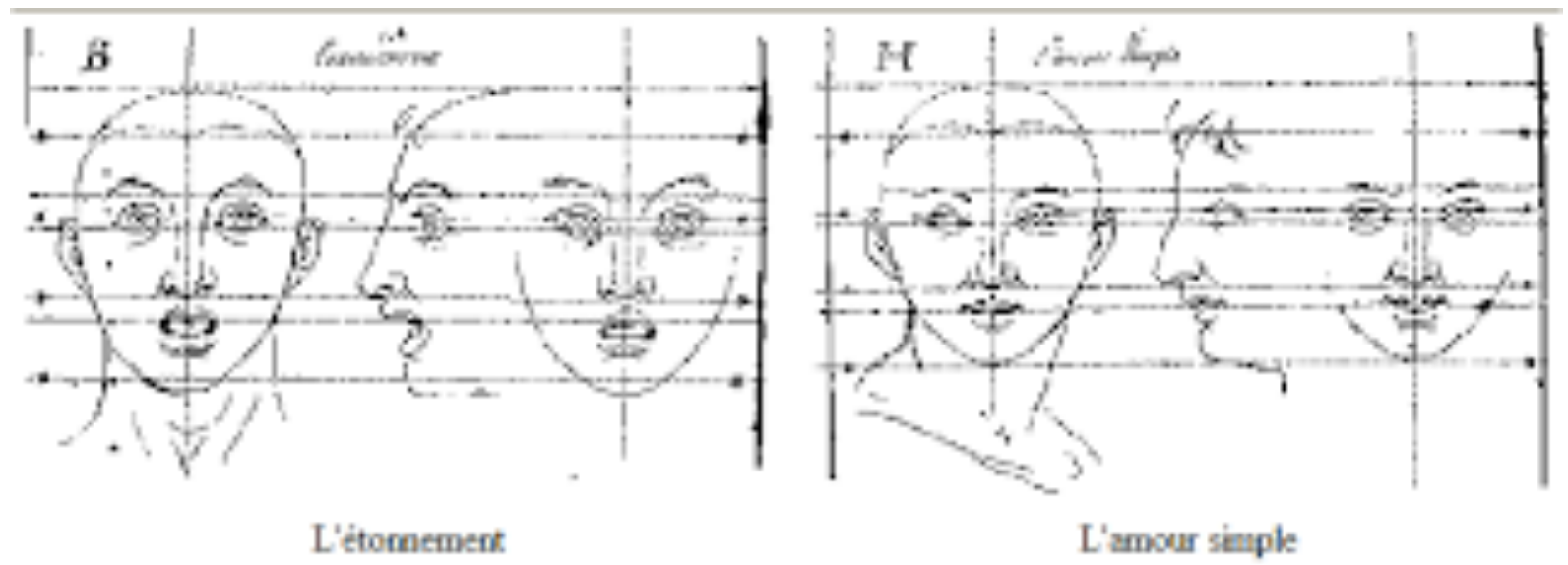
# INTRODUCTION

**LEONARD DE VINCI**



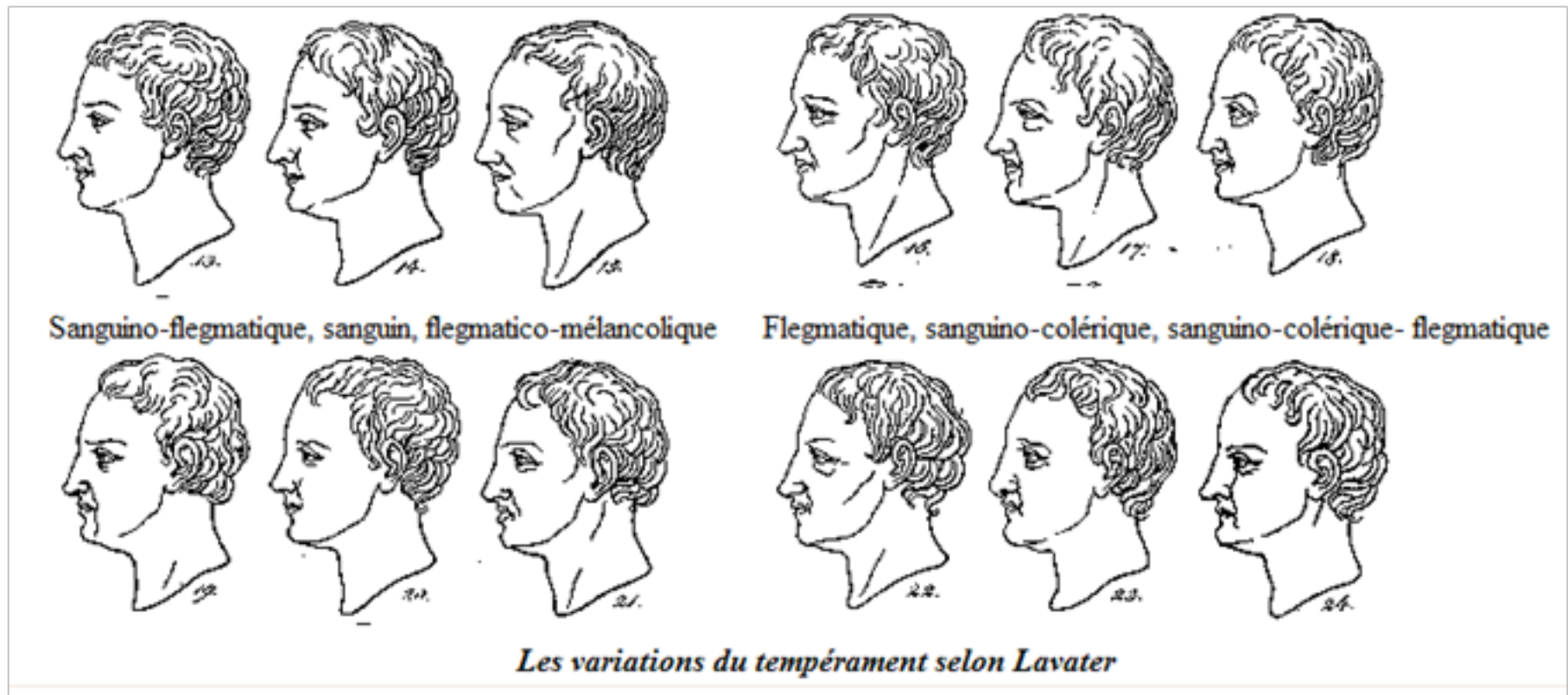
# INTRODUCTION

**1668 CHARLES LE BRUN :  
CONFÉRENCE SUR  
L'EXPRESSION DES PASSIONS**



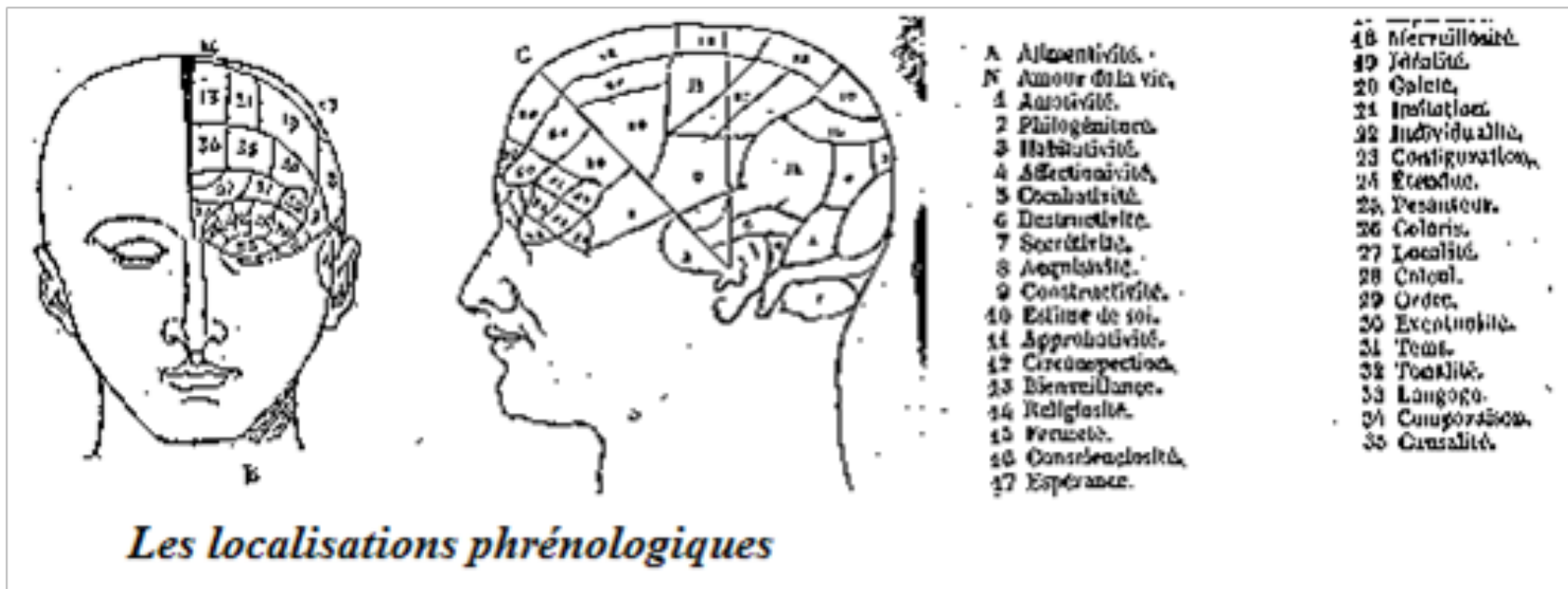
# INTRODUCTION

**1775 - LA PHYSIOGNOMONIE, DU PASTEUR SUISSE JOHANN-CASPAR LAVATER (1741-1801).**



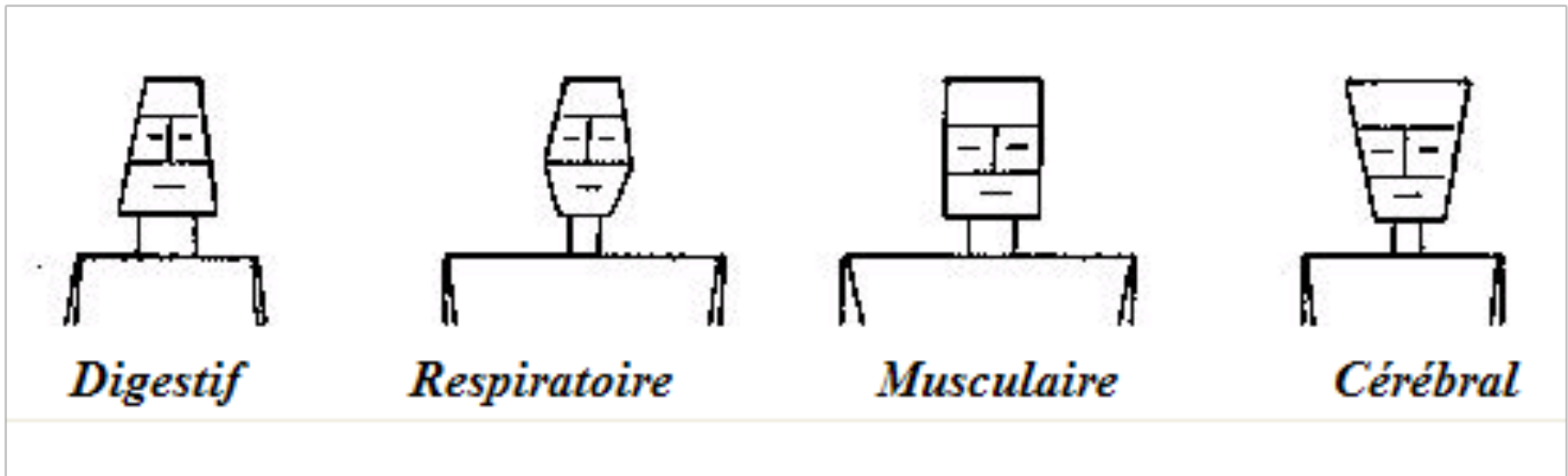
# INTRODUCTION

## 1790 FRANZ JOSEPH GALL : LA PHRÉNOLOGIE



# INTRODUCTION

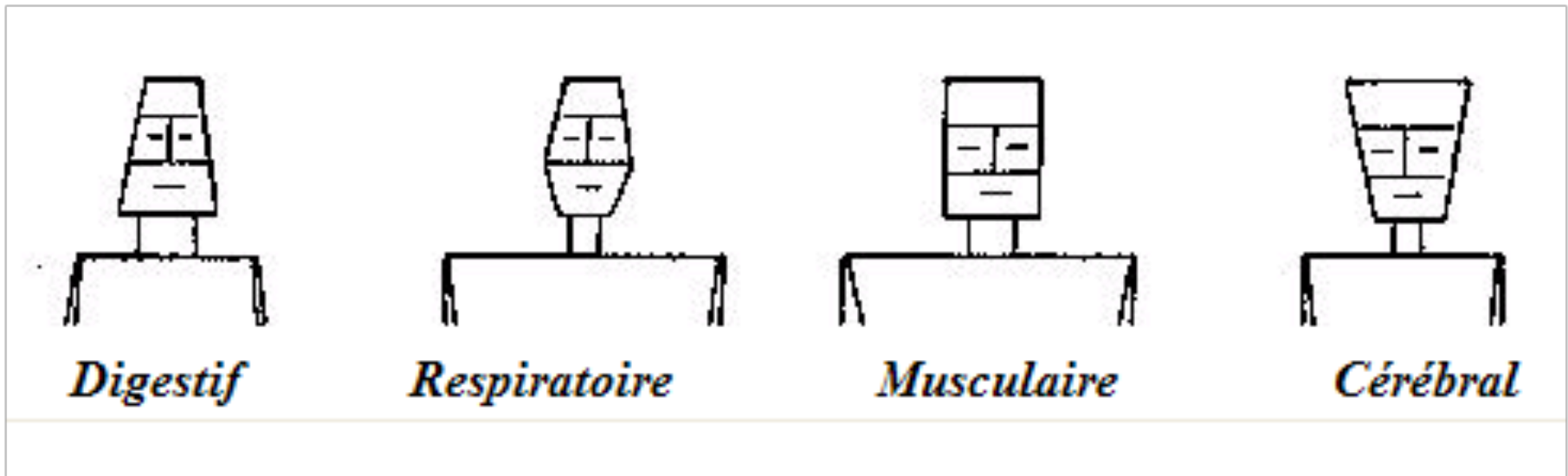
1924 DR A.THORIS





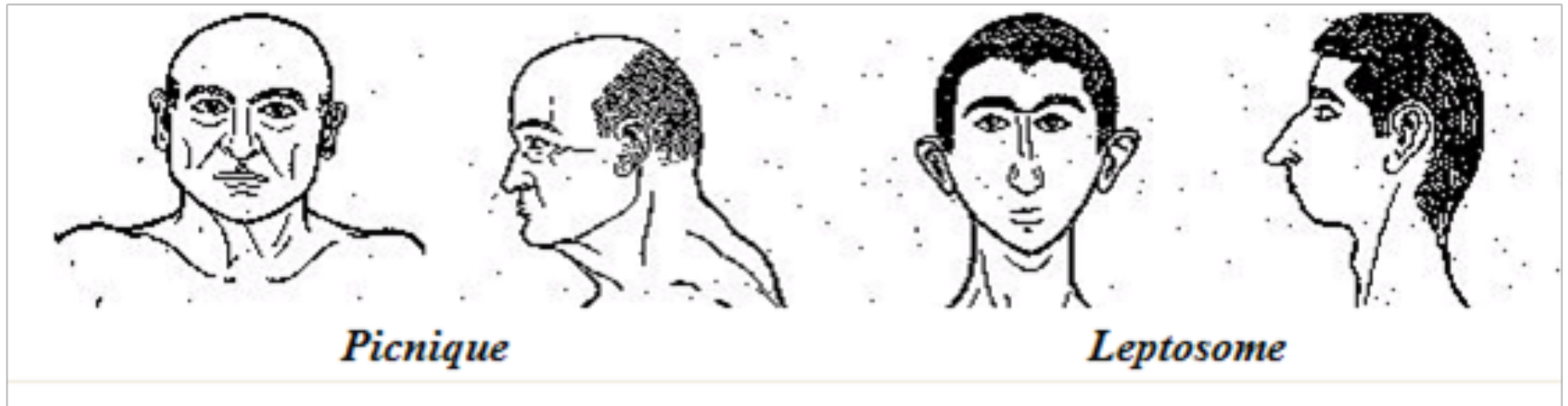
# INTRODUCTION

1924 DR A.THORIS



# INTRODUCTION

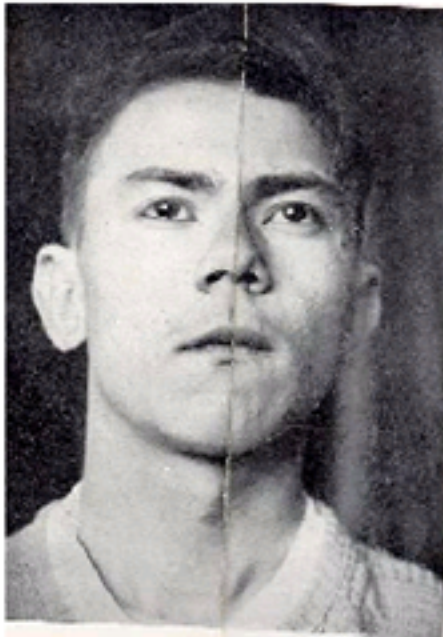
1924 ERNST KRETSHMER (1888-1964)



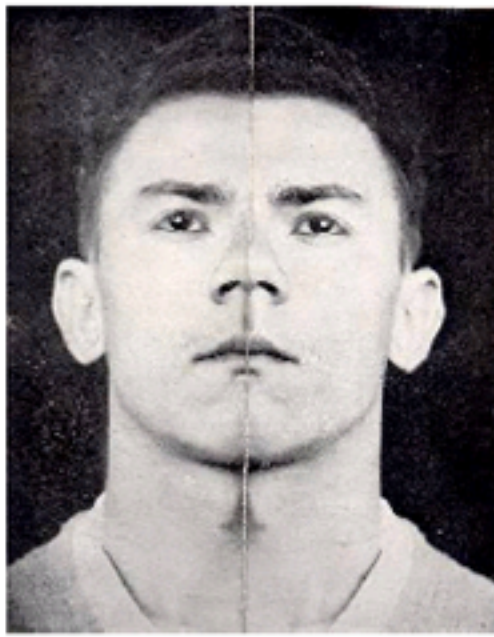
# INTRODUCTION

## 1929 PIERRE ABRAHAM : LES HÉMIFACES

Pierre Abraham : le hémifaces



Visage complet



Hémiface droite



Hémiface gauche

# INTRODUCTION

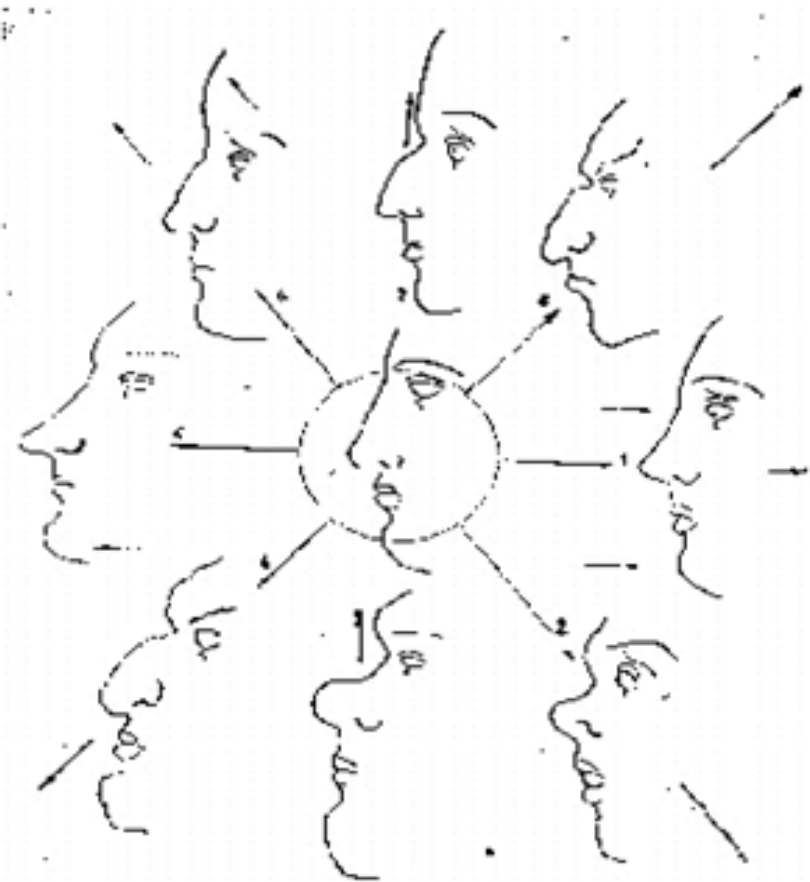
**1937 LE DOCTEUR LOUIS  
CORMAN (1901-1995)**



# INTRODUCTION

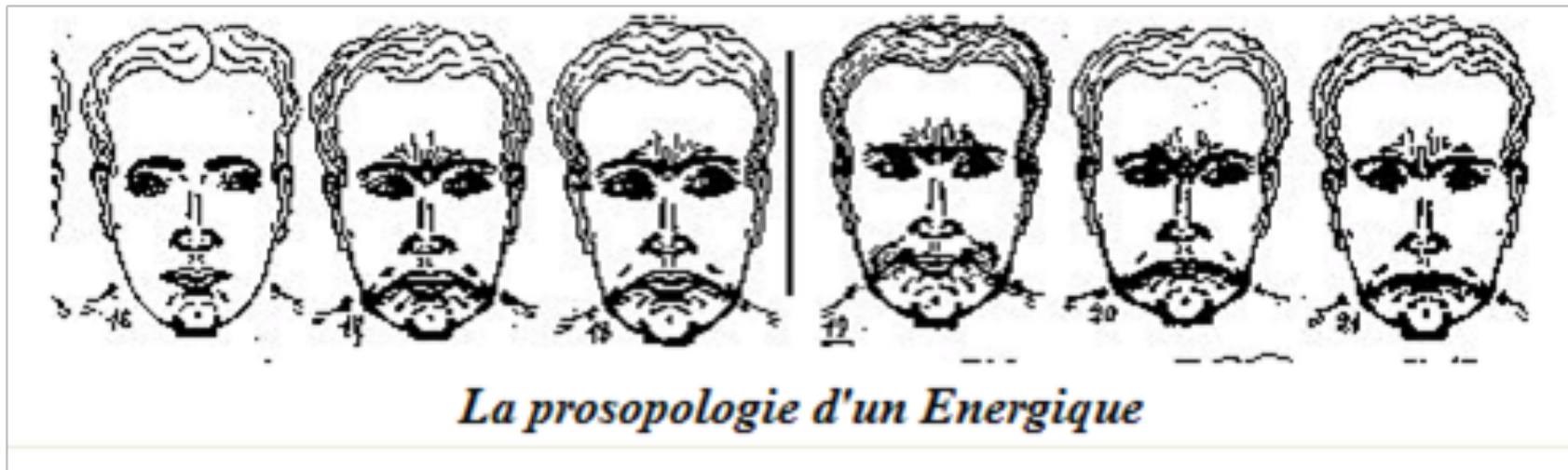
**1948 DR M. MARTINY :  
LA BIOTYPOLOGIE**

Dr M. Martiny : la biotypologie



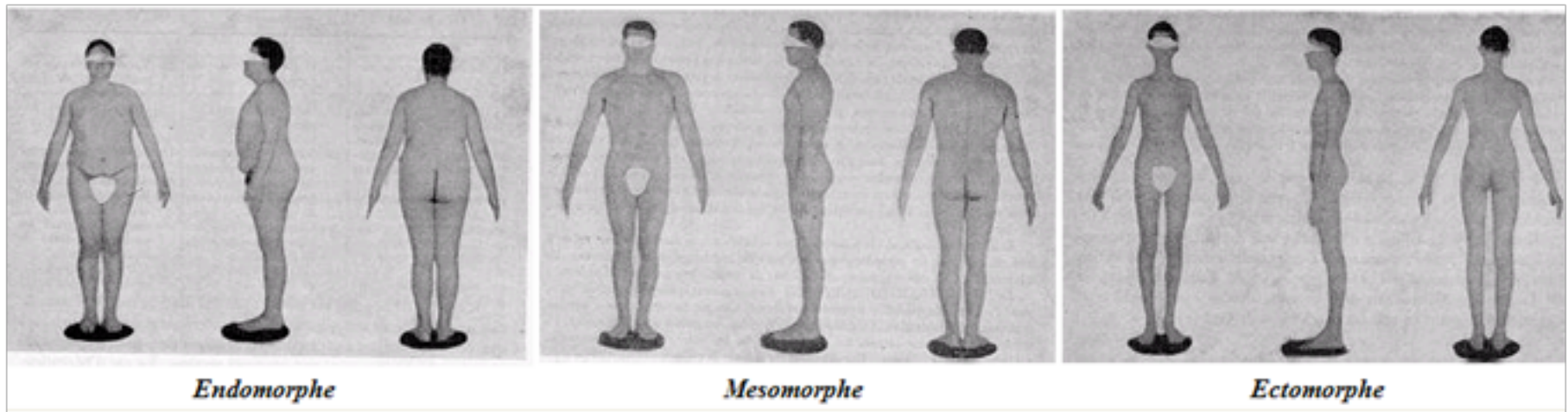
# INTRODUCTION

1949 - LA PROSOPOLOGIE,  
DE ROGER ERMIANE



# INTRODUCTION

1954 – WILLIAM H.  
SHELDON (1898-1977)



# LA MORPHO-PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE

## Sanguino-Pléthorique

C'est l'individu trapu, bréviligne avec une masse osseuse importante, son teint est coloré et congestif. Il a une bonne force vitale avec un bon fonctionnement des émonctoires. " Bon Vivant"; il est sociable, extraverti, convivial qui peut cacher ses sentiments. Puisque ses émonctoires marchent bien, il a tendance à faire des excès de table avec des abus d'alcool. Les excès peuvent causer des troubles cardio-vasculaires, digestifs, émonctoriels et glandulaires.

## Neuro-Arthritique

C'est l'individu mince, longiligne avec une ossature peu développée. Il est sensible au stress, frileux, fatigable, son teint varie du pâle au jaunâtre. Plutôt introverti, cet hypersensible a tendance à somatiser les événements par la rumination mentale. La déminéralisation, l'acidose et l'arthritisme sont présents, ainsi que la dystonie neuro-végétative.



# LA MORPHO-PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE

| Sanguino-Pléthorique   | Neuro-Arthritique  |
|--|--|
| <p>Bréviligne<br/>dilatation<br/>chaud<br/>coloré<br/>extraverti<br/>congestion<br/>Troubles métaboliques et hormonaux</p> | <p>Longiligne<br/>rétraction<br/>Froid<br/>Pâle<br/>introverti<br/>sclérose<br/>Troubles minéraux et dystonie neuro-végétative</p> |

# LA MORPHO-PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE



# LA MORPHO-PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE

| <u>Hippocrate</u>    | Lymphatique   | Sanguin   | Bilieux  | Nerveux   |
|----------------------|---|---|--|---|
| <b>Physique</b>      | rond avec une corpulence excessive                                      | bréviligne  | plutôt élancé avec des muscles                 | mince ou maigre   |
| <b>Psychologique</b> | calme, n'aime pas le stress, ni l'activité physique, préférant le repos | bon vivant, emotif, généreux, n'aime pas les espaces clos | responsable, décideur, volontaire, travailleur | sensible et intuitif, imprevisible, méticuleux, aime la nouveauté |
| <b>Qualités</b>      | douceur, patience et souplesse  | charme, enthousiasme et générosité                        | énergie, discipline et ordre                   | sensibilité, empathie et finesse d'esprit                         |
| <b>Défauts</b>       | indifférence, paresse et lenteur  | précipitation, colère, vantardise                         | orgueil, impulsivité, cynisme                  | anxiété, instabilité et impatience                                |

# LA MORPHO-PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE

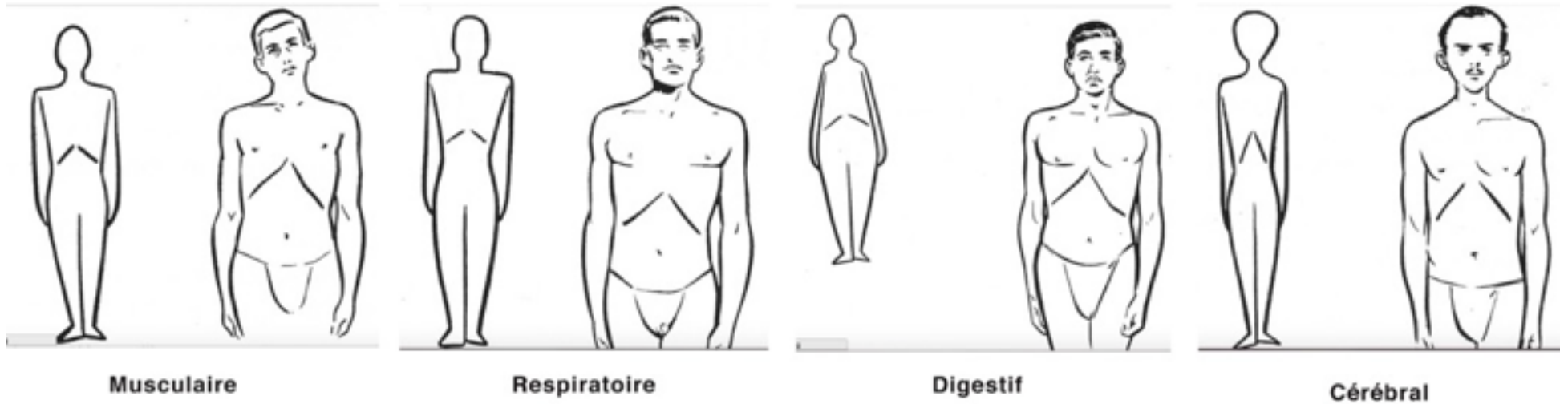
| <b>Hippocrate</b>   | <b>Lymphatique</b>                     | <b>Sanguin</b>  | <b>Bilieux</b>   | <b>Nerveux</b>  |
|---------------------|--|---|--|---|
| <b>Alimentation</b> | éviter les céréales fortes, +++agrumes | éviter les excès de tous les genres   | -- excès de sucres et de lipides   | - -agrumes  |
| <b>Pathologies</b>  | ulcères digestives<br>constipation     | Congestions, varices,<br>athérosclérose,<br>hémorroïdes,<br>infarctus, goutte et<br>autres surcharges | Troubles digestifs,<br>hépatobiliaires,<br>respiratoires et<br>rhumatismaux, ainsi<br>que l'urémie | fatigue, dystonie<br>neuro végétative,<br>insomnie, irritabilité, et<br>instabilité<br>émotionnelle |

# LE CORPS

|   |                                     |                                  |                                     |                                  |
|---|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <b>HIPPOCRATE</b><br><i>Humeurs</i>                 | <i>BILIEUX</i>                      | <i>NERVEUX</i>                   | <i>SANGUIN</i>                      | <i>LYMPHATIQUE</i>               |
| <b>SIGAUD</b><br><i>Morphologie</i>                 | <i>MUSCULAIRE</i>                   | <i>CÉRÉBRAL</i>                  | <i>RESPIRATOIRE</i>                 | <i>DIGESTIF</i>                  |
| <b>PENDE</b><br><i>Biotypologie</i>                 | <i>Longiligne<br/>Hypersténique</i> | <i>Longiligne<br/>Asthénique</i> | <i>Bréviligne<br/>Hypersténique</i> | <i>Bréviligne<br/>Asthénique</i> |
| <b>ALLENDY</b><br><i>Métabolisme<br/>Cellulaire</i> | <i>Toni-<br/>aplastique</i>         | <i>Atoni-<br/>aplastique</i>     | <i>Toni-<br/>plastique</i>          | <i>Atoni-<br/>plastique</i>      |
| <b>CARTON</b><br><i>Milieu Naturel</i>              | <i>Physique</i>                     | <i>Mental</i>                    | <i>atmosphérique</i>                | <i>Alimentaire</i>               |
| <b>MARTINY</b><br><i>Embryologie</i>                | <i>Chordoblastique</i>              | <i>Ectoblastique</i>             | <i>Mésoblastique</i>                | <i>Entoblastique</i>             |

# LE CORPS

**Sigaud**



# LE CORPS

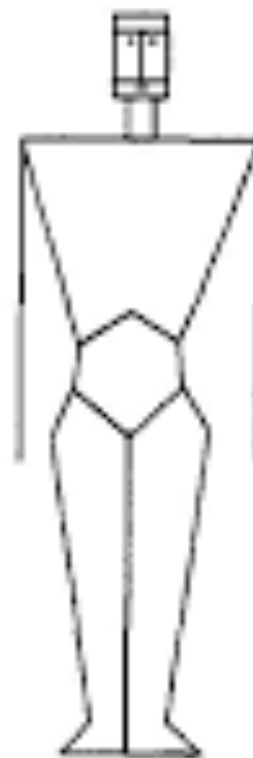
## Thooris



A



B



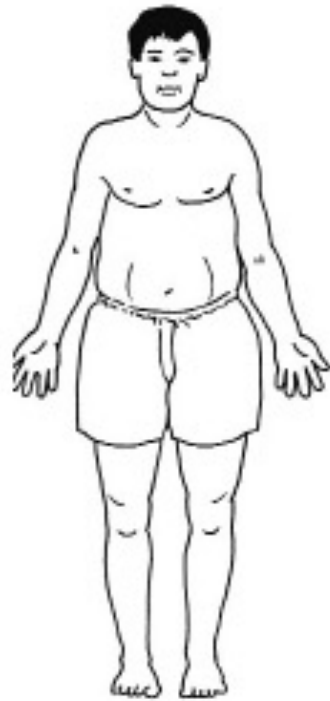
C



D

# LE CORPS

## Sheldon



**Endomorph**



**Mesomorph**



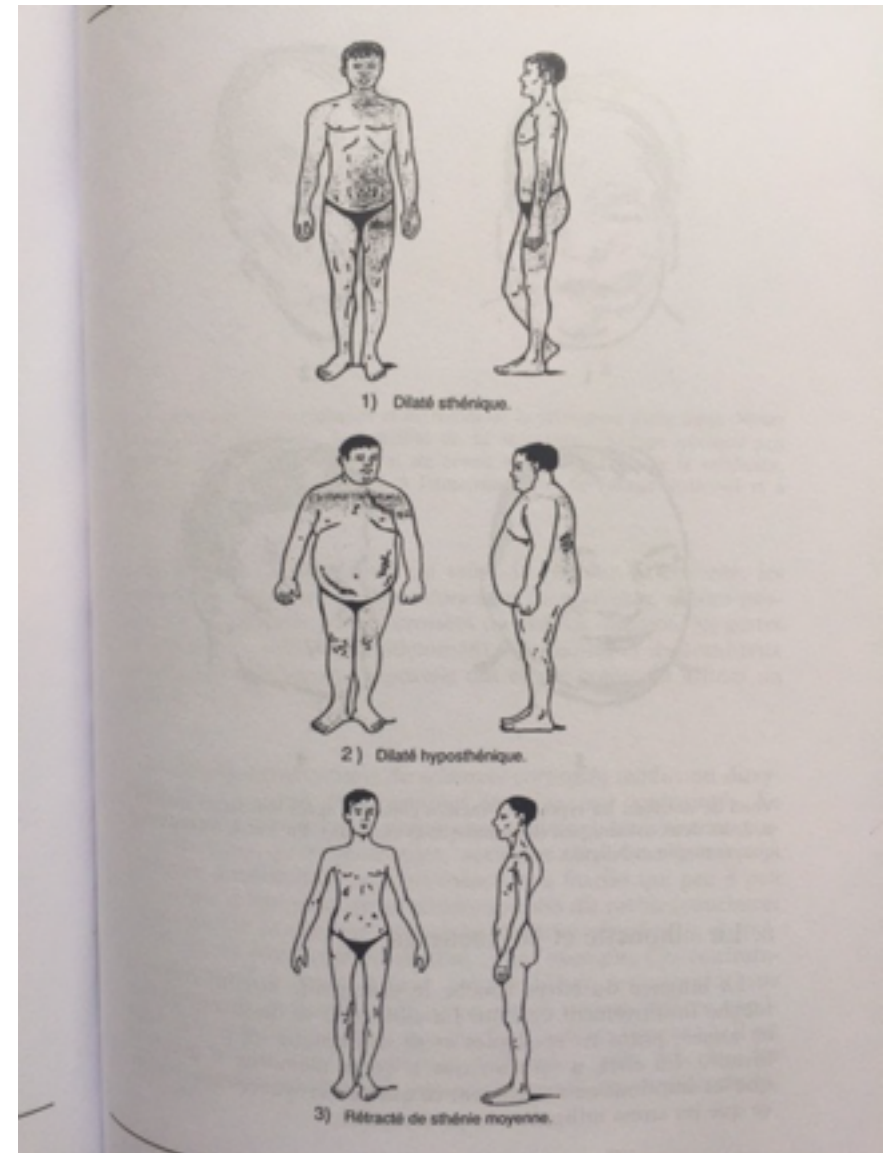
**Ectomorph**



# LE CORPS

## Sthénique/asthénique

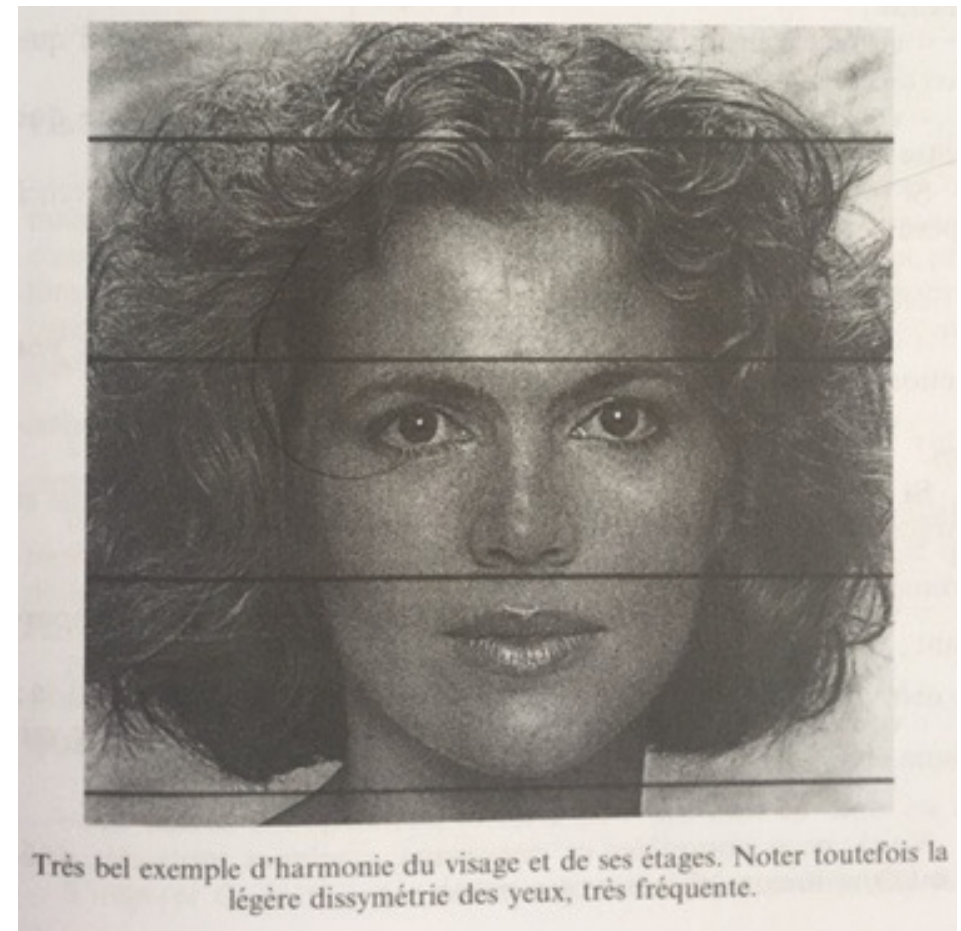
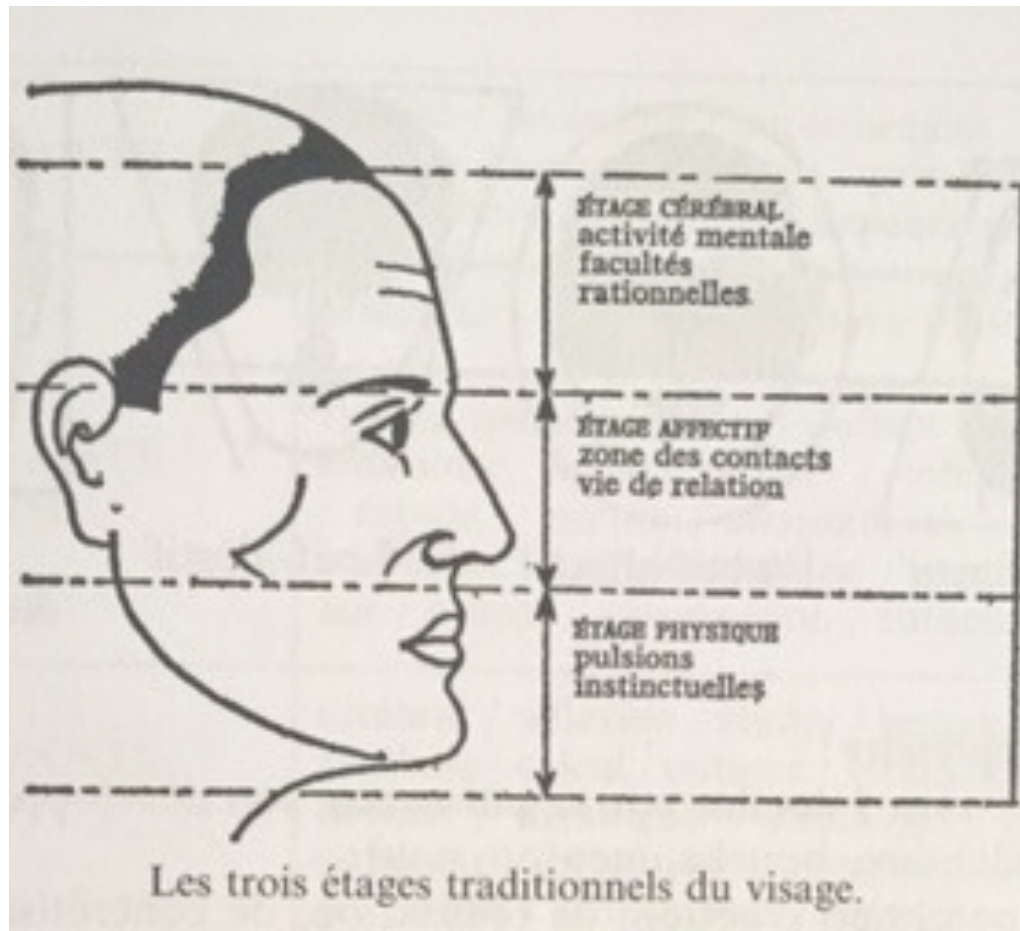
|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| Sthénique         | Asthénique      |
| Sur-vital         | Sous-vital      |
| Hyper-réactionnel | Hyporéactionnel |
| Dynamique         | Hypodynamique   |



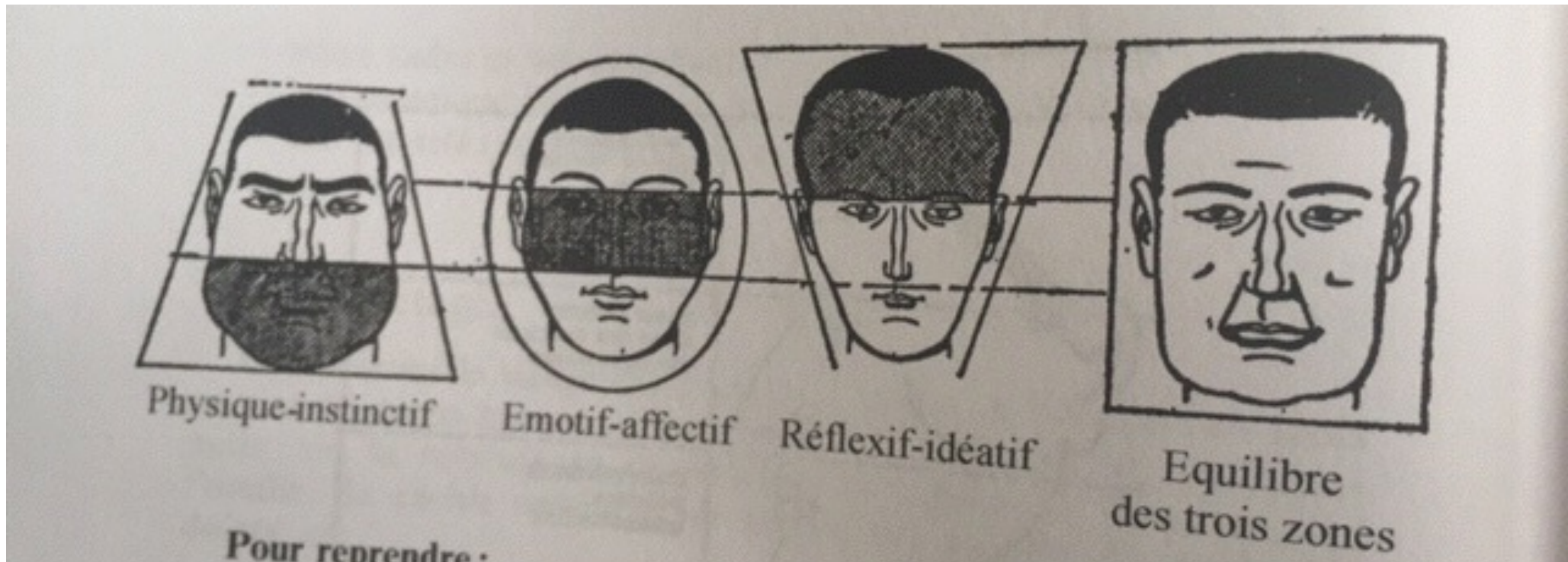
# LE CORPS

| Dilatation                            | Rétraction                           |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Expansion                             | Repli, conservation                  |
| Prise d'espace                        | Réduction de l'espace                |
| Déploiement dans le milieu            | Contenu dans le milieu               |
| Epanouissement libre                  | Epanouissement limité                |
| Adaptation aisée                      | Adaptation difficile                 |
| Extraversion                          | Introversion                         |
| Echanges nombreux                     | Echanges limités                     |
| Confiance en la vie optimum           | Prudence en la vie, voire méfiance   |
| Energie centrifuge                    | Energie centripète                   |
| Parasympathique domine                | Orthosympathique domine              |
| Hypovigilance/vivre                   | Hpyervigilance/survivre              |
| Yin                                   | Yang                                 |
| Présent domine                        | Passé et avenir dominant             |
| Imperméabilité relative au stress     | Perméabilité relative au stress      |
| Eau et Feu domine                     | Air et terre dominant                |
| Visage = cercle, rectangle ou losange | Visage = triangle, rectangle allongé |
| Teint coloré, peau chaude             | Teint pâle, peau froide              |

# LE VISAGE



# LE VISAGE



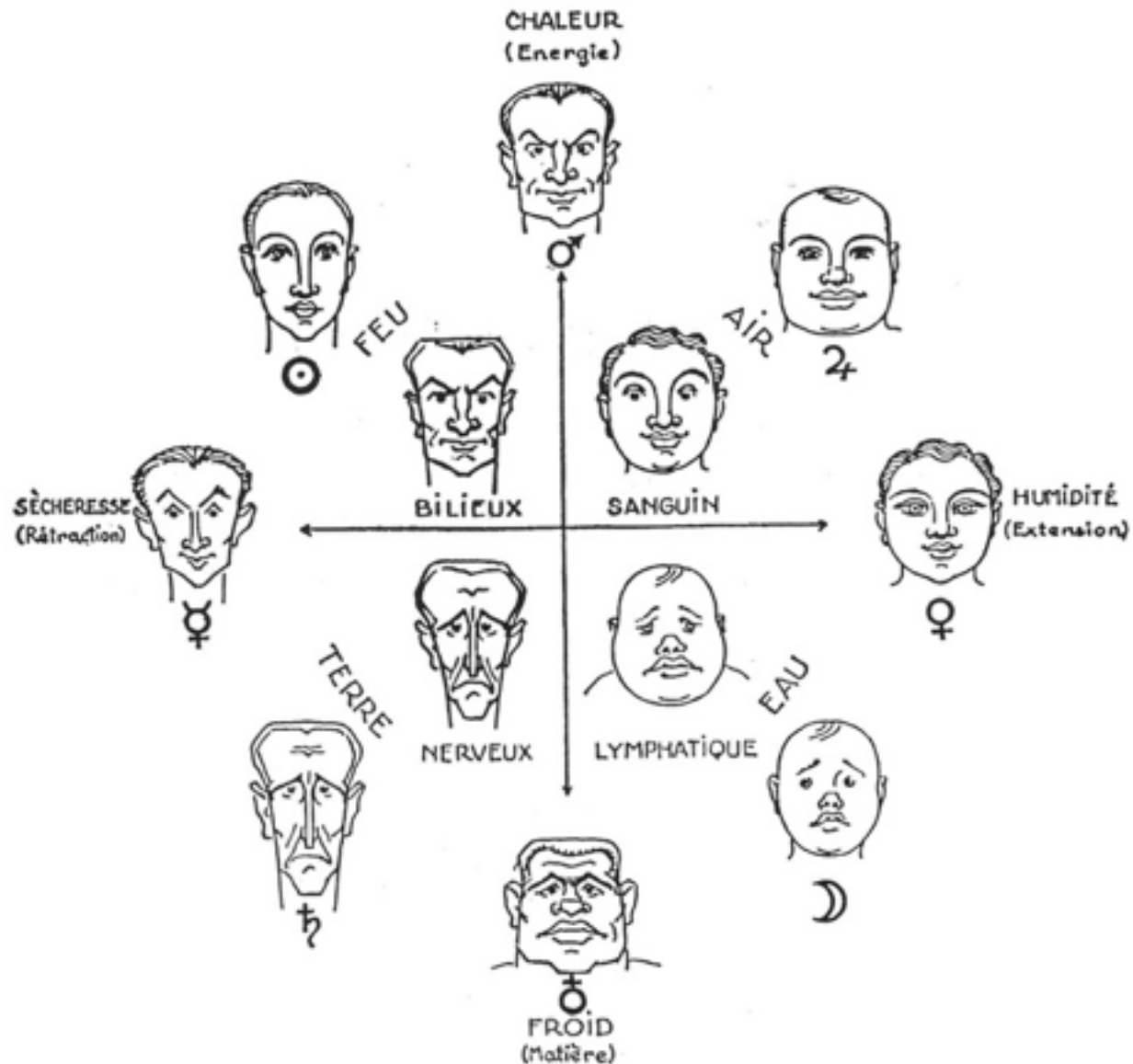
# LE VISAGE

## Les 3 étages

|          |  |                                   |  |
|----------|--|-----------------------------------|--|
| Zone I   | Bas du visage :<br>= mâchoire<br>+ menton<br>+ bouche      | Zone métabolique                  | Les instincts<br>le métabolisme<br>la digestion<br>la génitalité |
| Zone II  | Etage médian :<br>= pommettes<br>+ nez<br>+ oreilles       | Zone rythmique                    | L'affect<br>la sociabilité<br>la vitalité                        |
| Zone III | Haut du visage :<br>= yeux<br>+ front<br>+ sommet du crâne | Zone neuro-psycho-<br>sensorielle | La sphère cérébroneurale<br>le psychisme<br>la spiritualité      |

|                 |  |
|-----------------|--|
| Zone I domine   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- vos potentiels d'action, de réalisation, de concrétisation sont grands</li> <li>- votre vie instinctive et pulsionnelle est importante, ainsi que vos désirs</li> <li>- votre volonté, dans l'action, est considérable, ainsi que votre combativité</li> </ul>  |
| Zone II domine  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- vos capacités d'échange sont grandes (donner / recevoir)</li> <li>- votre sphère affective domine (sentiments / émotions)</li> <li>- vous placez une charge de passion importante dans vos actions et relations</li> <li>- vos besoins d'échanges, de contacts sont grands et prioritaires</li> </ul> |
| Zone III domine | <ul style="list-style-type: none"> <li>- votre sphère psychique, mentale, est riche</li> <li>- votre potentiel de pensée (abstraite ou concrète est important de même que votre imaginaire,</li> <li>- votre capacité d'observation</li> <li>- vous disposez d'un potentiel d'organisation, pratique et critique réel</li> </ul>               |

# LE VISAGE



# LE VISAGE

Les Types géométriques du Docteur CARTON



# LE VISAGE



Visage carré



Visage rectangulaire



Visage hexagonal



Visage long



Visage oval



Visage rond



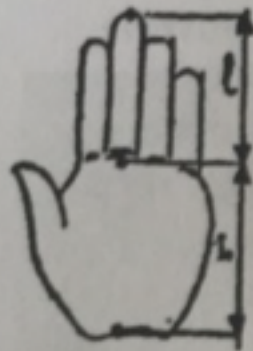
Visage en triangle



Visage en triangle inversé

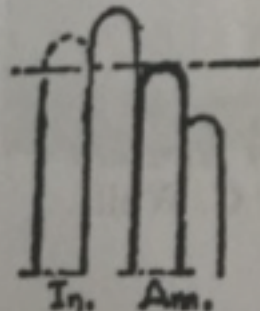


# LES MAINS

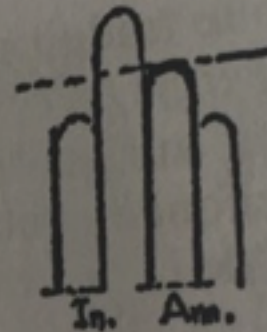


*Doigts longs*  
(médus supérieur)  
aux 8/10 de la paume)  
réflexes lents  
patience, analyse

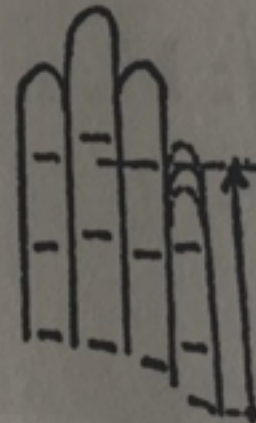
*Doigts courts*  
(médus inférieur  
aux 8/10 de la paume)  
réflexes rapides  
spontanéité, synthèse



*Index plus long*  
que l'annulaire  
affirmation de soi  
autorité



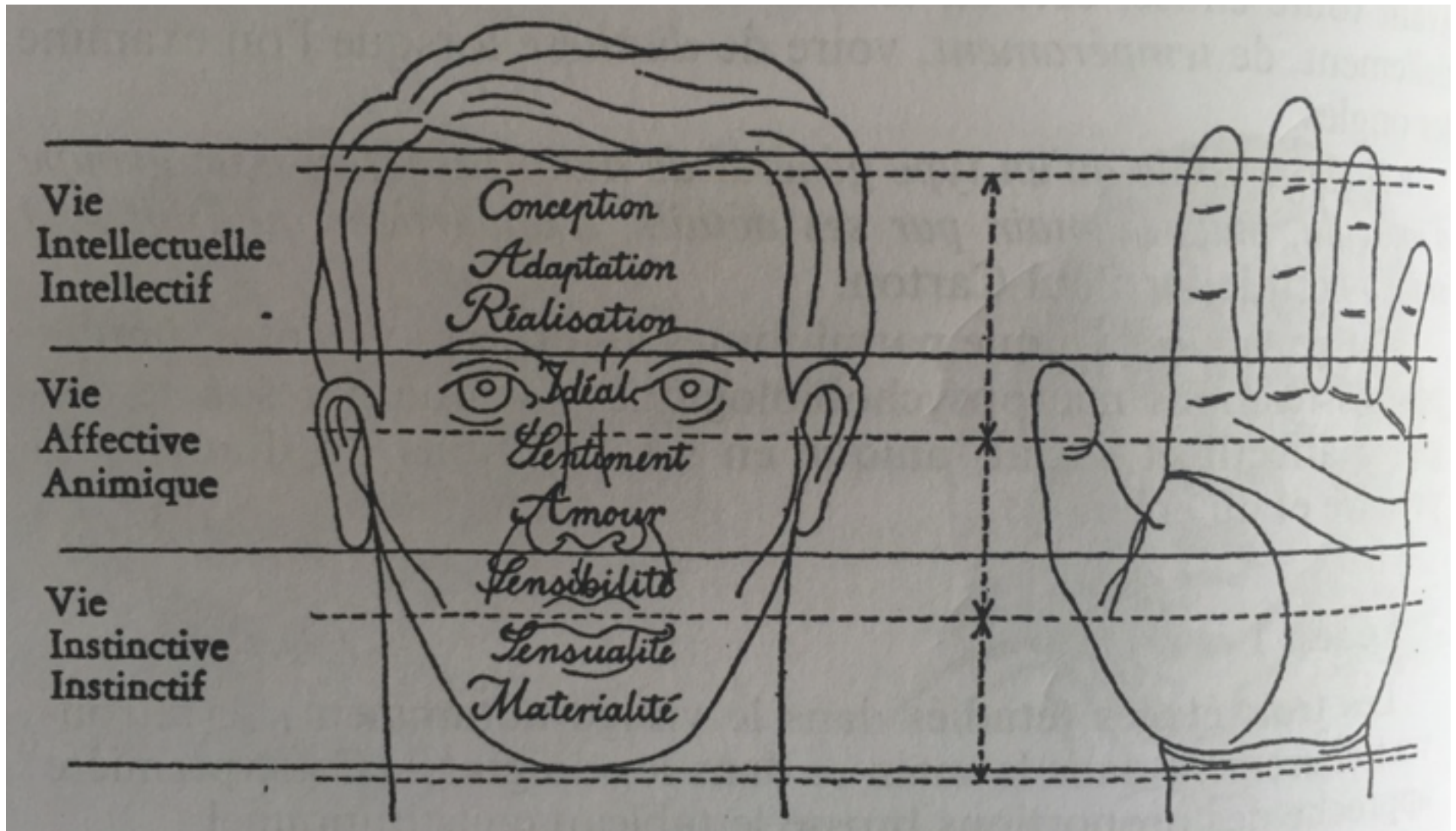
*Annulaire plus long*  
que l'index :  
réceptivité  
idéisme



*Auriculaire long*  
imagination  
curiosité  
(pointu : intuition)

*Auriculaire court*  
réaliste  
pratique

# LES MAINS

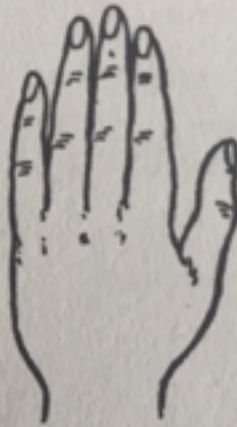


# LES MAINS

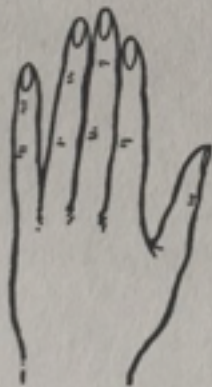
Mains à contours arrondis



Type de réceptivité



Type de sensorialité



Type d'expansion

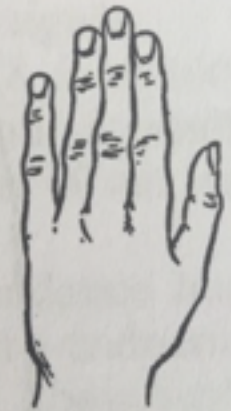


Type de sociabilité

Mains à contours anguleux



Type de multiplicité



Type de concentration



Type d'action



Type de combativité

# LES MAINS

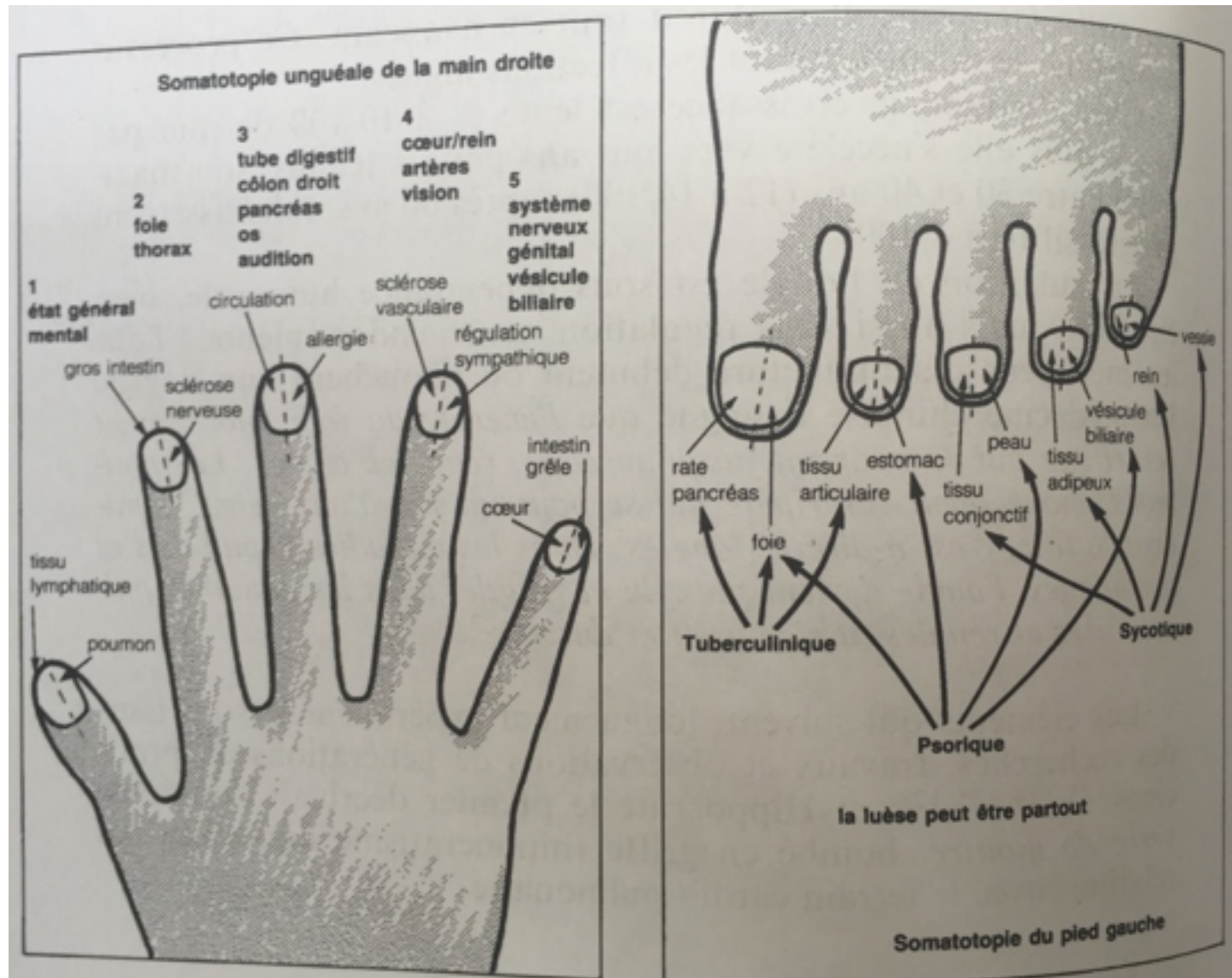
|                    |  |   |   |  |
|--------------------|--|---|---|--|
| <b>Dominante</b>   | nerveuse   | billieuse   | sanguine                                | lymphatique  |
| <b>Type</b>        | concentration ou d'expension                         | multiplicité ou sociabilité                         | sensorialité ou combativité             | réceptivité ou d'actions (si hypersthénique)       |
| <b>Forme</b>       | Longue, étroite, osseuse, noueuse, doigts très longs | Bien proportionnée, paume longue et assez large     | Large, épaisse, courte ou rectangulaire | Courte, large, enveloppée, boudinée, doigts courts |
| <b>Température</b> | Sèche et froide, tremblante ou atone                 | Chaude et sèche                                     | Chaude et humide                        | Humide et froide, atone                            |
| <b>Relief</b>      | Peu ou pas de relief musculaire, chairs asthéniques  | Tonique, dynamique, franche                         | Puissante, massive, et chaleureuse      | Fuyante, inhibée ou glissante                      |
| <b>Aspect</b>      | Tendons apparents                                    | Chairs musclées, main étoffée sans tissus excessifs | Chairs abondantes, un peu enrobées      | Oedémateuse, plus ou moins gorgée d'eau            |
| <b>Pilosité</b>    | réduite  | assez abondante                                     | souvent abondante                       | réduite  |
| <b>Lignes</b>      | nombreuses, comme grillagées et fines                | profondes à grand tracé                             | nettes, claires et simples              | larges et pâles                                    |

# LES ONGLES

## observer

| forme  | solidité | épaisseur    | stries               |
|--------|----------|--------------|----------------------|
| tâches | lunules  | déformations | colorations diverses |

# LES ONGLES



# L'HYGIÈNE DE VIE

introduction à la santé en naturopathie

8 octobre 2016

[julien.henzelin@epsn.ch](mailto:julien.henzelin@epsn.ch)

+41 78 614 12 63

# OBJECTIF & CONTENU

Une demie-journée pour découvrir ce qu'est l'hygiène de vie et quels sont les domaines sur lesquels on peut travailler.

## 1. Introduction

1. Maintenir l'équilibre
2. La chronobiologie
3. les rythmes circadiens
4. Libérer le diencephale de Marchesseau

## 2. Les « res non naturelles »

1. lumière et air
2. alimentation et boisson
3. travail et repos
4. sommeil et éveil
5. excrétion et sécrétion
6. passions et humeurs

## 3. Les 6 « R », l'outil pour le rééquilibrage de l'hygiène de vie

1. Relaxer
2. Reconditionner
3. Réutiliser
4. Réajuster
5. Réanimer
6. Recharger

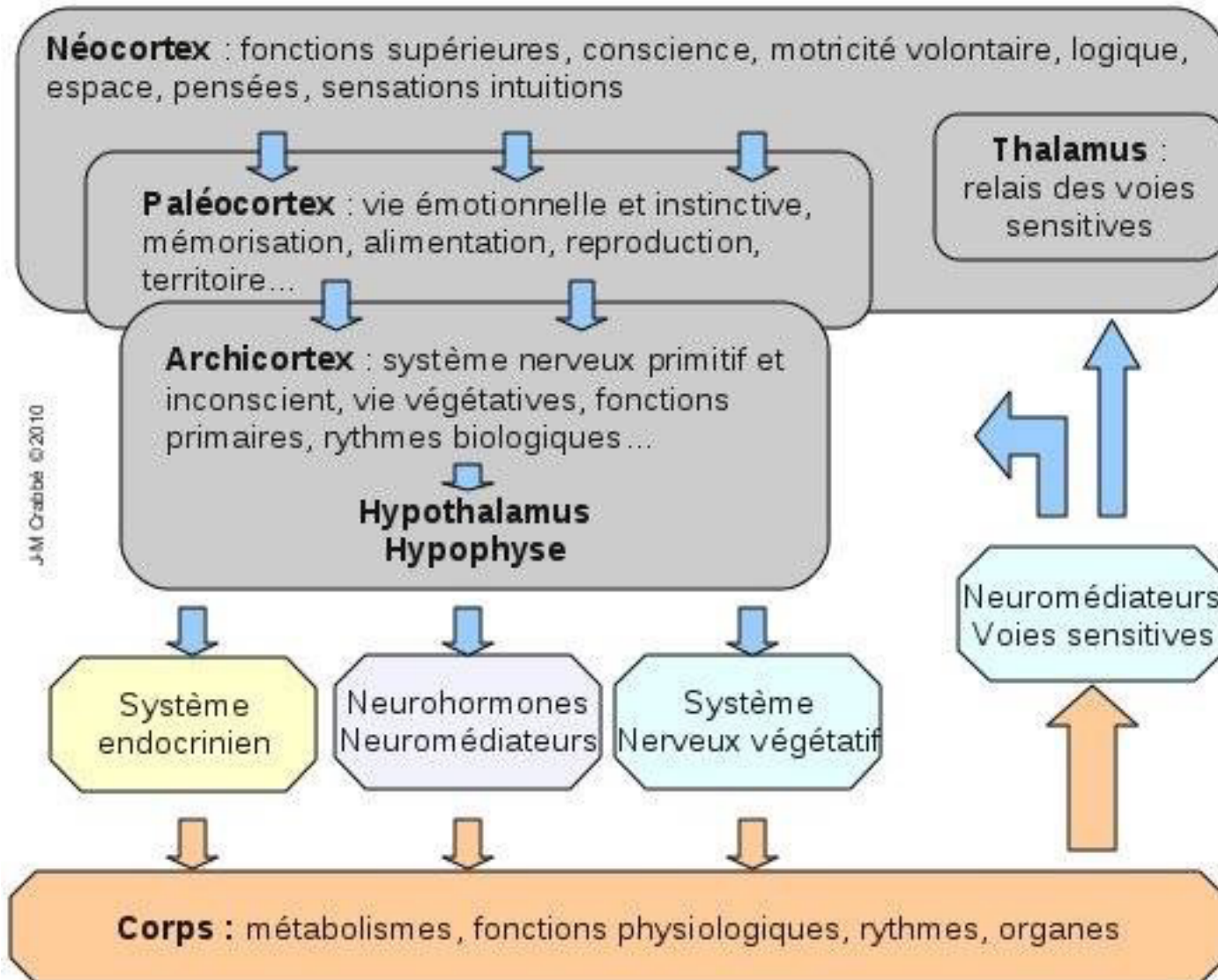


# MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Les relations anatomiques entre les structures neuropsychiques et les fonctions physiologiques sont connues depuis le prix Nobel de médecine 1977 avec la découverte des hormones peptidiques cérébrales et de nombreux neuromédiateurs.

De toute évidence, le dogme médical qui sépare la psyché et les fonctions physiologiques n'a plus aucun sens et la psyché interagit en permanence avec le corps

# MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

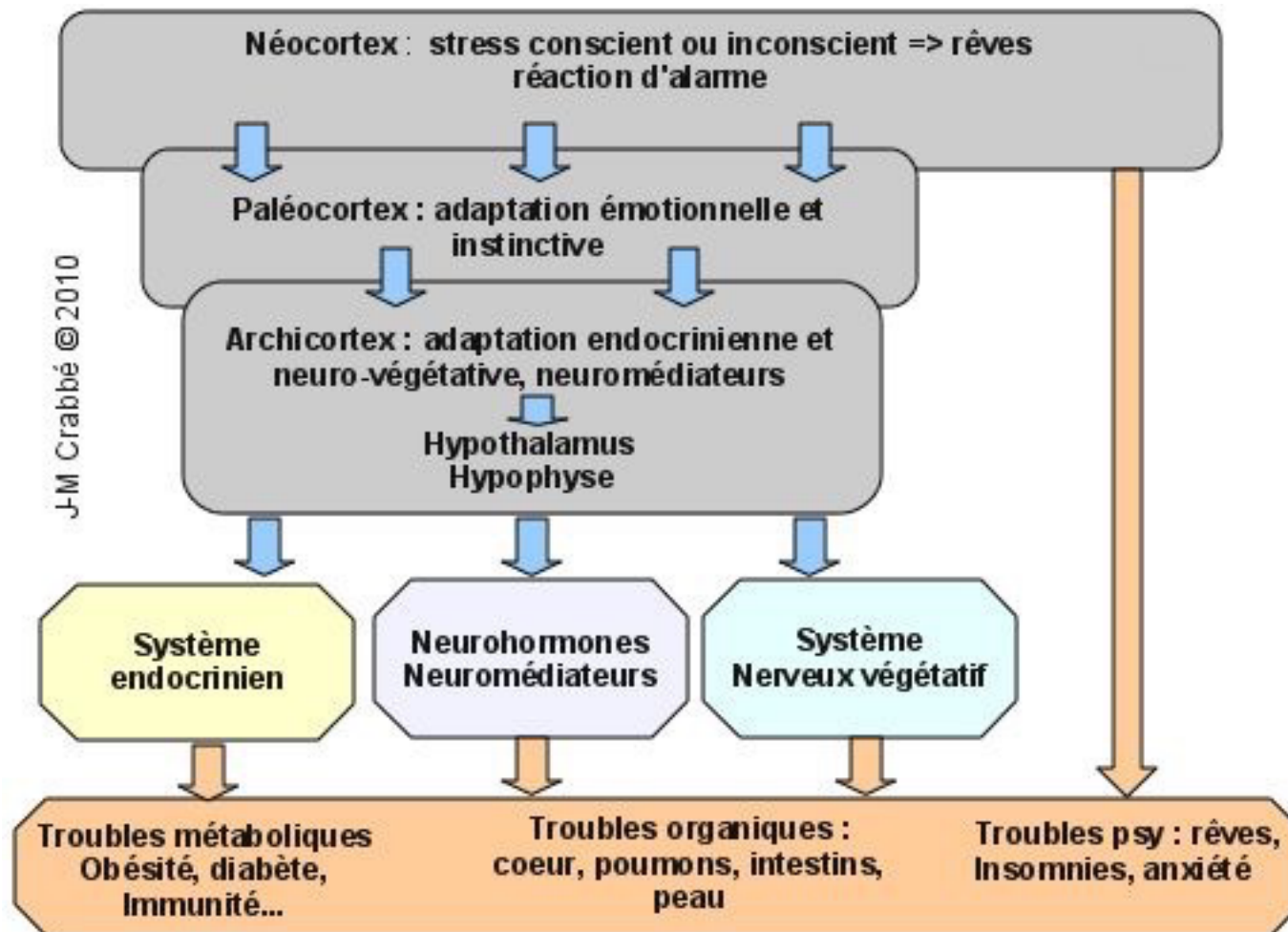


# MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

|   |  |
|---|--|
| Le néocortex  | est le siège des activités différenciées, conscientes et volontaires : sensibilité, motricité volontaire, vision et audition, réflexion et langage.  |
| Le paléocortex  | est associé aux comportements innés (instincts) et acquis , à l'alimentation et à la reproduction, aux réactions émotionnelles et à la mémorisation : <ul style="list-style-type: none"><li>• récepteur du néocortex.</li><li>• récepteur des bulbes olfactifs.</li><li>• relié au thalamus ( relais des voies sensibles et sensorielles )</li></ul>               |
| L'archicortex   | (dont l'hippocampe) est récepteur de multiples informations : <ul style="list-style-type: none"><li>• équilibre hormonal, métabolique et neurovégétatif</li><li>• cerveau instinctif et émotionnel ( du paléocortex )</li><li>• voies sensibles et sensorielles ( du thalamus )</li><li>• activation/inhibition et rythmes (réticulée, noyaux bulbaires)</li></ul> |
| Les noyaux de l'hypothalamus et du tronc cérébral                         | pilotent toutes les fonctions périphériques par : <ul style="list-style-type: none"><li>• Le système endocrinien</li><li>• le système nerveux végétatif</li><li>• Les hormones cérébrales et les neuromédiateurs</li></ul>   |
| Le système réticulaire activateur ascendant (S.R.A.A., noyaux bulbaires ) | joue enfin un rôle essentiel dans la vigilance, l'activité, les rythmes veille/sommeil, le sommeil paradoxal et les rêves.   |

# MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Emotions, Stress, Rythmes physiologiques



# MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

## Emotions, Stress, Rythmes physiologiques

Chaque émotion désigne à la fois une émotion particulière et une modification végétative bien réelle. Aussi ...

- Un bon équilibre émotionnel s'accompagne d'une sensation de bien-être et de bonne santé,
- Une émotion violente peut perturber le rythme cardiaque ou la respiration,
- Un traumatisme psychique peut couper l'appétit ou bloquer le cycle génital et entraîner une stérilité,
- Un trouble émotionnel peut déclencher une crise d'asthme ou une poussée d'eczéma.

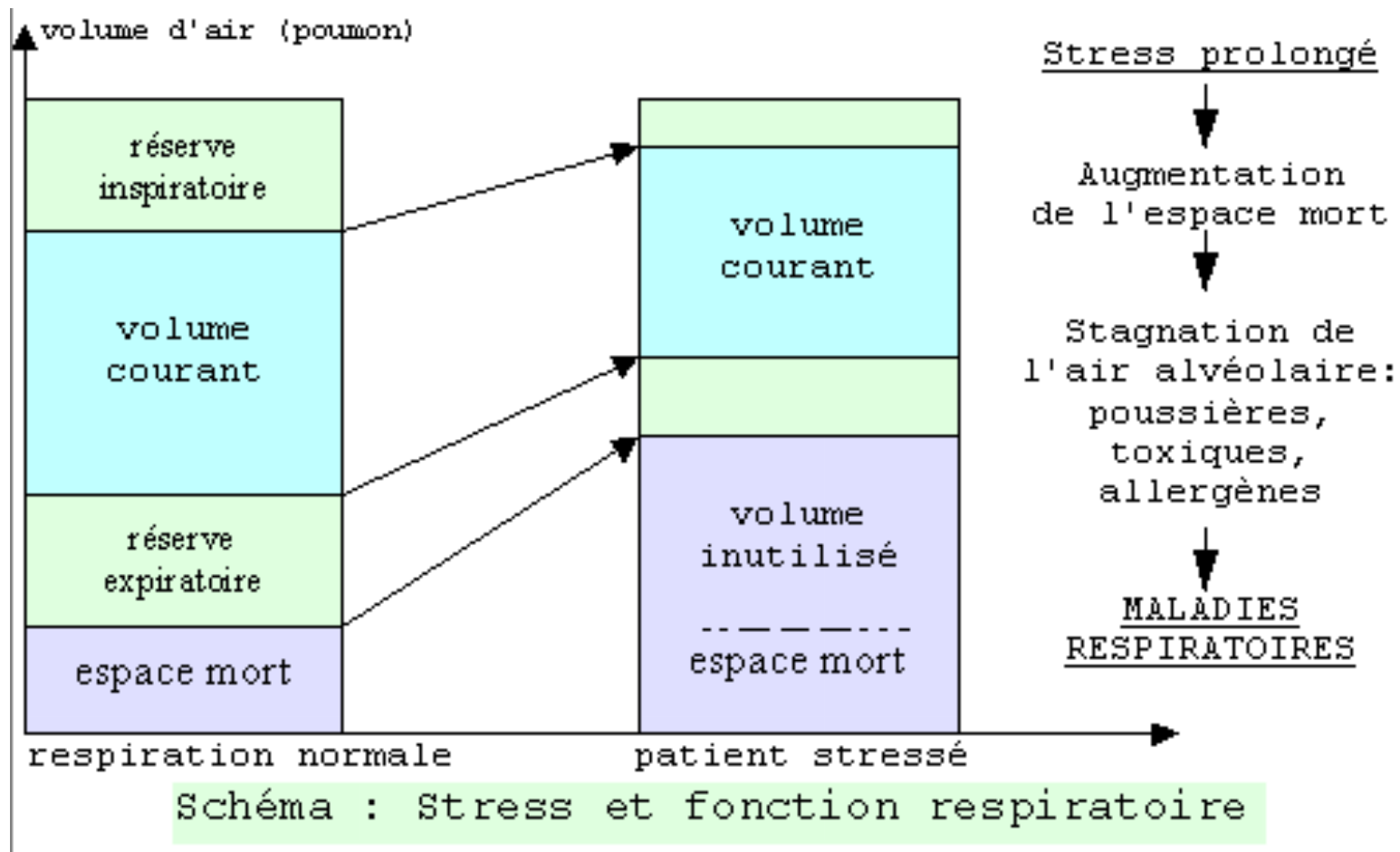
**Un lien direct avec les rythmes** : chaque perturbation végétative, endocrinienne ou comportementale interfère avec les rythmes spontanés, cycle du cortisol et du sommeil par exemple, et les désynchronise.

**Ainsi un stress prolongé a des conséquences comparables à un décalage horaire.**

# MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

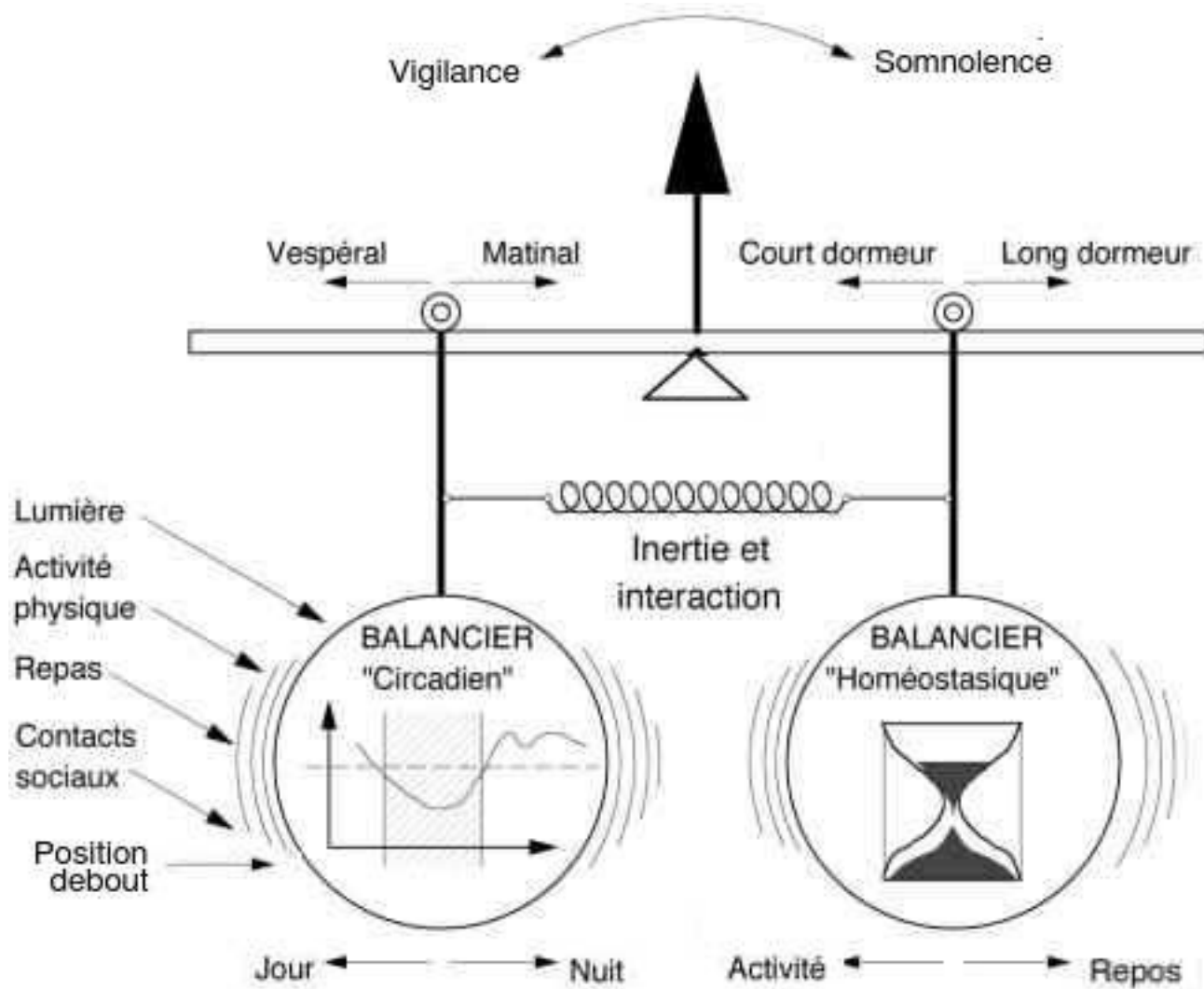
## Stress et rythme respiratoire

L'équilibre émotionnel modifie le rythme respiratoire



# MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Comment maintenir l'équilibre au mieux



# LA CHRONOBIOLOGIE

## Homéostasie ou rythmes

Les rythmes sont une propriété fondamentale de la matière vivante, relativement indépendante de l'environnement, et ils sont fréquents. Ces cycles, rythmes et pulsations des fonctions physiologiques maintiennent le milieu intérieur en équilibre apparent et se produisent dans un ordre déterminé.

*D'un côté la chronobiologie et l'étude des rythmes, de l'autre, l'équilibre du milieu intérieur, l'homéostasie, les constantes biologiques... Or la médecine n'a pas encore évolué : rythmes ou équilibre ? **À tous les niveaux, la réponse est "Rythmes".***



Introduction

# LA CHRONOBIOLOGIE

Aux limites du corps - Episode 3 (ARTE documentaire)



# LA CHRONOBIOLOGIE

## Recherches ultérieures sur les rythmes humains

On enregistre des rythmes de 24 heures pour :

- la température
- le pouls
- les hormones surrénaliennes
- le comportement alimentaire
- la vigilance
- la force musculaire

On observe aussi les désynchronisations de ces rythmes les uns par rapport aux autres. Chez certains volontaires, on observe le passage spontané à un rythme "bi-circadien" d'environ 48 heures, formé de 35 heures d'activité et de 13 heures de repos

# LA CHRONOBIOLOGIE

## EXEMPLE DE LUTTE CONTRE LE JET LAG

- **photothérapie** : 2000 à 2500 lux pendant 1 heure
- **mélatonine** : Prendre de 1 mg à 5 mg de 30 minutes à 1 heure avant le coucher. Ce traitement n'est efficace que si l'insomnie est liée à un faible taux de mélatonine.
- **manipulation non pharmacologique** : privation ou décalage progressif de l'endormissement

# LA CHRONOBIOLOGIE

## COMMENT "SE SYNCHRONISER" ?

- Se lever avec le jour
- Prendre le temps de se réveiller
- S'asseoir devant un petit déjeuner non sucré et protéine
- La matinée sera propice au travail le plus difficile ou le plus créatif
- Avant la midi, s'accorder un moment de répit
- Réserver à la première partie de l'après-midi des activités moins exigeantes intellectuellement
- Être vigilant à ne pas finir sa journée trop tard
- Profiter du retour chez soi pour marcher, s'aérer, se distraire
- Le dîner ne doit pas être trop tardif et rester léger
- Une bonne nuit se prépare : chambre, lumière, activité
- Chaque âge de la vie a son propre rythme

# LA CHRONOBIOLOGIE

## Les rythmes circadiens

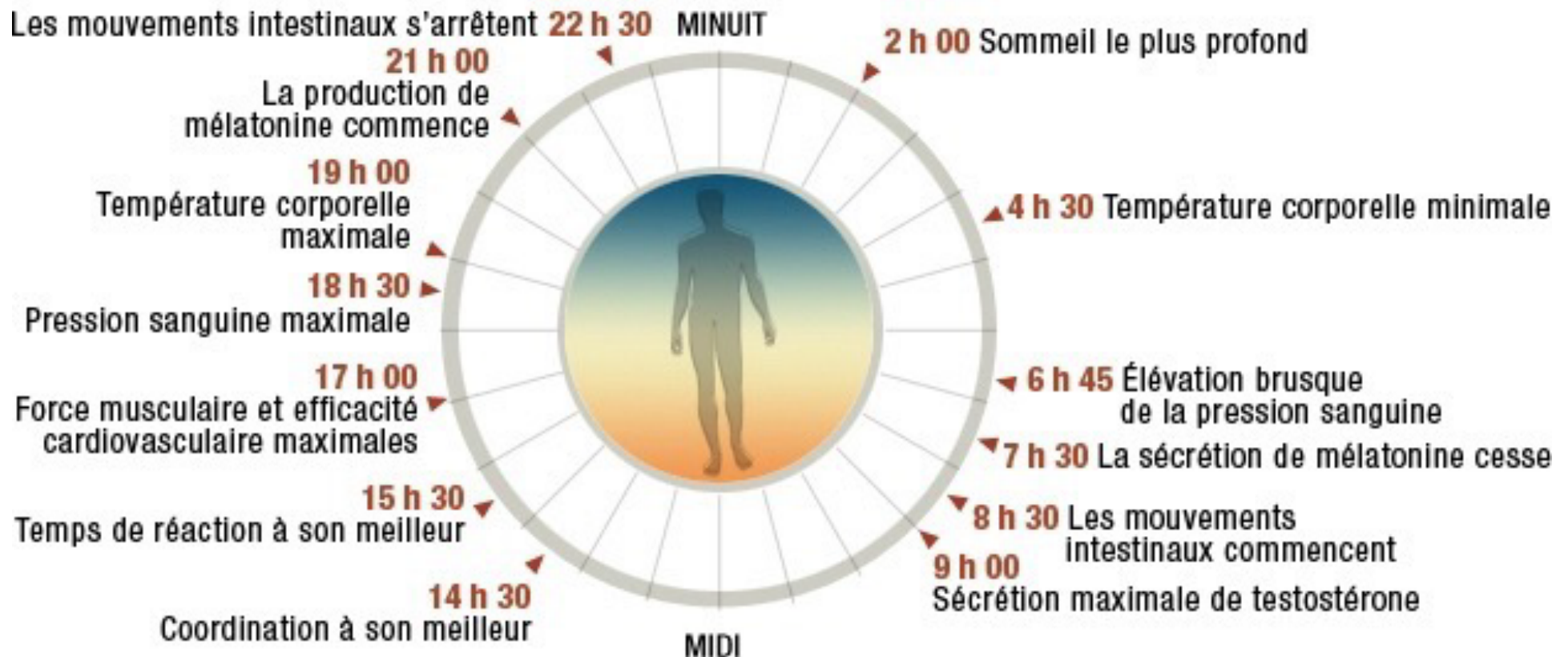
Le mot circadien provient des termes latins, circā (environ) et dies (journée). Aujourd'hui, le terme est utilisé pour qualifier les évènements biologiques qui ont lieu de façon périodique toutes les 24 heures

Les rythmes circadiens sont décrits comme étant endogènes, c'est-à-dire qu'ils sont générés à l'intérieur de notre corps par un mécanisme temporel interne : l'horloge circadienne.

# LA CHRONOBIOLOGIE

## Les rythmes circadiens

### QUELQUES RYTHMES CIRCADIENS



# LA CHRONOBIOLOGIE

## RENDRE VOTRE SOMMEIL PLUS PAISIBLE

- débrancher les appareils dans votre chambre et autour de la maison
- dormir sur les fibres naturelles et en coton
- ne pas trop stimuler votre système métabolique avant d'aller au lit c'est à dire ne pas exercer (il stimule SNS),
- ne regarde pas la télévision juste avant ou au lit,
- ne pas utiliser votre ordinateur juste avant le sommeil
- essayer des exercices de respiration ou de méditation avant de dormir
- faire de votre chambre, un lieu complètement noire
- assurez-vous que vous ne mettez pas sur un trop grand nombre d'oreillers, élévation verticale imite ce qui réduit la capacité de recharge surrénale .... élever vos jambes pas votre tête.
- boire camomille et la valériane thé dans la soirée
- ne pas manger des repas de grandes ou sucrés avant le coucher
- éviter la caféine et des stimulants tels que le chocolat dans la soirée
- ne pas entrer dans le lit bouleversé ou en colère
- ne pas faire des listes avant d'aller au lit, les enregistrer pour le matin, ils peuvent vous causer du stress et ce contrepois contre le sommeil et surrénale recharge

# LA CHRONOBIOLOGIE

## RENDRE VOTRE SOMMEIL PLUS PAISIBLE

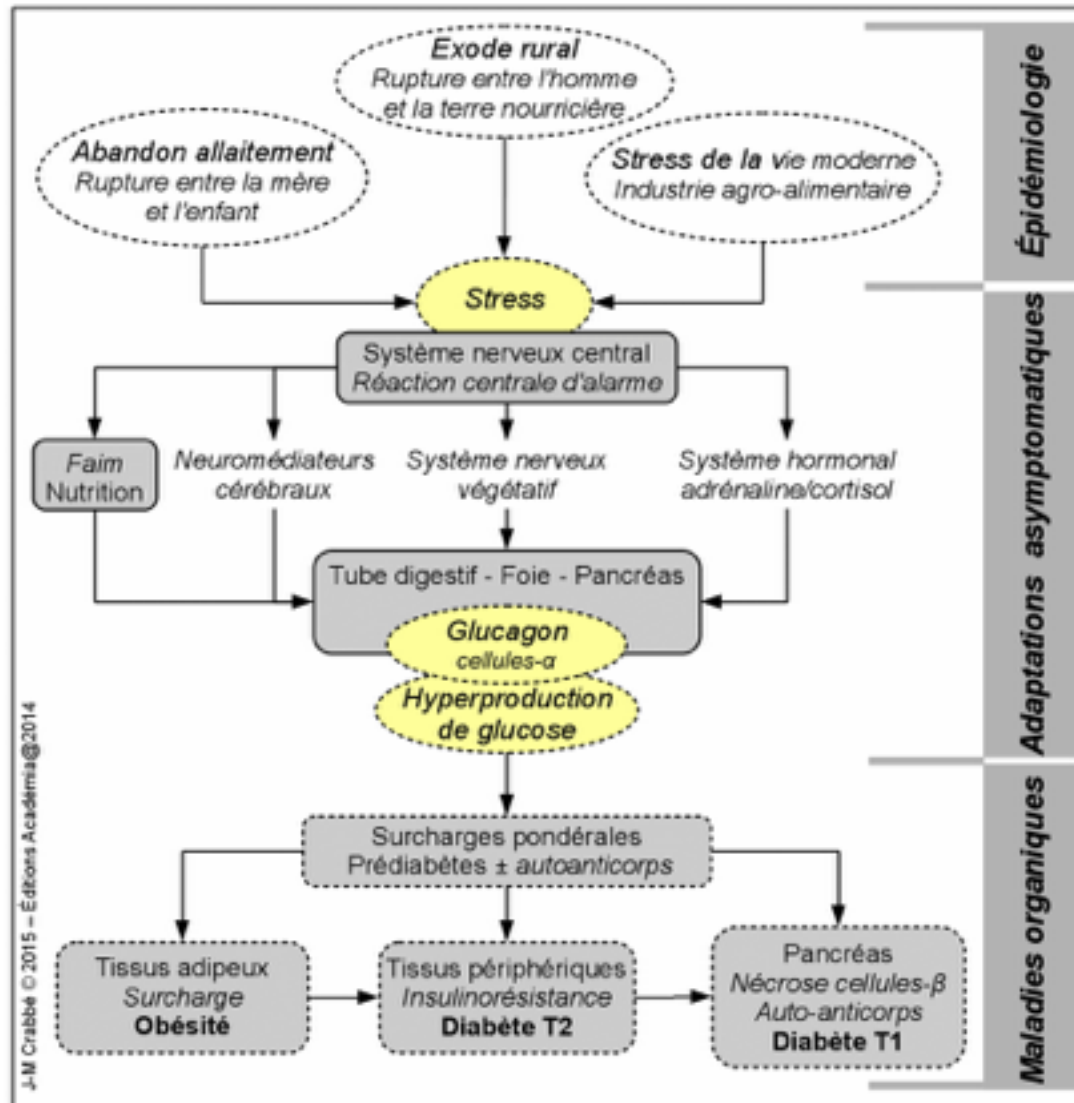
L'endormissement dépend de l'ensemble des rythmes physiologiques, il est favorisé par :

- la baisse de la température corporelle en fin de journée.
- la baisse des hormones associées à l'activité et au stress (cortisol, adrénaline).
- la sécrétion de mélatonine en début de nuit.
- le rythme de 90 mn observé pour la vigilance et le cortisol, qui détermine des moments favorables.
- la baisse du tonus nerveux sympathique associé à l'éveil et au stress.
- Les insomnies psycho-physiologiques associent un état chronique de stress, d'anxiété et une excitation somatique et mentale incompatible avec le sommeil. Elles se traduisent par des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes et une fatigue diurne.



# LA CHRONOBIOLOGIE

## LES EFFETS DES RYTHMES SUR LES DIABÈTES



# LES STATS ET LES LIMITES

## Les records de l'extrême

### ACCÉLÉRATION

A la fin des années 1940, le pilote de l'US Air Force John Stapp établit le record de force centrifuge (46,2 g) lors d'une série de tests de lanciers de fusée. Les attractions foraines ne dépassent pas 5g.

### OXYGÈNE

Une expédition en 2007 sur le sommet de l'Everest a enregistré les plus bas niveaux d'oxygène jamais observés sur des sujets sains: 2,55 kilopascals (kPa). Le niveau normal chez un humain est compris entre 12 et 14 kPa, alors que les patients avec un niveau inférieur à 8 kPa sont considérés comme gravement malades.

### CHALEUR

C'était probablement une bien mauvaise idée de vouloir battre le record de tolérance à la chaleur. En 2010, le Russe Vladimir Ladyzhensky est mort de sévères brûlures après avoir pris part aux Championnats du monde de sauna en Finlande. Il s'est effondré après six minutes à une température de 110° C.

### FROID

Connu sous le nom de «Iceman», Wim Hof est célèbre pour sa faculté à résister à des froids extrêmes. Il détient le record d'immersion dans la glace: 1 heure, 52 minutes et 42 secondes. Il prétend pouvoir exercer un contrôle conscient sur la température de son corps. Nous le verrons en détail en hydrothérapie.

### EVEIL

La plus longue durée mesurée scientifiquement d'absence de sommeil est de 264 heures (exactement 11 jours). Randy Gardner, un étudiant californien de 17 ans a réalisé cet exploit dans le cadre d'un projet de recherche en 1963, sans l'aide de caféine ou de stimulants

# LIBÉRER LE DIENCÉPHALE

## Comment ? et Pourquoi ?

C'est très important de maintenir un esprit positif, car **ruminer, être angoissé, engendre des tensions, et signifie une perte d'énergie pour l'organisme.** Les pensées discordantes détraquent le système nerveux cérébral.

La peur, la colère, la tristesse, la haine sont de tels poisons. Ce sont des résidus qui forment un dépôt dans le sang, et l'empoisonnent. **Les pensées négatives ont une influence nuisible sur tout l'organisme** de l'être humain, sur **le cerveau, les poumons, le foie, le coeur, sur sa vitalité générale** et par suite de cela, le système nerveux s'affaiblit et s'épuise complètement

Il a été constaté que **les bonnes pensées et les bons sentiments ont une influence bienfaisante sur le système digestif, et les pensées et sentiments négatifs ont une influence néfaste.**

# LIBÉRER LE DIENCÉPHALE

## Comment ? et Pourquoi ?

Le système nerveux végétatif est un système qui permet de **réguler différentes fonctions automatiques de l'organisme** telles que la respiration, la circulation artérielle et veineuse, la pression artérielle, les sécrétions et les excrétions ainsi que la digestion. Cette énergie confisquée entrave la fonction de détoxification de l'organisme.

La première chose à faire pour augmenter et conserver l'énergie nerveuse est de réduire les dépenses mentales et émotionnelles trop pesantes, **d'augmenter la dose de repos et de détente**, et de **cultiver les émotions positives** telles que la joie, **la satisfaction, l'espoir, le courage, et l'amour**. On peut aussi augmenter la provision d'énergie nerveuse disponible par la **pratique d'activité physique adaptée** à sa condition.

# LIBÉRER LE DIENCÉPHALE

## COMMENT S'EFFECTUE LA DÉTENTE PUIS LA RECHARGE NERVEUSE ?

Libérer les énergies consiste à **mobiliser et à vérifier que l'influx nerveux et les hormones arrivent à chaque organe**. Afin de libérer le diencéphale de l'emprise du cerveau pensant et procéder à une véritable détente et recharge nerveuse, le naturopathe s'appuiera sur une série de technique qu'il utilisera simultanément. Les différentes manoeuvres employées sont au nombre de 6 :

- Relaxer
- Reconditionner
- Recharger
- Réajuster
- Réutiliser
- Réanimer.

# LIBÉRER LE DIENCÉPHALE

**Avoir du temps pour soi est la clé du bien-être**

Voici les 10 réponses les plus énoncées :

- Lire
- Être dans un environnement naturel
- Être seul
- Ecouter de la musique
- Ne rien faire en particulier
- Marcher
- Faire un bain ou une douche
- Rêvasser
- Regarder la TV
- Pratiquer la pleine conscience ou la méditation

# INTRODUCTION

## Un art de vivre

L'hygiène est la science de l'auto-guérison. Il est l'art de l'entretien de la santé personnelle et la prévention des maladies. La médecine grecque est, à sa base, fondamentalement uniquement un système complexe et sophistiqué d'hygiène.

### QUATRE PRINCIPES DE BASE DE GALIEN

- **Les choses à administrer** - un régime alimentaire sain, pur et nutritif et les bons types de fortifiants à base de plantes et de suppléments nutritionnels.
- **Les choses à faire** - des exercices appropriés et de l'activité physique; obtenir le sommeil et le repos adéquat; une routine quotidienne saine et constructive; des relations sexuelles appropriées.
- **Les choses à appliquer** - des bains réguliers et un nettoyage du corps avec des aromatiques, des onguents et des huiles médicinales.
- **Les choses à enlever** - grâce à un nettoyage et une purification du corps et des déchets accumulés, des toxines et des humeurs morbides.

# INTRODUCTION

## LES SIX FACTEURS HYGIÉNIQUES OU « RES NON NATURELES »

La médecine grecque a identifié six domaines ou facteurs de base qui, si maintenus en bon état, construisent la santé et qui, si on les laisse tomber dans le désordre, conduisent à la maladie. Ils constituent la base de toute la gestion de la santé et la prévention des maladies en médecine grecque, et sont les suivants:

1. l'air ambiant
2. les aliments et les boissons
3. l'exercice et le repos
4. le sommeil et l'éveil
5. la conservation et l'évacuation des déchets
6. les perturbations de l'esprit et les émotions



# L'AIR AMBIANT

Il correspond à l'impact de son habitat et de son lieu d'habitation sur la santé d'une personne.

L'influence des facteurs géographiques, saisonniers, climatiques et environnementales de la santé.

L'art de la respiration. La base de toute la santé publique et de médecine environnementale



Les « res non naturelles »

# LES ALIMENTS ET LES BOISSONS:

Les bases d'une alimentation saine, la sélection de la nourriture appropriée et de saines habitudes alimentaires.

La gestion de sa constitution avec un régime alimentaire.

Non seulement ce que vous mangez, mais aussi quand, où, comment et combien.



# L'EXERCICE ET LE REPOS:

La valeur et l'importance de l'exercice.  
La science grecque classique de  
l'exercice et de la culture physique.

Les différents types d'exercices, et la  
sélection des bons pour votre  
organisme.

Comment concevoir une routine  
d'exercice sûr, efficace, sensible et  
appropriée.

Trouver le bon équilibre entre l'exercice  
et le repos.



# LE SOMMEIL ET L'ÉVEIL:

L'importance et la valeur de sommeil suffisant dans l'entretien de la santé.

Concevoir une routine quotidienne saine qui est en équilibre adéquat avec un sommeil réparateur et approprié.

Harmoniser ses cycles de sommeil personnel / éveil avec les rythmes de la nature.



Les « res non naturelles »

# LA RÉTENTION ET L'ÉVACUATION DES DÉCHETS:

Reconnaître et cultiver le bon équilibre entre la rétention des déchets et l'évacuation des déchets.

Construire des habitudes intestinales saines. Le maintien de la santé urinaire.

Reconnaître et mettre en place une prévention et un traitement contre l'autointoxication.

Mise en place de mesures de nettoyage hygiénique simples.



Les « res non naturelles »



# PERTURBATIONS DE L'ESPRIT ET LES ÉMOTIONS:

Reconnaître L'impact de nos états mentaux et émotionnels sur notre santé. la gestion de notre constitution sur notre esprit et nos émotions.

Des relations sexuelles appropriées, satisfaisantes, affectueuses et constructives.



# LES QUATRE MÉDECINS

Une autre façon quadruple de regarder l'art de l'hygiène, se fait en fonction des quatre éléments.

Votre corps a besoin de l'attention et de soins de ces quatre médecins par jour:

- FEU: Docteur soleil
- AIR: Docteur air frais
- EAU: Docteur eau pure
- TERRE: Docteur alimentation saine



Les « res non naturelles »



# ÉTATS DE LA SANTÉ ET LA MALADIE

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| SANTÉ ABSOLUE<br>ET IRRADIANTE:   | Beaucoup plus que la simple absence de symptômes; la parfaite santé, une énergie débordante, une joie sans fin, la satisfaction et la tranquillité d'esprit.  |
| SANTÉ MOYENNE:                    | La simple absence de tous les signes et symptômes d'un dysfonctionnement ou d'une maladie manifeste; l'individu ne se sent pas particulièrement énergique, joyeux ou en bonne santé.  |
| PLAINTES<br>MINEURES:             | Des symptômes qui troublent, un inconfort et des dysfonctionnements mineurs commencent à apparaître et vidangent la vitalité et la résilience de l'organisme. La plupart des gens prennent des analgésiques et autres palliatifs afin qu'ils puissent supporter cet état et continuer leurs affaires. |
| MALADIE ET<br>SANTÉ<br>MÉLANGÉES: | L'individu est ni totalement malade, ni totalement sain; la santé et la maladie sont entremêlées dans des proportions égales.   |
| CONVALESCENCE:                    | L'individu est en convalescence d'une maladie grave; son état est encore fragile et délicate, et la récupération n'est pas encore terminée.   |
| MALADIE TOTALE:                   | Tous les signes et les symptômes d'une maladie à part entière sont pleinement manifestés, et l'individu souffre d'une maladie grave.  |



# RELAXER

C'est tout ce qui nous permet un lâcher-prise au niveau du mental, par des techniques de relaxation

|   |                        |                          |                   |
|---|------------------------|--------------------------|-------------------|
| tout ce qui peut nous faire lâcher le mental                                  | Exercice de relaxation | Bain avant de se coucher | Gi Gong           |
| Yoga  | Taichi                 | Marche                   | Exercice physique |
| Huiles essentielles : estragon, basilic, mandarine, petit grain, orange douce |                        |                          |                   |

# RECONDITIONNER

Cette manoeuvre a pour but d'évacuer toutes pensées négatives afin de les remplacer par des pensées plus saines.

|                                     |                             |   |                      |
|-------------------------------------|-----------------------------|---|----------------------|
| changer la façon de voir les choses | chasser les idées négatives | Remplacer les idées négatives par des positives | Apprendre le silence |
|-------------------------------------|-----------------------------|---|----------------------|

# RÉUTILISER

Cette manoeuvre consiste à utiliser l'énergie nerveuse accumulée dans le cortex dans le but d'accélérer le processus d'auto guérison, à l'aide de techniques d'autohypnose, d'autosuggestion, de visualisation ou de méditation guidée.

Autohypnose

Autosuggestion

Visualisation

Méditation guidée

# RÉAJUSTER

Cette manipulation vise à faire circuler l'énergie nerveuse avec fluidité dans les structures du système nerveux.

|                                     |                      |                                 |   |
|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|---|
| Alignement de la colonne vertébrale | Réajuster la colonne | Décompresser la boîtes osseuses | Manipulation pour faire circuler l'énergie nerveuse |
|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|---|

# RÉANIMER

Cette manoeuvre vise à stimuler l'énergie vitale localisée au niveau des terminaisons nerveuses, par le biais de la réflexologie ou bien l'acupuncture, afin qu'elle soit redirigée en direction des émonctoires pour les aider dans leurs fonctions

|                                 |  |                |                |
|---------------------------------|--|----------------|----------------|
| Bain dérivatif                  | Douche fraîche sur les parties génitales à la fin de la douche le matin        | Graines germés | Jus de légumes |
| Marcher pieds nus dans la rosée | Respirer des huiles essentielles : épinette noire, laurier, eucalyptus radiata | Gi Gong        | Taichi         |

# RECHARGER

Cette manoeuvre vise à recharger la substance blanche du cerveau (réservoir primordial en énergie) en ravivant l'énergie vitale de différentes manières

Bains de soleil

Contact avec la nature

Alimentation crudivore

Méthode Kneipp