



Les données fournies par l'association pour une FONDATION SANTE DURABLE sont données à titre purement informatif. L'association pour une FONDATION SANTE DURABLE ne saurait en aucune façon être tenue responsable du contenu des sites éventuellement accessibles à partir de ces pages. Seuls les propriétaires ou auteurs de ces sites sont responsables de leur contenu et de la qualité des informations proposées de même que de l'exactitude et complétude passée, présente ou future des informations présentées.

L'association pour une FONDATION SANTE DURABLE, sans but lucratifs, ne saurait en aucune façon être tenu responsable d'un quelconque litige entre un consommateur et un site marchand la référençant.

L'association pour une FONDATION SANTE-DURABLE n'est pas responsable de la qualité et de la disponibilité des produits, services ou informations proposées sur ces sites.

Les informations Santé présentes sur le site de l'association pour une FONDATION SANTE DURABLE, proposées par ses contributeurs, le sont à des fins purement éducatives. L'association pour une FONDATION SANTE DURABLE ne saurait être tenue responsable de quelque dommage que ce soit suite à l'utilisation de ces informations. Ces informations visent à donner aux internautes et aux professionnels de la

santé des connaissances sur des sujets ayant un rapport direct ou indirect avec la santé durable. L'information ne saurait être considérée comme complète et ne doit pas être utilisée en remplacement d'une visite, d'un appel ou d'une consultation avec un médecin ou un autre professionnel de la santé. L'association pour une FONDATION SANTE DURABLE ne recommande pas l'auto-traitement de problèmes de nature médicale. L'information publiée ici n'est pas exhaustive et ne couvre pas toutes les maladies et conditions médicales ainsi que leurs traitements. Elle fournit, dans la mesure du possible en fonction des sujets, des liens vers des sites complétant l'information, sur les bases scientifiques disponibles. Si vous avez des questions relatives à la santé, consultez votre médecin ou un autre professionnel de la santé sans délai. Vous ne devez en aucun cas négliger de tenir compte d'un avis médical ou de remettre à plus tard une consultation suite à ce que vous avez lu ici.



ABC de la santé durable

La santé durable est un état de bien-être physique, mental social et environnemental, durable dans le temps. Etre en bonne santé c'est donc être bien dans son corps, bien dans sa tête et bien dans son environnement social et naturel (famille, relations, habitat, ville, campagne, travail...) et de façon durable. Cette définition inspirée de celle donnée par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), constitue un véritable programme de santé publique pour nos sociétés modernes qui doivent évoluer vers une nouvelle médecine tenant compte de l'environnement social et écologique à long terme Voir Charte synthétique de la Fondation santé durable

Abeille, produits de la ruche

Fiche : <http://www.naturemania.com/produits/ruche.html>

Acides gras ou lipides

Les acides gras ou lipides comprennent les huiles et les graisses que l'organisme humain, comme celui de l'animal, n'est pas capable de synthétiser ; l'alimentation doit donc couvrir impérativement nos besoins quotidiens. Acides gras essentiels : ce sont les «bonnes» graisses. Elles comprennent les lipides insaturés (mono-insaturés ou Omega 9 apportés notamment par les volailles et l'huile d'olive) ou poly-insaturés constitués de deux familles, les oméga 6 et les oméga 3.), les «mauvaises graisses» comprennent les lipides saturés (contenus dans les graisses d'origine animale comme le beurre, la crème, ...). Elles sont indispensables à notre santé mais doivent être absorbées en proportions correctes. Pour en savoir plus : <http://www.eufic.org/article/fr/expid/basics-graisses/> Acupuncture et conception orientale de la santé

La conception orientale de la santé est souvent réduite à la seule acupuncture. Il s'agit en fait d'un système de soins écologique sorti tout droit de l'Antiquité chinoise mais d'une étonnante actualité et dont l'efficacité et l'innocuité lui ont valu d'être intégrée dans beaucoup de systèmes de soins modernes (ostéopathie, phyto-aromathérapie, kinésithérapie). Pour en savoir plus : http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_traditionnelle_chinoise

Adaptogène

se dit d'une plante contenant tous les éléments nécessaires à une meilleure adaptation aux stress aussi bien physiques que psychiques. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/adaptogene.html> Et les plantes : ail, échinacée, éléuthérocoque, ginseng, maca, pfaffia, rhodiola, withania, sur <http://www.naturemania.com/produits/conseil.html>

Addictions

Les addictions sont des comportements de consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, drogues) provoquant une souffrance psychologique et des troubles physiologiques. Le sujet devient

progressivement dépendant à la substance.

<http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/addictions>

Additifs alimentaires

Intégrés dans les aliments pour en améliorer les caractéristiques, les additifs ne sont pas dépourvus d'inconvénients pour un certain nombre d'entre eux (allergies...). Les fabricants sont obligés par la loi d'afficher la composition de leurs produits, mais le consommateur a du mal à s'y retrouver dans les chiffres et les noms compliqués. Pour en savoir plus :

<http://www.naturemania.com/ecolo/lannoyeinterw.html>
<http://www.eufic.org/page/fr/Securite-alimentaire-qualite-aliments/additifs-alimentaires/>

Aérosol

mode de dispersion instantanée de divers produits volatils, utilisant un appareil de diffusion. Lire : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/aerosol.html>

AFNOR

l'«Association Française de Normalisation» établit et publie les normes sur les huiles essentielles.

Agenda 21

programme d'actions pour le 21e siècle défini lors du sommet de la Terre à Rio sous l'égide des nations Unies en 1992. Pour en savoir plus :

http://www.actu-environnement.com/ae/dictionnaire_environnement/definition/agenda_21.php4

Agenda 21 local

programme d'action mis en place localement et s'inscrivant dans le cadre du développement durable. <http://www.novethic.fr/novethic/site/article/index.jsp?id=88530>

Agrobiologie type d'agriculture respectueuse à la fois de la santé du consommateur et de l'environnement. C'est le seul type d'agriculture durable, permettant aux pays sous-développés ou émergents de développer une agriculture vivrière et exportatrice durable. Voir les sites et articles du site naturemania.com <http://www.naturemania.com/ecolo/moricourt.html>

Agroforesterie

méthode de culture des terres consistant à intégrer la culture des arbres aux cultures vivrières, à des fins à la fois économique (subsistance, exportation) et écologique (maintien de la biodiversité, puits de carbone, sédentarisation des agriculteurs itinérants). <http://www.naturemania.com/ecolo/>

[amazonie2.html](#)

Aimants

Les aimants permanents sont utilisés en applications locales dans un certain nombre de problèmes articulaires, musculaires (tension, spasmes, parésie). Ils sont polarisés Nord-Sud. Utilisés notamment pour soulager les douleurs. Leur puissance se situe entre 1000 et 3000 gauss. Les ventouses magnétiques chinoises associent le traitement du pont d'acupuncture par pression, l'effet de la ventouse elle-même et un aimant. A.J.R. ou Apports journaliers recommandés en nutriments Les A.J.R. sont des valeurs moyennes adoptées correspondent au besoin moyen quotidien d'un adulte en bonne santé. Ces données indiquent les apports en vitamines et minéraux que vous devez impérativement fournir quotidiennement à votre organisme par l'alimentation. Pour en savoir plus :

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=magnetotherapie_th

AJR et ANC

AJR et ANC, quelle différence ? Les termes Apports Journaliers Recommandés (A.J.R.) ou Apports Quotidiens Recommandés (A.Q.R.) sont la traduction des Recommended Dietary Allowances

(R.D.A.) du Food and Nutrition Board des Etats-Unis. Les Apports Nutritionnels Conseillés (A.N.C.) qualifiés «d'apports quotidiens» sont des quantités conseillées pour la pratique alimentaire tenant compte de la «culture alimentaire» de la population française, et de chaque groupe d'individu. Pour en savoir plus http://fr.wikipedia.org/wiki/Apports_nutritionnels_conseill%C3%A9s

Alambic

Appareil permettant la distillation par entraînement à la vapeur d'eau de diverses parties végétales.

Alcool

Molécule aromatique très importante (linalol, géraniol...). L'alcool éthylique est le solvant neutre utilisé comme support dans les préparations alcooliques (teinture-mères).

Alcoolat

Mélange alcool/huiles essentielles.

Algues et santé

Les algues comestibles sont les légumes de la mer ou d'eau douce. Utilisées depuis des millénaires à des fins alimentaires, crues ou cuites, riches en nutriments essentiels, en protéines, minéraux, oligoéléments et vitamines elles connaissent de-

puis une décennie un succès justifié, tant par leurs vertus alimentaires que leur emploi dans les soins de thalassothérapie et aussi comme actif dans divers produits de santé et beauté.

Voir <http://www.naturemania.com/bioproducts/algues1.html> et spiruline : <http://www.naturemania.com/produits/spiruline.html>

Alimentation saine, naturelle et équilibrée

Hippocrate de Cos (400 ans avant J-C), père de la médecine moderne, considérait qu'il fallait respecter et aider l'action de la nature, soigner les malades et non les maladies. Précurseur de l'hygiène, son célèbre précepte «Que ton aliment soit ton médicament et ton médicament ton aliment» est plus que jamais à l'ordre du jour. Pour en savoir plus :

<http://www.anses.fr/fr>
http://www.equiterre.ch/multimedia/references/1119351070_alim_et_petit_budget1.pdf
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/index_f.html

Allaitement maternel

C'est l'alimentation naturelle du petit de l'homme. Lorsque la santé de la maman le permet, il faut privilégier cette alimentation qui apporte à l'enfant des aliments parfaitement équilibrés ainsi que

les éléments immunitaires lui permettant de résister aux agressions microbiennes dans l'attente de la construction de son propre système immunitaire. L'allaitement maternel est particulièrement important dans les familles où des manifestations allergiques sont connues (asthme, eczéma, rhume des foies...). Par ailleurs le lait maternel contient tous les oligoéléments et vitamines essentielles au développement de l'enfant, si par ailleurs la maman s'alimente correctement. Pour en savoir plus : <http://www.llf france.org/>

Allergie ou intolérance alimentaire

Allergie ou intolérance alimentaire ? L'allergie alimentaire est une réaction d'intolérance de votre organisme à l'ingestion d'un aliment qui ne pose en général aucun problème aux autres. Ces manifestations parfois spectaculaires surviennent sur un terrain prédisposé héréditairement (œdème de Quincke, eczéma, asthme, rhume des foies). 10% de la population souffre d'allergies, dont 2 à 8% d'origine alimentaire (réaction immunologique). Pour en savoir plus : <http://www.allergique.org/>

Allopathie

Médecine basée sur le traitement des maladies à l'aide de remèdes réduisant les symptômes de la maladie. Douleur: antalgique, in-

flammation: anti-inflammatoire, infection: antibiotique, énervement : calmants, contracture: décontractants, etc...

Altermondialisation

Concept selon lequel un «autre monde» est possible, alternative à la mondialisation sauvage sacrifiant l'homme au profit de la seule économie. Le développement durable est le modèle de développement raisonné et raisonnable conciliant progrès économique et développement durable, respect de l'environnement et respect de l'homme.

Alzheimer (maladie d')

Fiche : <http://www.naturemania.com/naturo/alzheimer.html>

Antalgique
Anti-douleur. Se dit aussi bien d'un médicament destiné à diminuer ou supprimer la douleur (par ex. aspirine) que d'une position destinée à soulager les articulations douloureuses.

Anti-âge

Il ne faut pas attendre d'avoir l'âge de la retraite pour commencer à lutter contre les effets du vieillissement. En effet, dès la fin de notre croissance, nous commençons à vieillir et ce phénomène s'accélère avec le temps.

Que vous ayez 40, 50, 60 ou 97 ans, les principes anti-âge sont les

mêmes. L'application des conseils anti-âge méthode optimise les chances de conserver forme et autonomie jusqu'au bout de la vie. La longévité théorique maximale d'un être humain est de 120 ans comme nous le prouvent certains exemples contemporains. Beaucoup de facteurs raccourcissent notre vie en accélérant le vieillissement de nos cellules, d'autres améliorent notre résistance, nous permettent de maintenir notre meilleur niveau de forme, et ceci jusqu'à un âge avancé. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/antiage/age.html>

Anti-inflammatoire

substance ou technique de soin qui lutte contre l'inflammation: médicaments, plantes médicinales, huiles essentielles et baumes, gemmothérapie, courant électrique diadynamique, aimants polarisés, mais aussi minéraux et oligo-éléments...

Anti-oxydants, anti-radicaux libres

Ce sont des composés naturels qui aident à protéger les cellules du corps des déchets néfastes (radicaux libres) produits par l'organisme et provoqués par l'extérieur (fumées, produits chimiques, poussières, etc.). Ces composés sont la vitamine C, la vitamine E, le sélénium et les caroténoïdes (bêta-carotène, lycopène et lutéine).

Chacun d'eux joue un rôle dans le maintien de la santé et dans la prévention de certaines maladies comme le cancer, les maladies cardiovasculaires et les maladies dues au vieillissement. Pour en savoir plus : <http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?antioxydants> Article : <http://www.naturemania.com/naturo/flavon.html> Article : vitamine C : <http://www.naturemania.com/naturo/conseil-sante/vitamineC.html>

Antipyrétique

Médicaments et traitements ayant pour action de faire diminuer la fièvre.

Argilothérapie

L'argile est utilisée depuis la nuit des temps par les hommes pour se soigner. C'est sans doute, avec l'eau, le premier médicament utilisé par les hommes et toujours d'actualité. On lui prête trop de vertus ou pas assez. Une revue des arguments santé était nécessaire ainsi qu'une sélection des utilisations les plus efficaces.

Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/bioproducts/argiles.html>

Aromachologie

Ce vocable désigne l'effet des odeurs et arômes* sur notre comportement. Le terme aromacholo-

gie (ou aromacologie) résulte de la contraction des mots «arôme» et «psychologie». Il désigne l'action des odeurs (arômes) sur notre comportement combinant des effets à la fois sur notre corps et sur notre mental. Il s'applique aussi bien à l'action des simples plantes odoriférantes que parfums ou des aliments. Il s'applique aussi aux parfums de synthèse utilisés à des fins commerciales (odeur de croissants frais, café torréfié, chocolat...). Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/aromachotherapie.html>

Aromacosmétique et phytocosmétique

utilisation des propriétés des huiles essentielles (H.E.) et des plantes pour les soins de l'épiderme.

Aromassage

Massage aliant les effets des huiles essentielles à ceux du massage.

Aromates

appelés aussi plantes ou végétaux aromatiques, ils génèrent une odeur pénétrante utilisée aussi bien en médecine qu'en parfumerie et cuisine.

Aromathèque

collection d'huiles essentielles.

Aromathérapie

Soins par les huiles essentielles et essences naturelles de plantes. Ces substances odoriférantes extraites par distillation à la vapeur d'eau ou par expression des zestes ont de multiples usages médicaux, hygiéniques et cosmétiques. Les huiles essentielles utilisées pour le bien-être apportent de l'énergie, relaxent ou stimulent en douceur le système nerveux, améliorent et optimisent vos fonctions et vos défenses organiques. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/essentiel.html>
Livre : <http://www.naturemania.com/livres/livres.html>

Aromatique

Désigne plusieurs produits.

- plantes aromatiques: végétaux dont on peut extraire des éléments naturels volatils et odoriférants.

- produit chimique aromatique: produit de synthèse utilisé en parfumerie et en arômes alimentaires.

Aromatologie

science des arômes.

Arôme

terme utilisé surtout dans le domaine alimentaire. Qualité organoleptique prenant en compte l'odorat.

Arômes végétaux

Captés par les cellules sensorielles de l'odorat, ce sont des composés de molécules naturelles volatiles et odoriférantes contenues en très faibles quantités (de 0,01 à 4 ou 5 %) dans diverses parties de végétaux dits aromatiques (fleurs, fruits, feuilles, tiges, racines, bulbes, rhizomes, bois).

Arthrite

C'est une affection inflammatoire ou infectieuse des articulations. Elle se traduit par une rougeur, une chaleur et une douleur constituant le «trépied» inflammatoire. Elle est aggravée par le mouvement et la chaleur, calmée par le repos et le froid. <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/arthrose2.html>

Arthrose

Une affection dégénérative articulaire d'origines diverses qui se manifeste par des douleurs locales et d'une impotence plus ou moins marquée. Elle peut être améliorée par le mouvement et la chaleur, et est aggravée par l'immobilité, le froid et l'humidité. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/arthrose.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/arthrose2.html>

Arts manuels et santé, art-thérapies

Les arts en général constituent une source de plaisir et de bien-être. Il n'y a pas, dans le domaine de la santé d'art mineur et d'art majeur. L'important est le plaisir ressenti. Qu'il s'agisse de contempler ou de créer, le plaisir quoique différent aura le même résultat : une émotion positive qui fait oublier les sources de stress de notre condition humaine.

Atrophie musculaire ou amyotrophie

Diminution de la force et du volume des muscles sous l'influence de la sédentarité, du vieillissement, de l'immobilisation (plâtre) ou de la paralysie d'un nerf moteur.

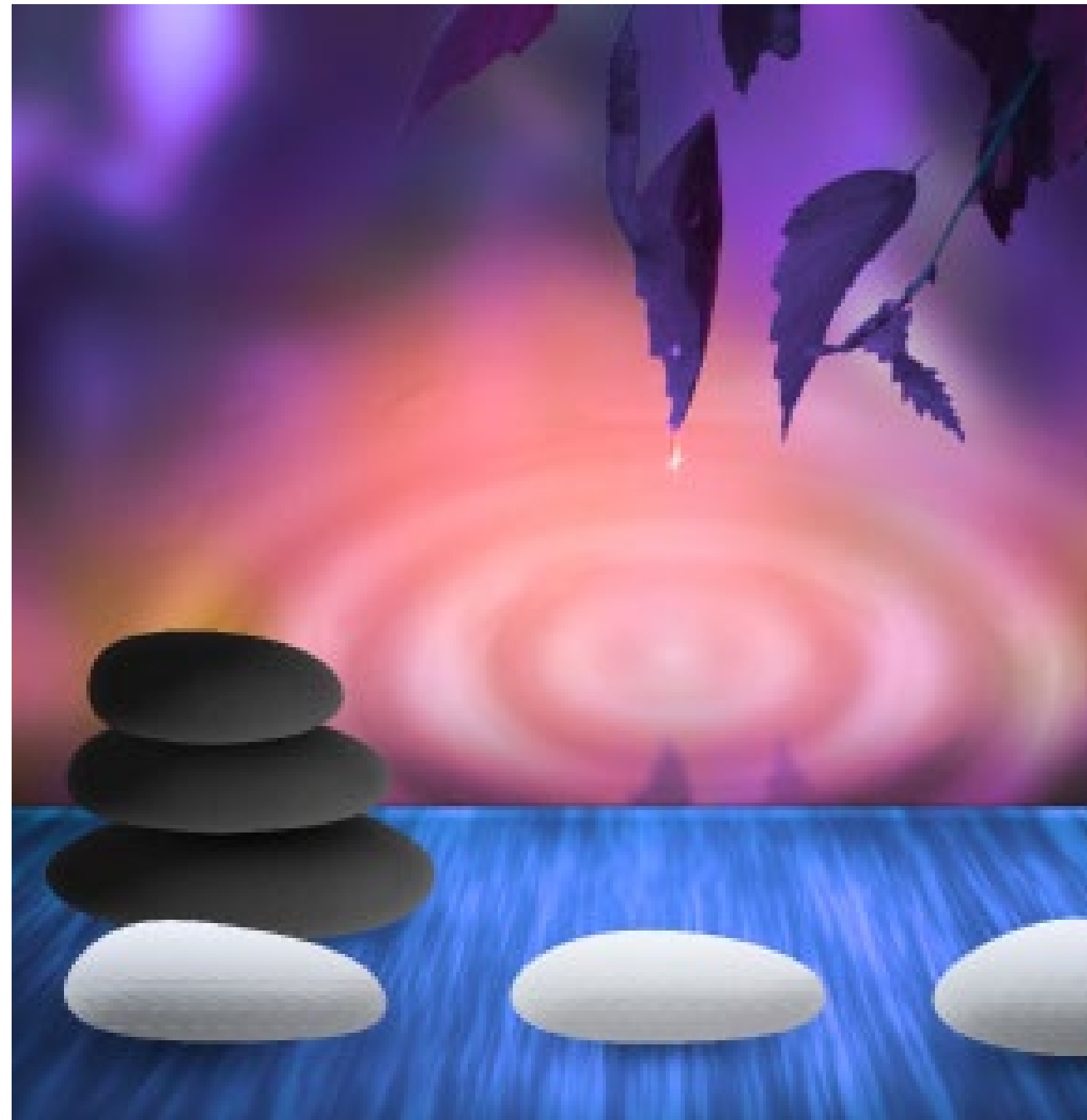
Auto-guérison ou natura medicatrix

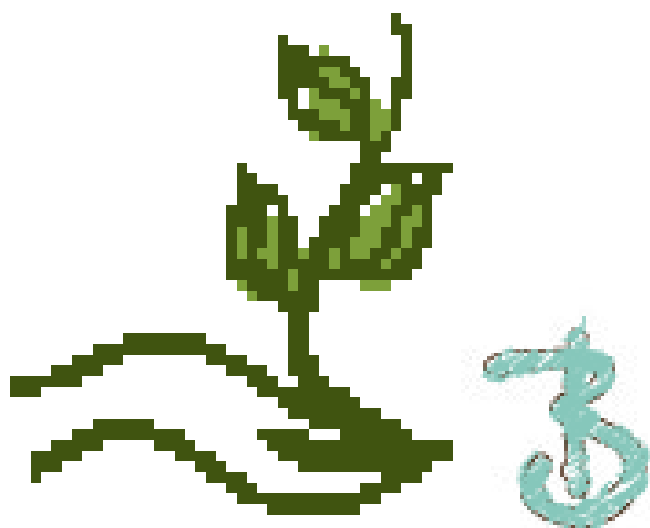
Ce phénomène physiologique naturel est celui qui nous permet de survivre dans un monde où les agressions constantes déséquilibrent et blessent nos subtils mécanismes homéostatiques*. Ce pouvoir du corps qui fabrique ses propres armes de guérison est limité aux troubles qui ne dépassent pas le seuil d'adaptation du corps qui altèrent la fonction sans détériorer l'organe. En dehors des maladies organiques graves dans lesquelles le corps est incapable de

survivre sans une aide médicale extérieure, chimique (insuline, fluidifiants sanguins, hypotenseurs, oxygène...) ou mécanique (dialyse, poumons artificiel,...), la plupart des maladies bénignes sont guéries spontanément par la mise en œuvre des mécanismes naturels d'auto-réparation.

Axe vital de santé

La notion d'axe vital est la synthèse des systèmes de pensée traditionnels oriental (Yin/yang, 5 éléments) et occidental (4 éléments, terrains), et des concepts scientifiques modernes biomécaniques, bioélectroniques, psychosomatiques... Il s'agit d'une zone axiale dans laquelle les mécanismes physiologiques de la santé fonctionnent de façon optimale.





Baume

oléorésine à odeur vanillée, s'écoulant du tronc de certains arbres, naturellement ou après incision (Tolu, Pérou). Certaines oléorésines porte improprement le nom de baume (Copaïba, Canada).

Bioélectronique

méthode mise au point par le professeur Louis-Claude Vincent qui définit les principaux paramètres électroniques favorables à la vie et à la santé : le pH, le rH2 (redox) et la résistivité qu'il est possible d'analyser non seulement au niveau du sang, de la salive, des urines, mais aussi de l'eau, des aliments et des produits végétaux (à l'aide d'un appareil appelé bioélectronimètre). Pour en savoir plus : <http://www.bevincent.com/>

Bilan naturel de santé

Il s'agit de indispensable contrôle technique périodique corporel que tout un chacun se devrait d'effectuer une fois par an, complémentairement aux examens médicaux classiques. Pour en savoir plus testez-vous : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/consultation.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/teststress1.html>

Biothérapies

soins préventifs et curatifs naturels qui comprennent une association de méthodes synergiques telles que : homéopathie, phytothérapie (plantes médicinales), phyto-gemmothérapie (emploi de bourgeons de plantes jeunes), oligothérapie, organothérapie, vitaminothérapie, neuralthérapie...

Blocage

Terme qui se retrouve fréquemment en médecine naturelle. Il traduit une interruption totale ou partielle d'une fonction, secondaire à une perturbation physique (coup de froid, vent, sécheresse, chaleur, humidité, choc...), psychique (choc émotionnel, fatigue, émotions excessives...) ou biochimique (toxines ingérées ou injectées). Il se règle par un traitement naturel visant à éliminer la cause et ses séquelles. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/osteotraitement.html>

Biodiversité

C'est la diversité du monde vivant. On dénombre actuellement 30 millions d'espèces dans le monde et peut-être même plus dont 400.000 espèces végétales. La mise en péril de cette biodiversité s'opère par la destruction définitive de plusieurs espèces par jour. Des millions d'espèces ont disparu de la surface de la Terre depuis sa création dont les plus connus sont les dinosaures. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/ecolo/biodivers.html>

Biocarburants

Carburant obtenu à partir de la biomasse des plantes (alcool, huile, bois...).

Bioéquité

Notion associant les règles du commerce équitable à celles de l'agrobiologie. C'est la seule solution pour assurer à la fois le développement économique et le parfait respect de

l'environnement et de la biodiversité. Pour en savoir plus : <http://www.biopartenaire.com/>

Biomasse

Ensemble de toutes les matières organiques vivantes ou mortes de la biosphère et du sous-sol terrestre. Pour en savoir plus : <http://www.fnh.org/naturoscope/Energie/Biomasse/Biomass1.htm>

Biosphère

Zone de la Terre compatible avec la vie.

Bonne gouvernance

Le terme de gouvernance revient souvent dans les discours des chefs d'Etat. La bonne gouvernance par opposition à la politique opportuniste et égoïste est une ligne de conduite politique qui gère les ressources de façon à répondre aux besoins des populations en respectant les règles de transparence, de participation démocratique, d'équité, de justice, de responsabilité et d'efficacité. La promotion de la santé durable en constitue la clef de voûte.

BPCO

Broncho-pneumopathies chroniques obstructives. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/bpco.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/evin.html>



Cancer

Selon les estimations officielles, la probabilité d'avoir un cancer au cours de sa vie, est estimée à 1 sur 2 pour un homme et à 1 sur 3 pour une femme. La fréquence des cancers augmente avec l'âge (1% des décès par cancer surviennent avant 35 ans). La mortalité par cancer est plus grande dans un pays dont la population comporte beaucoup de personnes âgées que dans des pays en voie de développement où la population est plus jeune. Un dixième des décès survenant chaque année dans le monde (50 millions) est du au cancer (soit 5 à 6 millions). Les prévisions les moins optimistes font état de 12 millions de morts par cancer en 2020. L'augmentation est de 800% en un siècle

!!! La détérioration de l'alimentation et la pollution seraient à l'origine d'un tiers des décès par cancers suivie de près par le tabac (30%). Les autres facteurs viennent loin derrière : sexualité (7%), profession (3-4%), alcool (3%), produits industriels (1%).

Pour en savoir plus :

Plan cancer, orchestré par l'Institut National du Cancer : <http://www.e-cancer.fr/>

Articles : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/BerengereArnal.html>

<http://www.naturemania.com/naturo/cancersein2.html>

<http://www.naturemania.com/naturo/cancersein.html>

<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/colorectal.html>

Canicule, déshydratation, stress hydrique

Le problème de la chaleur a de multiples implications tant au niveau de la Terre (sécheresse, augmentation de la violence des cataclysmes naturels tels que les ouragans), que de l'homme (déshydratation, augmentation de la température corporelle notamment chez les personnes âgées). Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/canicule.html>

Cervicalgie

douleur de la région cervicale d'origines diverses: arthrose, déséquilibre postural, contractures musculaires, blocage ostéopathique.

Article : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/Douleur-vertebralesaignes.htm>

Chaîne musculaire, chaîne musculo-aponévrotique ensemble des muscles et ligaments travaillant en même temps.

Chaleur

La chaleur est l'énergie primaire qui dans des proportions adéquates caractérise les êtres vivants. Toute activité biochimique et physique dégage de la chaleur. La chaleur a été utilisée de tous temps pour soigner les troubles et maladies dues au froid et à l'humidité. Une bonne explication est nécessaire pour que vous sachiez l'utiliser sous toutes ses formes (soleil*, infra-rouges et moxas, bouillote, bains chauds, argiles chaudes, cata-

plasma...). Lire : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/bronzage.html>

Champs électro-magnétiques (CEM) et santé

Nous en sommes entourés, nous baignons dedans, ils sont générés par notre vie moderne, nos appareillages électriques et électroniques, nos systèmes de transmissions, notre téléphone, notre ordinateur... Faut-il en les craindre ? Les fuir ? Quelle est leur dangerosité pour la santé ? Un point sur cette question controversée. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/ondessante.html>

Champs perturbateurs

La notion de champs perturbateurs, venue d'Allemagne est encore insuffisamment prise en compte dans la prévention et les soins. C'est pourtant une cause fréquente de douleurs inexplicables, de malaises généraux, de fatigue et de stress. A rechercher et à éliminer absolument. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/perturbateur.html>

Chromothérapie

Utilisation des couleurs pour le bien être et la santé.

Cœur et artères

Les maladies cardio-vasculaires constituent la première cause de mortalité dans les pays industrialisés.

Comment diminuer le risque ? L'alimentation de type méditerranéen, les plantes, le changement de mode de vie, une meilleure gestion du stress constituent les meilleures pistes pour améliorer nos chances de prévenir ces maladies. Pour en savoir plus :

<http://www.fondacoeur.com/maladies-cardiovasculaires-accidents-vasculaires-cerebraux.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/avc.htm>

Commerce équitable

Nouvelle forme de commerce assurant des revenus décents aux petits producteurs et à leurs salariés, permettant de lutter contre le travail des enfants, l'analphabétisme et la misère. Pour en savoir plus : http://fr.wikipedia.org/wiki/Commerce_équitable

Condiments

aromates utilisés dans l'art culinaire (voir Épices). Voir : <http://www.naturemania.com/naturo/epices.html>

Contractures

contractions permanentes anormales des muscles , qui restent rigides et douloureux . Doivent faire évoquer en premier lieu un blocage ostéopathique, une attitude posturale défectueuse ou une carence minérale. Chercher et traiter la cause est préférable aux soins palliatifs .

Cosmétique

méthode de soins consistant en l'application externe de substances pour améliorer ou entretenir l'état de l'épiderme. Terme utilisé pour désigner les préparations de produits de toilette, de soin et de beauté destinés à nettoyer, entretenir et embellir les parties externes du corps humain.

Couleurs et santé, chromothérapie

L'utilisation des couleurs pour le bien être et la santé remonte à la préhistoire. La méthode la plus ancienne est l'application sur le corps d'argiles colorées. Les couleurs agissent par leur longueur d'onde.

Coup du lapin

appelé «whiplash injury» ou dommage en coup de fouet dans les pays anglo-saxons, le coup du lapin est un traumatisme fréquent aux conséquences sous-estimées et parfois redoutables. Toujours faire faire des radios et un constat médical, même si apparemment vous ne présentez pas de troubles graves. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/osteo/causesdos.html>

Cruralgie

douleur sur le territoire du nerf crural (face antéro-interne de la cuisse et jambe).

Cyphose

courbure vertébrale convexe vers l'arrière. Inverse de la lordose (concavité ou creux). Voir posture : <http://www.naturemania.com/naturo/angers.html>

Cybernétique

Etude des processus de commande et de communication chez les êtres vivants. C'est aussi l'étude, la compréhension et la systématisation de la manière dont les systèmes vivants gèrent l'information.



Déplacement de vertèbres

terme impropre désignant un blocage vertébral. Les vertèbres ne peuvent en effet se déplacer que dans les traumatismes importants. Il s'agit alors de luxations du ressort exclusif du chirurgien orthopédiste.

Développement durable ou éco-développement durable

Définition du développement durable donné par le rapport Brundtland «Le développement soutenable est un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs». Deux concepts sont inhérents à cette notion : le concept de «besoin», et plus particulièrement des besoins essentiels des plus

démunis, à qui il convient d'accorder la plus grande priorité, et l'idée des limitations que l'état de nos techniques et de notre organisation sociale imposent sur la capacité de l'environnement à répondre aux besoins actuels et à «venir».

Diagnostic médical

identification d'une maladie par ses symptômes.

Diagnostic ostéopathique

identification des troubles mécaniques ostéo-articulaires, viscéraux et crâniens, locaux et à distance, responsables d'un trouble quelconque. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/consultation.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/osteotraitement.html>

Discarthrose

atteinte dégénérative du disque et des plateaux vertébraux contigus. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/arthrose.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/arthrose2.html>

Disque déplacé

expression imagée pour désigner une hernie discale. Le disque ne peut en effet se déplacer car il est solidement maintenu par les ligaments intervertébraux. Par contre il peut se déformer, s'écraser, se fissurer.

Dorsalgie

douleur de la région dorsale dans la région des omoplates, en rapport avec des contractures musculaires, de l'arthrose, un blocage des vertèbres ou des côtes, ou un trouble de croissance (épiphysite).

Douleur

Trouble anormal ressenti par le sujet au niveau d'une articulation, d'un tendon, d'un nerf ou d'un organe traduisant l'irritation de fibres nerveuses par un facteur physique ou biochimiques. La douleur peut être aiguë ou chronique et présenter des caractères qui orienteront le praticien consulté. La douleur n'est pas une maladie en soi, elle ne

constitue qu'un signal d'alarme dont il s'agit de comprendre l'origine avant que de tenter de l'éteindre par des méthodes artificielles allopathiques.

Douleur intercostale

douleur violente située entre les côtes ayant le plus souvent pour origine un blocage ostéopathique des articulations du dos entre les vertèbres et les côtes, ou entre les côtes et le sternum.

Drainage

Quel que soit votre âge vous avez besoin de procéder à un nettoyage régulier de votre corps pour décroasser vos cellules, désengorger vos organes surmenés, mettre au repos votre intestin grêle, soulager votre foie et les émonctoires naturels (intestins, reins, poumons, peau). Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/desintox.html> et <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/drainage.html>



Eau et santé

Il n'y a pas de vie sans eau. L'eau constitue le 1er élément de notre corps, représentant chez l'adulte environ 2/3 du poids corporel. Ce pourcentage évolue selon l'âge : un fœtus de deux mois est constitué de 97 % d'eau, un nouveau-né de 75 % un adulte de 63% en moyenne et une personne âgée de 60 à 55 %. Ce pourcentage varie aussi selon les tissus. Ainsi, notre cerveau est constitué de 85% d'eau et le noyau de nos disques intervertébraux n'en contient pas moins de 88% (chez le sujet jeune) ! Les muscles contiennent 75% d'eau, nos cartilages 70%. Mais l'os qui semble sec contient encore 40% d'eau ! Les besoins alimentaires en eau sont en moyenne de 2,5 l par jour, une grande partie provenant des aliments aqueux (fruits, légumes,

soupes...).

Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseil-sante/eau.html>

Eau florale ou eau aromatique ou hydrolat

Connu sous le nom d'eau de rose, eau de fleur d'oranger, l'hydrolat est un produit issu de la distillation, recueilli dans l'essencier. Ce produit faiblement parfumé contient les parties hydrosolubles de l'essence distillée. Il constitue un remarquable produit de soin et d'hygiène de la peau et convient particulièrement aux soins de la peau de bébé. Il existe une dizaine d'eaux florales intéressantes. Il est préférable de les utiliser en vaporisateur afin de mieux les conserver.

Eco-développement durable

premier nom du développement durable, défini lors du sommet de la Terre de Rio en 1992. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/ecolo/brundtland.html>

Eco-habitat

voir habitat écologique

Eco-investissements

associent investissement éthique et écologie. Les investissements éco-éthiques sont ceux qui permettent la réalisation d'actions concrètes dans le secteur du développement durable des Agenda 21 locaux (éco-habitat, agrobiologie, aquaculture, agroforesterie, agrosylviculture, énergies renouvelables, écotourisme...).

Ecologie

science traitant les interactions entre le milieu et les organismes vivants entre eux.

Ecosphère

c'est l'environnement de la biosphère. Elle comporte l'atmosphère, l'hydrosphère (mer, lacs, marécages, cours d'eau ...), et la lithosphère (terre et sous-sol).

Ecosystème

il est constitué d'un milieu (ap-

pelé biotope) et des organismes vivants qui l'habitent (biocénose).

Ecotourisme

forme de tourisme axé vers des activités liées à la nature et respectueuse de l'environnement et des populations d'accueil.

Effet de serre

effet de réchauffement de l'atmosphère attribué à certains gaz (gaz carbonique, méthane, ozone...) qui piègent les rayonnements solaires infra-rouges.

Efficace

définit une méthode qui donne des résultats probants.

Efficent

définit une méthode efficace et peu coûteuse.

Empreinte écologique

surface de biosphère nécessaire pour produire les biens nécessaires et gérer les déchets d'un individu ou d'une population. Pour en savoir plus : http://www.cite-sciences.fr/francais/ala_cite/expositions/developpement-durable/calcul-empreinte-ecologique/index.html

Energie

Du grec energeia, « force en action ». Concept universel qui recouvre des réalités très diffé-

rentes. L'énergie est la forme la plus subtile de la matière qu'elle crée en se condensant. Inversement, elle résulte de la dégradation de la matière. « Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme ». Capacité que possède un système à produire un travail. Il existe plusieurs formes d'énergie, notamment mécanique, thermique, électrique, solaire, rayonnante, etc. L'énergie peut passer d'une forme à une autre, ou se décomposer en plusieurs formes. Les physiciens du XIXe siècle ont montré que l'énergie totale d'un système demeure constante. L'énergie peut être non manifestée (potentielle) ou circuler, se manifestant généralement sous forme de flux. L'énergie est un des trois éléments fondamentaux de l'univers physique. - Énergétique : se dit d'un nutriment ou d'une méthode qui fournit ou mobilise de l'énergie.

- Energétisante ou énergisante : se dit d'une méthode ou d'une substance qui donne de l'énergie et renforce l'énergie défensive.

- Énergie défensive : énergie électromagnétique qui alimente nos cellules et conditionne notre résistance aux agressions externes.

- Énergie motrice : énergie qui alimente nos cellules et permet

leur fonctionnement.

- Énergie vitale : définit notre réserve d'énergie physiologique. Elle est la somme de notre énergie héréditaire (patrimoine génétique), de l'énergie respirée (oxygène) et de l'énergie d'origine alimentaire. Elle se divise en énergie motrice et énergie défensive.

Energies fossiles

Sources d'énergies d'origine organique accumulées dans le sous-sol terrestres depuis 500 millions d'années : charbon, pétrole, gaz naturel.

Energies renouvelables

Sources inépuisables d'énergie d'origine naturelle provenant du rayonnement solaire, du vent, de la force de l'eau, de la biomasse (bois, plantes), de la chaleur de l'écorce terrestre (géothermie), des marées, des courants marins...

Environnement

milieu dans lequel vit un organisme. Il comprend non seulement les éléments naturels (eau, atmosphère, sols) mais également les ressources naturelles végétales et animales y compris les êtres humains et leurs relations avec les autres espèces. Environnement et santé durable : l'homme préhistorique, par ses étonnantes capacités d'adaptation a pu survivre et se multiplier

malgré un environnement hostile. Au fil des millénaires nos aïeux furent confrontés à des situations de famine, aux guerres tribales, aux microbes, parasites et insectes. Les plus forts résistèrent et nous ont transmis ce merveilleux patrimoine génétique inscrit dans nos chromosomes. Mais le monde moderne a créé de nouveaux ennemis contre lesquels nous sommes désarmés : le stress environnemental, la pollution, de nouveaux microbes, bactéries et virus, les bouleversements climatiques.

Épices

substances végétales aromatiques destinées à l'assaisonnement des préparations culinaires. Exemple de la formule « des quatre épices » : cannelle (ou gingembre) + girofle + muscade + poivre noir. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/epices.html>

Équitabilité

notion économique respectant une juste rémunération et répartition des revenus d'une activité productive (agriculture, artisanat, industrie).

Espèces

organismes vivants qui présentent des ressemblances particulièrement probantes et sont

fertiles. Le genre regroupe des espèces voisines. Les genres sont eux-mêmes regroupés en familles.

Excitants (produits)

Cette catégorie de produits naturels ou chimiques qui excitent le système nerveux central sont utilisés depuis des temps immémoriaux dans toutes les civilisations et sur tous les continents comme dopant, anti-fatigue ou aphrodisiaques. Ils contiennent des alcaloïdes telle que la caféine qui agit par stimulation du système sympathique. Leur emploi immodéré entraîne une accoutumance et des troubles de la santé : insomnie, hypertension, tachycardie, problèmes digestifs, problèmes sexuels, fatigue, épuisement nerveux... Pour en savoir plus, voir les fiches : café, cacao, guarana, thé... sur <http://www.naturemania.com/produits/conseil.html>



FIBRES alimentaires

Indispensables pour votre santé, les fibres contenues dans les aliments végétaux ne sont ni digérées, ni absorbées. Elles sont cependant indispensables à l'équilibre alimentaire et à la bonne santé de l'intestin. De plus, elles n'apportent pas de calories et doivent donc figurer dans tout régime minceur. Manger des fibres et donc des légumes et des fruits est essentiel à la santé intestinale et réduit le risque de cancer (voir aussi flore intestinale). Pour en savoir plus : <http://www.fao.org/docrep/T0818F/T0818F0c.htm>
<http://www.eufic.org/article/fr/nutrition/fibres/artid/fibre-role-regime-alimentaire/>
<http://www.rfi.fr/fichiers/MFI/Sante/891.asp>

Fibrose

Transformation fibreuse des muscles, ligaments et fascias (enveloppes des muscles et des

organes), entraînant une perte de mouvement souvent douloureux, des compressions de nerfs, et une dégénérescence des tissus locaux (arthrose, sclérose...).

Flavonoïdes ou bioflavonoïdes

Ces précieuses substances colorées donnent leur couleur aux fruits et légumes, jaunes, bleus et violets. Ce ne sont pas des vitamines mais leur rôle est pourtant fondamental dans la lutte contre les radicaux libres et les effets du vieillissement. Il faut en consommer chaque jour. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/polyphenol.htm>
<http://www.naturemania.com/naturo/flavon.html>

Flore intestinale

la clef de nos défenses. Votre intestin abrite une véritable éco-

système où coexistent une flore diversifiée formée de 15.000 espèces de micro-organismes différente et une grande quantité d'enzymes capables de transformer nos aliments en nutriments assimilables. La plupart de ces microbes sont utiles, d'autres potentiellement pathogènes (5%). L'équilibre écologique de notre flore est essentiel pour comprendre l'origine de certaines maladies et notamment expliquer les infections récidivantes. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/floreintestin.htm>
<http://www.inra.fr/presse/probiotiques> <http://www.eufic.org/article/fr/page/FTARCHIVE/artid/bel-avenir-probiotiques/>

Fonctionnel

Trouble d'un organe sans lésion tissulaire décelable médicalement. Les troubles fonctionnels représentent 80% des douleurs rhumatismales au début.

Froid

Le froid constitue un stress majeur pour notre organisme. Les changements de saison sont propices au déclenchement de maladies de toutes sortes, congestions, infections, douleurs articulaires, crises allergiques, résultant d'une attaque de notre organisme par des agents externes contre lesquels nous ne sommes pas capables de nous adapter pour diverses raisons.

Il faut savoir que nous sommes des homéothermes c'est-à-dire que notre température est uniforme (37°) en état de santé optimale.

Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/hiver.html>

Fruits de mer, produits marins et d'eau douce

Les produits marins, poissons, fruits de mer, mollusques, algues constituent des aliments de haute qualité nutritionnelle. Ils contiennent tous les éléments contenus dans l'eau de mer, milieu originel où se sont développées les premières formes de vie. Apprenons à les utiliser. Pour en savoir plus :

<http://www.naturemania.com/produits/moule.html>
<http://www.naturemania.com/produits/ostrea.html>
<http://www.naturemania.com/produits/spiruline.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/marin.html>

Fruits rouges et flavonoïdes

Flavonoïdes, anthocyanes ? Tout le monde ne parle, sans trop savoir à quoi ils servent ni où on les trouve. Ils sont contenus dans les fruits rouges et jaunes. Leur intérêt-santé justifie leur consommation quotidienne, frais ou en jus pour la protection vasculaire.



Gaïa

nom grec de la divinité de la Terre.

Gemmothérapie

Cette thérapie utilise des tissus embryonnaires de végétaux récoltés en période de croissance (bourgeons, jeunes pousses, racines, radicules) et préparés sous forme de macérats glycéro-alcoolés (eau+glycérine+alcool). Ces tissus en voie de multiplication contiennent un potentiel vital exceptionnel : hormones végétales (giberellines et auxines). Tous les tissus embryonnaires végétaux sont susceptibles d'être utilisés. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/bioproducts/gemmotherapie.html>

Géobiologie

étude de l'énergie de la Terre. L'écorce terrestre est parcourue de courants d'énergie issus des profondeurs de la Terre et de la circu-

lation des cours d'eau souterrains. Nous sommes sensibles à ces courants qui, lorsqu'ils nous assaillent en permanence, sont susceptibles d'agir sur notre état de santé. Pour en savoir plus : <http://www.géobiologie.fr/fr/index.php>

Glucides, hydrates de carbone, sucres

Au moins 55 % des calories quotidiennes doivent venir des glucides. Les composants de base de tous les glucides sont les sucres, qui peuvent être classifiés selon le nombre d'unités combinées entre-elles. Ils comprennent :

Monosaccharides : glucose, fructose, galactose
Disaccharides : saccharose, lactose, maltose
Polyols : isomalt, sorbitol, maltitol
Oligosaccharides : maltodextrines, fructo-oligosaccharides
Polysaccharides : amidon: Amylose, amylopectine

Polysaccharides non-amylacés : cellulose, pectines, hydrocolloïdes

Pour en savoir plus : <http://www.eufic.org/article/fr/page/BARCHIVE/expid/basics-glucides/>

Graisses ou lipides

Les lipides tirent leur nom du grec lipos qui signifie «graisse». Ils sont nécessaires au maintien d'une bonne santé : contribuant à la formation des membranes des cellules, à la synthèse des hormones.

Ils donnent de la saveur aux aliments et constituent une importante source d'énergie : 9 kilocalories par gramme de lipides (37 kJ), soit deux fois plus que les glucides ou les protéines.

Par ailleurs les graisses servent de moyen de transport facilitent l'absorption des vitamines liposolubles (A,D,E, K).

Pour en savoir plus : <http://www.mangerbouger.fr/pro/sante/s-informer-19/determinants-de-l-etat-nutritionnel/limiter-la-consommation-de-matieres-grasses.html>

Gymnastique, mouvement et santé

Il n'y a pas de vie sans mouvement. Le mouvement caractérise les êtres animés, végétaux et animaux. Chaque jour, sans en avoir conscience, vous faites bouger tous les fins rouages de votre complexe mécanique. Mais souvent de façon insuffisante ou excessive ou dans des positions incorrectes. Difficile de trou-

ver le juste milieu. Les attitudes contraignantes que nous impose la vie moderne, la répétitivité des tâches, la sédentarité, nécessitent pour éliminer le stress physique qui en résulte, une gymnastique anti-stress (>voir aussi étirements musculaires). L'exercice physique modéré et régulier est une thérapie naturelle aux multiples effets positifs :

- il entretient les muscles qui, sans activité, dégénèrent rapidement (15 jours d'immobilisation suffisent pour perdre 50% de sa force musculaire).
- il favorise la circulation générale qui apporte à l'ensemble de vos cellules l'oxygène, l'eau et les nutriments nécessaires à leur bon fonctionnement via vos 50.000 km de vaisseaux capillaires.
- il active les échanges d'eau au niveau des cartilages articulaires qui ne sont nourris que par inhibition (dépourvus de vaisseaux sanguins).
- il masse les organes, décompresse les plexus nerveux.
- il maintient la jeunesse de l'ensemble des tissus organiques, par une irrigation, une oxygénation et une élimination optimales, assurant forme, tonus et esthétique corporelle.

Pour en savoir plus lire : <http://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/dossiers-d-information/activite-physique>



Habitat sain voir > maison et santé

Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/ecolo/polutio-ninterieure.html>

Holisme

Du grec holos « tout entier », concept selon lequel un système complexe possède des qualités liées à sa globalité qui ne sont pas réductibles à la somme de celles de ses parties. «Le tout représente plus que la somme de ses parties». Face à l'expérience, chaque énoncé scientifique est tributaire du domaine tout entier dans lequel il apparaît. C'est aussi la doctrine selon laquelle l'homme est un tout indivisible qui ne peut être expliqué par ses différents composants isolés les uns des autres. Holistique : se dit de méthodes et de médecines naturelles considérant l'homme dans sa globalité et de façon synthétique sur

ses divers plans physiologiques (énergétique, biochimique, physique, psychique et spirituel), en tenant le plus grand compte de ses rapports avec son environnement. Ce terme a été consacré par le Parlement européen le 29 mai 1997 dans sa Résolution sur le statut des médecines non conventionnelles. se dit d'une médecine qui prend en considération autant le fonctionnement global de l'organisme que l'analyse de celui de ses différentes parties. La médecine écologique se doit d'être à la fois globale et analytique aussi bien dans la pratique du diagnostic que dans les traitements.

Homéopathie

L'homéopathie est une thérapie utilisée avec succès dans un grand nombre de troubles et dont la particularité est d'être d'une grande innocuité. Elle est utilisée par un nombre croissant de pédiatres et de méde-

cins généralistes qui se forment en faculté à cette discipline. Elle apporte une réponse alternative ou complémentaire efficace lorsqu'elle est utilisée en synergie avec les autres thérapies naturelles. Pour en savoir plus : <http://www.sante.gouv.fr/medicaments-homeopathiques.html>

Homéostasie

du grec homoios, «semblable» et stasis, «arrêt». Tendance des organismes vivants à maintenir constants leurs paramètres biologiques face aux modifications du milieu extérieur. Ce terme attribué au physiologiste américain Walter Cannon, désigne l'état d'un organisme fonctionnant en bon équilibre et harmonie.

HQE (Haute qualité environnementale)

concept apparu au début des années 1990 inaugurant le concept de l'habitat écologique. Il ne s'agit pas d'une réglementation ni d'un label, mais d'une démarche volontaire de management de la qualité environnementale des opérations de construction ou de réhabilitation de bâtiment. Pour en savoir plus : <http://www2.ademe.fr/servlet/list?catid=16140>

Huile essentielle (H.E.)

substance végétale odorante et volatile obtenue par hydro-distillation des essences, oléo-résines et gommes aromatiques. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/essentiel.html>

[com/naturo/essentiel.html](http://www.naturemania.com/naturo/essentiel.html)

Humus

il constitue la partie organique du sol formé à partir de la décomposition des matières organiques issues des plantes et animaux. Sa protection et son entretien est une des bases de l'agriculture biologique. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/ecolo/agrobio.html> <http://www.ecolotech.eu/L-ensemble-technique-agrobiologique-une-ap-proche-centree.html>

Hydrolats

appelés aussi eaux florales, ce sont des produits légèrement aromatiques qui contiennent de très faibles quantités d'H.E. (environ 1/1 000). L'hydrolat est obtenu par récupération, après condensation, de l'eau de distillation (2 à 4 l d'eau pour 1 kg de plantes fraîches).

Hydrosols

l'hydrosol est obtenu par imprégnation prolongée d'H.E. dans une eau pure.

Hydrothérapie

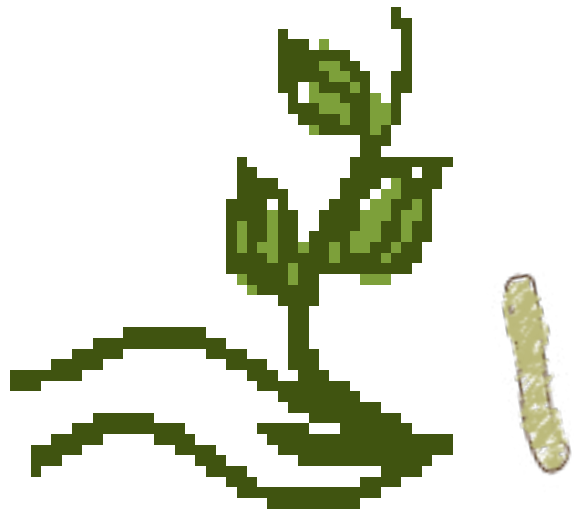
les soins par l'eau. L'utilisation de l'eau est la plus ancienne des méthodes naturelles de bien-être et de soins. Plus connue sous les vocables de thalassothérapie, balnéothérapie, cures thermales, l'hydrothérapie se définit comme le soin par l'eau que ce soit par voie externe ou interne (boissons, lavement : hydrothérapie du colon).

Pour en savoir plus : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Hydroth%C3%A9rapie>

Hygiène naturelle :

hygiène vitale

C'est la base de la santé véritable et durable. C'est grâce à l'hygiène que les maladies infectieuses ont reculé et reculent dans les pays en voie de développement, de même que dans les hôpitaux des pays développés. Le simple lavage de mains systématique avant chaque repas, après avoir touché des objets susceptibles d'avoir été contaminés, la désinfection de l'eau de boisson par filtration ou chauffage ont fait radicalement chuté la mortalité par infection. Les maladies nosocomiales (infections contractées dans les hôpitaux) ont diminué par augmentation de l'hygiène chez le personnel soignant.



Ildiopathique

se dit d'un maladie ou d'un trouble dont la cause est inconnue. La recherche ostéopathique a permis d'attribuer à des causes mécaniques une grande partie de ces maladies considérées comme indépendantes. D'autres pistes comme les intolérances alimentaires* sont à prendre en consideration comme cause possible.

Immunité naturelle

Notre immunité naturelle nous défend contre les tentatives d'invasion de notre organisme par des agents microbiens. L'immunité naturelle repose sur deux systèmes défensifs :

1. Les globules blancs, soldats biologiques capables de détruire les microbes (phagocytose).
2. Les anticorps (immunoglobulines) fabriqués par les lym-

phocytes et qui ont pour rôle de tuer les microbes, neutraliser les toxines et les substances étrangères.

Les déficiences en anticorps se traduisent par des infections à répétition (rhino-pharyngites, otites, bronchites).

Les infections même bénignes doivent toujours être traitées avec le plus grand sérieux. Consulter votre médecin pour tout trouble accompagné de fièvre et de douleurs pour poser un diagnostic.

Insomnie

Elle est ressentie de façon très différente d'une personne à l'autre. Certains se contentent de cinq à six heures de sommeil et se réveillent en forme, d'autres se trouvent fatigués après neuf heures de sommeil. L'insomnie peut donc être définie comme la sensation d'un sommeil in-

suffisamment réparateur, que ce soit par difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou simple impression de n'avoir pas assez dormi et de se lever fatigué (e). Pour en savoir plus :

<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/sommeil1.html>
<http://www.naturemania.com/produits/passiflora.html>

Intolérances alimentaires

Savoir si on est intolérant ou non à certains aliments peut changer la vie. Supprimer l'aliment auquel on est intolérant peut faire disparaître en quelques semaines des troubles même très anciens et résistant à tous les traitements symptomatiques. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/intolerance.html>

Intoxications et dépendances

On a du mal à en parler et encore plus de mal à prendre les mesures pour lutter contre ces fléaux qui concernent des sujets de plus en plus jeunes, les rendent dépendants de substances qui leur ôtent tout libre arbitre, les désocialisent et entraînent inéluctablement à terme des dégâts organiques graves.

Pour en savoir plus : <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/addictions>



Jardin de santé familial

Vous pouvez cultiver vos plantes aromatiques et médicinales, même si vous ne disposez que de peu de surface. Si vous habitez en appartement, vous pouvez cultiver vos plantes en intérieur ou sur votre balcon. Vous trouverez en jardinerie toutes les plantes citées ci-dessous, qui joindront l'utile à l'agréable. Le parfum des plantes aromatiques participe au bien être, les herbes aromatiques seront utilisées en cuisine ou en tisanes, les médicinales en tisane.

Jeûne

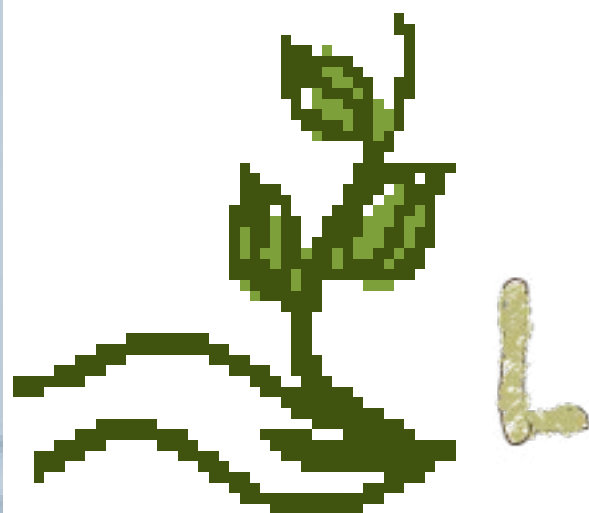
un drainage simple et nature. Le jeûne fait partie des techniques simples qui, menées avec prudence et sur une courte période, ne peuvent qu'être bénéfique pour la plupart d'entre nous, en recherche de mieux-être physique et psy-

chique. Le jeûne permet une détoxification du corps en profondeur qui se traduit par un regain de vitalité et de tonus et une vision plus claire de sa vie.

Jus de fruits et de légumes

le plein d'énergie. Pour augmenter votre apport journalier en vitamines, conserver votre capital santé, soigner votre peau de l'intérieur, mettez-vous aux jus de fruits, de légumes et de plantes aromatiques. Ces recettes exclusivement à base de produits frais ou de plantes, sont faciles à réaliser et excellentes pour votre santé.

Lire l'article : <http://www.naturemania.com/produits/jusdefruits.html>



Lait maternel, laits animaux, laits végétaux

L'allaitement maternel est l'alimentation naturelle de l'enfant. Il est parfaitement adapté à ses besoins et l'habitue aux saveurs diverses issues de l'alimentation maternelle, ce qui facilitera son sevrage et son apprentissage alimentaire. De plus il contient les anticorps maternels qui protège l'enfant des infections jusqu'au moment où il développera son propre système de défense.

Pour en savoir plus : <http://www.allaitement-maternel.eu/>
<http://www.grandetete.com/>
<http://www.lilfrance.org/>

Lombalgie

englobe toutes les douleurs de situées au niveau de la colonne lombaire, quelle qu'en soit la cause. Elle peut être aiguë ou chronique.

Lire l'article : <http://www.naturema->

[nia.com/naturo/conseilsante/hernie1.htm](http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/hernie1.htm)

Lordose

courbure vertébrale à concavité postérieure.

Lumbago

douleur aiguë et invalidante de la région lombaire.

Lire l'article : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/hernie1.htm>

Lumière

voir luxthérapie.

Luxthérapie

Soins préventifs et curatifs par l'exposition à la lumière blanche. Indiqué dans les pays du Nord en saison hivernale en prévention des dépressions saisonnières.



Maison et santé

vers un éco-habitat. L'habitat constitue notre deuxième protection contre les atteintes des variations de l'environnement. Elle nous protège du froid, du vent, de l'humidité, de la chaleur, des rayonnements, du bruit et des particules chimiques provenant de la pollution de l'environnement. Cette maison répondant idéalement à nos besoins existe : c'est l'éco-habitat, la maison bioclimatique fabriquée en matériaux naturels, saine, confortable et dans laquelle il fait bon vivre. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/ecolo/polutioninterieure.html>

Mal de dos

Terme général regroupant les douleurs de la colonne vertébrale non seulement au niveau du «dos», mais surtout au niveau des vertèbres lombaires, du bassin, du nerf sciatique, des nerfs des épaules et des bras, intercostaux... Pour en

savoir plus : <http://www.naturemania.com/osteo/causesdos.html>

Maladies de civilisation

Le terme maladie désigne l'ensemble des altérations de la santé non accidentelles, de la plus bénigne et spontanément curable aux maladies graves curables ou incurables. On entend par «maladies de civilisations» les maladies nouvelles créées par l'activité humaine, par les changements dans les modes de vie et alimentaires et par la pollution chimique. voir cancer*, maladies cardio-vasculaires*, stress*, BPCO*.

Manipulations

Terme qui désigne une manœuvre forcée au niveau des articulations. Ces techniques qui dépassent le cadre de la physiologie présentent des risques et doivent être réservées aux sujets jeunes et après exclusion des contre-indications . Ces ma-

nœuvres ne doivent pas être confondues avec les normalisations ostéopathiques douces qui peuvent être utilisées sans risque, aussi bien chez le nourrisson, l'enfant que le vieillard.

Massages, techniques du toucher

Le massage est certainement la plus ancienne forme de thérapie anti-stress, le plus souvent associé à la balnéothérapie. Les massages utilisent la main ou un instrument (gant, rouleau à picots, à boules) dans un but esthétique, de bien-être ou thérapeutique. L'adjonction d'un produit de soin à base d'huiles végétales et d'huiles essentielles améliore l'efficacité du massage (aromassage *).

Masso-kinésithérapie

méthode médicale physique comprenant le massage, la rééducation et les mobilisations non forcées. Le kinésithérapeute pratique des bilans ostéo-articulaires.

Minéraux et oligoéléments biologiques

Présents dans l'organisme à doses forte (calcium, phosphore), faibles (magnésium, fer) voire infinitésimales (cuivre, sélénium, zinc...), ils sont indispensables à la vie et à la santé de nos cellules. Certains participent à la lutte contre les radicaux libres et

le vieillissement (zinc, sélénium). Leur excès peut être source de troubles et de maladies. Certains sont toxiques à haute dose (aluminium, fer, cuivre, cobalt, nickel...). D'autres enfin n'ont pas de rôle biologique scientifiquement démontrés mais sont utilisés en thérapeutique (argent, or). Un régime alimentaire varié, sain et équilibré permet en principe d'éviter les carences et excès en fournissant les AJR (>Apports Journaliers recommandés).

Pour en savoir plus : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Oligo%C3%A9l%C3%A9ments>

Minéraux ou métaux toxiques

Cadmium TOX +++

Très toxique, on le retrouve principalement dans : fumée de cigarette, fumée de charbon, gaz d'échappement, engrais phosphatés, incinération de caoutchouc et plastique. Signes d'excès : hypertension, bronchite chronique, emphysème, lésions rénales.

Mercurure TOX +++

Son intoxication est souvent d'origine professionnelle ou industrielle.

On le trouve principalement dans : l'eau polluée par les orpailleurs, les poissons pollués (gros poissons carnivores comme le thon qui concentrent les métaux lourds), les pesticides, les accumulateurs, les fongicides organo-mercuriels. Signes d'excès

: fatigue, troubles neurologiques, troubles visuels, maux de tête, paralysie, lésions rénales.

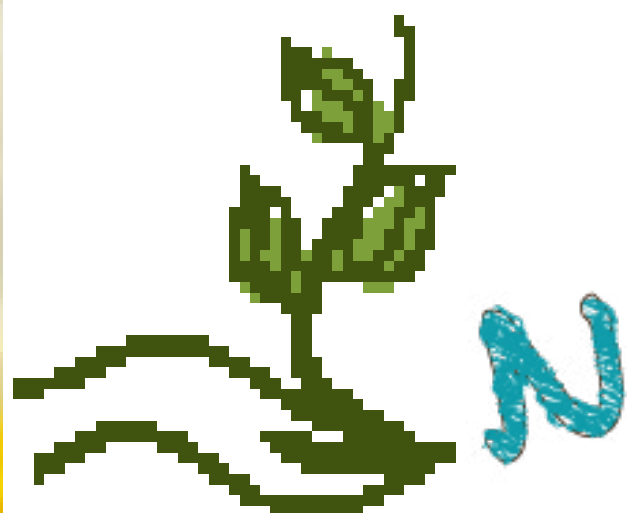
Plomb TOX +++

Très présent dans notre environnement, largement répandu par les gaz d'échappement des automobiles, le plomb est un redoutable pollueur. Il inhibe les activités enzymatiques nécessaires aux fonctions nerveuses et à la formation des globules rouges. Sources : on le retrouve principalement dans l'atmosphère urbaine (sous-produit de combustion) les accumulateurs, les émaux et la céramique, les aliments cultivés ou exposés au bord des routes, les tuyaux de plomb, les peintures anciennes, la cigarette...

Manifestations de l'excès de plomb :

Nausée, anémie, irritabilité, maux de tête, paralysie, colique, fatigue, arthrite, dépression, tremblements, vertiges, saturnisme.

Autres éléments potentiellement toxiques : béryllium, césium.



Naturopathie

La naturopathie est une discipline d'éducation à la santé, englobant l'étude et l'application des lois de la vie dans le but d'entretenir, optimiser ou recouvrer la santé par des méthodes naturelles complémentaires à la médecine classique ou aux médecines non conventionnelles (ostéopathie, énergétique traditionnelle chinoise...).

Nerfs, système nerveux sympathique

Le système nerveux végétatif formé du sympathique et du parasympathique impliqué de façon directe ou indirecte dans 80% de nos problèmes de santé. En effet, ce système de contrôle de nos automatismes est d'une grande complexité (rappelons que le corps humain compte 100.000 km de nerfs !) et régit toutes nos fonctions. Qu'un nerf, un plexus soit bloqué, irrité, compressé et aussitôt des troubles s'installent. Les nerfs et les

plexus débloqué et la santé peut se rétablir. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturoconseilsante/sympathique.html>
Et <http://www.naturemania.com/naturoconseilsante/parasympathique.html>

Négawatt

énergie épargnée par économie d'énergie, meilleure efficacité, utilisation des énergies renouvelables, à niveau de qualité de vie identique. Pour en savoir plus voir site : http://www.brodhag.org/article.php3?id_article=43 (téléchargez le document en pdf).

Normalisations

méthode douce utilisée par les ostéopathes, consistant à replacer les articulations dans leur axe de mouvement. Elles ne présentent aucun risque et peuvent être utilisées aussi bien chez le jeune enfant que chez le vieillard ostéoporotique.



Obésité, surcharge pondérale

Selon notre terrain*, notre corpulence varie et notre poids s'établit dans une fourchette correspondant à notre taille. Ces variations sont comprises dans des limites préétablies. On considère que l'obésité commence lorsque le poids excède 20% du poids considéré comme normal. Pour en savoir plus voir article, mode de calcul et table Poids/taille : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/axevital.html>

OGM ou organismes génétiquement modifiés.

Pour en savoir plus : <http://www.eufic.org/page/fr/technologie-alimentaire/ogm/>

Ordinateur et santé

L'invention de l'ordinateur constitue une révolution extraordinaire

et un facteur de progrès à condition d'en maîtriser parfaitement l'usage, de ne pas sombrer dans des comportements compulsifs et d'adapter le mobilier et la musculature aux contraintes posturales nouvelles qui en découlent. Voir article : <http://www.naturemania.com/osteo/computer.html>

Organique

désigne les maladies résultant de l'altération de la structure profonde d'un organe. ce terme différencie les maladies des troubles fonctionnels sans altération organique (dans la phase de début).

Ostéopathe

praticien utilisant la méthode manuelle ostéopathique. Il s'agit pour 60% de kinésithérapeutes ayant acquis ses connaissances par un enseignement post-kinésithérapiques de 5 ans (1225 heures minimum à ajouter à la

formation paramédicale ou médicale) ou par un enseignement après le baccalauréat en 5 ou 6 ans d'au moins 2660 h (dont 1225 h d'ostéopathie) et jusqu'à 5000 heures.

Ostéopathie

Cette discipline à la fois complémentaire et alternative à la médecine allopathique joue un rôle important dans la protection de la santé. Cette discipline de santé manuelle est née aux U.S.A. il y a plus de 100 ans, inventée par Andrew Taylor STILL (ostéopathie structurale) et complétée par W.G. SUTHERLAND (ostéopathie crânienne). L'ostéopathie française comprend en plus de ces deux approches l'ostéopathie viscérale qui traite des affections fonctionnelles organiques *A lire «L'ostéopathie, deux mains pour vous guérir». Elle est réglementée en France depuis le mois de mars 2007. Un liste des praticiens habilités à user du titre est établie en DDASS. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/osteotraitement.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/osteosport.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/osteoenfant>



Naturopathie

définit ce qui constitue une altération de la santé.

Photosynthèse

phénomène chimique existant au niveau des végétaux à chlorophylle.

Physiologie

Etude des processus physiques et chimiques qui ont lieu dans les organismes vivants lors de l'accomplissement des fonctions vitales. La physiologie étudie des fonctions fondamentales telles que la reproduction, la croissance, le métabolisme ou la respiration qui se produisent au sein des cellules, des tissus, des organes et des divers systèmes organiques.

Pieds et santé

La santé des pieds conditionne l'équilibre général du corps. Leur déformation, leur affaissement sont la source de nombreuses troubles de la santé. <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/pieds.html>

Plantes adaptogènes

Les contraintes de la vie moderne nous oblige parfois à avoir recours à des substances stimulantes pour assumer une charge de travail et des responsabilités de plus en plus lourdes qui nous sont imposées par la vie actuelle. La nature a mis à notre disposition une catégorie de plantes qui nous permettent de mieux nous adapter aux contraintes de l'environnement et assumer nos obligations sans effets secondaires : ce sont les plantes adaptogènes. Pour en savoir plus voir l'article : <http://www.naturemania.com/produits/adaptogene.html>

Plantes libérées

Les plantes libérées, à la différence des plantes médicinales, soumises à la réglementation et à une autorisation de mise sur le marché (AMM), sont en vente libre. Associées aux plantes aromatiques et épices, elles permettent une utilisation large et sans risques des plantes de santé d'usage traditionnel. Elles se trouvent pour certaines à l'état naturel en jardinerie et sur les marchés ou séchées, en l'état, en pharmacie,

parapharmacie, magasin bio et sur internet. Vous trouverez dans cette rubrique un double classement : par nom et par domaine d'action. Certaines, de par leurs composants possèdent plusieurs actions. Elles sont utilisées en tisanes (parties tendres : fleurs, feuilles) ou en décoction (parties dures : écorce, tige, racine).

Posturologie

Cette discipline relativement nouvelle se consacre à l'étude de l'équilibre de l'homme debout et à la recherche des troubles de la posture et à la mise en place des soins précis et synergiques permettant leur correction. Le dépistage des troubles posturaux devrait être effectué dès l'enfance au moins une fois par an jusqu'à la fin de la croissance afin de dépister et traiter, dès le début de leur installation, les troubles qui vont gêner la croissance, déformer, les pieds, la colonne vertébrale. Chez l'adulte la posturologie permet de résoudre un grand nombre de cas insolubles par les approches classiques. Pour en savoir plus :

<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/nouvellepistes1.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/nouvellepistes2.html>

Prévention dans le domaine de la santé

La notion de prévention en matière de santé durable est capitale. Il existe trois types de prévention : la prévention primaire qui comprend l'hygiène sous toutes ses formes, la prévention secondaire (ensemble des soins destinés à empêcher la rechute des maladies, et la prévention tertiaire qui regroupe

l'ensemble des moyens destinés à lutter contre l'aggravation des troubles et la survenue de handicaps et de dépendances.

Probiotiques

L'écologie de l'intestin est complexe. Les 100.000 milliards de germes qui le peuplent doivent maintenir un équilibre entre la flore bénéfique et celle qui peut, en proliférant, devenir dangereuse et envahir l'organisme. Le réensemencement du tube digestif par les probiotiques des ferments lactiques, de la levure de bière constitue le seul moyen de reconstituer une flore saine après usage d'antibiotiques, une maladie intestinale et en période de grand stress accompagné de troubles digestifs. Pour en savoir plus :

<http://www.eufic.org/article/fr/page/FTAR-CHIVE/artid/bel-avenir-probiotiques/>

Proprioceptif

qui met en jeu les réflexes correcteurs de la posture (exemple: semelles orthopédiques proprioceptives).

Protéines, protides

Les protéines du mot grec protos qui signifie «de première importance», constituent les éléments constructeurs de base de nos cellules. Pour en savoir plus : http://www.futura-sciences.com/fr/comprendre/glossaire/definition/t/vie/d/proteine_237/

Ptôse

Descente d'un organe, quel qu'il soit. De nombreux troubles en résultent. Dépistage et soins précoces éviteront, dans la mesure du possible, l'aggravation. <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/ptose.html>



Radicaux libres

Ces particules dérivées de l'oxygène et de l'azote, tels des météorites, agressent les parois des membranes cellulaires et les protéines de notre précieux ADN porteur du programme génétique. L'agression par un excès de ces molécules oxydantes provoque le «stress oxydatif» responsable de nombreuses maladies et du vieillissement prématuré des cellules. Pour en savoir plus : <http://www.aprifel.com/articles-sante/detail.php?&a=1029>
<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/vitamineC.html>

Réflexologie nasale, sympathicothérapie

Une autre façon d'agir rapidement et efficacement sur les déséquilibres du système nerveux et hormonal consiste à masser à l'aide de tiges métalliques à bout arrondi ou de coton-tiges, la partie interne du nez avec ou sans

huile essentielle diluée (choisir des huiles douces, non agressives, sans phénols).

Lire : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/disciplines.html>

Relaxant

action calmante qui diminue l'excitabilité du système nerveux.

Relaxation, détente

Les méthodes de relaxation sont nombreuses mais leur but est commun. La pratique de la relaxation recherche la maîtrise de l'équilibre nerveux et hormonal par un ralentissement physiologique général conditionnée par la diminution du tonus sympathique (système accélérateur des fonctions cardiaques, respiratoires, etc.). La relaxation permet un ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire, une diminution de la tension artérielle, une amélioration de l'irriga-

tion et une détente des muscles périphériques (membres, visage, colonne vertébrale). Le résultat escompté est une amélioration du bien-être, une amélioration des performances au travail, dans le sport et au niveau de la vie personnelle. Lire : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/disciplines.html>

Relooking postural

Méthode de dépistage mise au point pour déceler et améliorer les défauts de posture et de maintien général et vertébral. Méthode expérimentée et mise au point à Angers dans un lycée. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/angers.html>

La respiration, clef de votre équilibre santé

Outre l'apport d'oxygène, indispensable à nos cellules et l'élimination du gaz carbonique, la bonne respiration active le fonctionnement des organes digestifs, facilitant l'absorption et l'élimination. De plus et ce n'est pas anodin, un bon équilibre respiratoire participe à l'équilibre de notre colonne vertébrale et donc de notre équilibre général. Lire : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/aerosol.html>

Rétraction

raccourcissement d'éléments normalement souples comme les muscles, les ligaments ou les fascias. Cette rétraction entraîne une compression anormale des articulations voisines, accélérant le processus de vieillissement et d'arthrose.

Rire, humour

indispensables à la santé. Le rire et le sens de l'humour constituent des armes efficaces dans la prévention de la crise cardiaque. C'est la conclusion d'une étude réalisée à l'Université du Maryland à Baltimore

Lire : http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=rire_th

Rythmes naturels, chronobiologie

Les rythmes naturels appelés aussi rythmes biologiques sont l'objet d'une science nouvelle : la chronobiologie. Elle étudie les relations entre le fonctionnement du corps et le rythme du temps : horaire, journalier (circadien), mensuel (lunaire), saisonnier, annuel (circannien).

Lire : http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_11/i_11_p/i_11_p_hor/i_11_p_hor.html



Santé durable

Une santé durable consiste en un état de bien-être à la fois physique, mental, social et environnemental, stable dans le temps. Cette approche de «santé durable au long cours», en référence au concept plus général d'éco-développement durable dans le cadre duquel elle s'inscrit, concilie tradition et science. La santé publique désigne l'action des Etats de protéger et promouvoir la santé de la population. La protection de la santé (prévention) consiste à organiser des interventions capables d'éviter maladies, accidents, risques environnementaux, dans une démarche orientée précisément par une véritable politique de santé cohérente et responsable. La promotion de la santé consiste à utiliser de façon optimale les ressources de chaque pays.

Sciatalgie

douleur dans la région du nerf sciatique, sans les caractéristiques de la sciatique.

Sciatique

douleur de la cuisse et de la jambe due à la compression ou à l'irritation du nerf sciatique sur son trajet.

Lire : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/sciatique1.html>

Sieste (bienfaits de la)

Considérée par certains comme une habitude réservée aux paresseux et aux oisifs, la sieste constitue tout au contraire un moment de détente et de recharge des batteries indispensable aux sujets les plus actifs. La sieste est en fait un moment précieux de relaxation du corps et de l'esprit, permettant à notre organisme de faire une pause, de libérer ses tensions et ses toxines.

Lire : http://www.plusquedesmedicaments.ca/fr/article/index/power_of_napping

<http://www.slate.fr/life/78316/sieste-benefique-sante-pourquoi>

Soleil et santé

Si le soleil est nécessaire à l'éclosion et au développement de la vie, son excès

devient vite nocif. Pour en savoir plus : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/soleil.html>
<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/bronzage.html>

Sommeil

Le sommeil est indispensable à l'être humain et la privation de sommeil entraîne à court terme des phénomènes psychiques de type hallucinatoire. En théorie, les animaux et les humains devraient dormir en suivant le rythme de la nature. La vie moderne impose à l'évidence des rythmes très différents de ceux que suivaient nos ancêtres qui ignoraient l'électricité et la télévision, se levaient au chant du coq et se couchaient avec le soleil. Lire les fiches : <http://www.naturemania.com/produits/mandarine.html>

<http://www.naturemania.com/produits/tilleul.html> <http://www.naturemania.com/produits/passiflora.html>

Stimulant technique ou produit

qui excite le système nerveux sympathique (réflexothérapie, plantes à caféine*, huiles essentielles de conifères: pin sylvestre, épinette noire, gingembre). Voir : <http://www.naturemania.com/produits/conseil.html>

Stress

Inévitable, bénéfique à petites doses, le stress fait partie de notre vie : il stimule notre système d'adaptation et notre résistance aux agressions de la vie quotidienne. La survie de l'espèce humaine depuis son apparition il y a quelques millions d'années, son acclimatation aux conditions de vie extrêmes (Groenland, Sibérie, déserts...) démontrent l'étonnante évolution de nos facultés d'adaptation au changement. Mais, depuis un siècle, le bouleversement de

notre environnement, de nos rythmes de vie, ont créé de nouvelles sources d'agressions. Pour en savoir plus dossier : <http://www.naturemania.com/antiage/causestress.html>
<http://www.naturemania.com/antiage/teststress1.html>
<http://www.naturemania.com/antiage/stressalim.htm>

Stretching

mot anglais signifiant étirement. Il désigne une excellente méthode gymnique basé sur les étirements musculaires. Aquastretching: étirements pratiqués en piscine. Pour en savoir plus : lire «Le livre du dos» <http://www.naturemania.com/livres/livres.html>

Suspension anti-gravité, décompression vertébrale

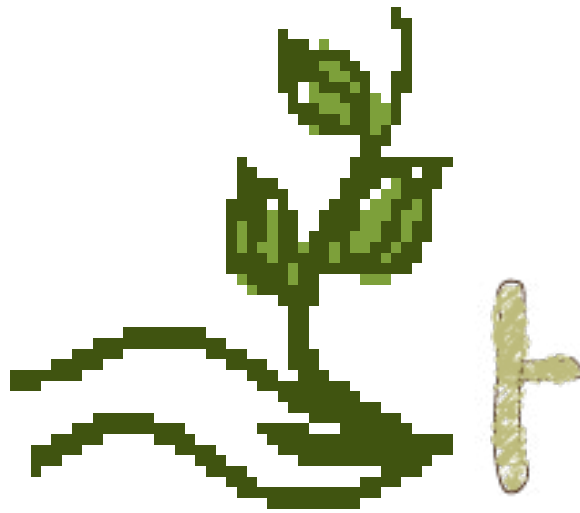
La posture érigée, apanage de l'espèce humaine, a permis, en libérant la main, le développement de l'intelligence et du volume du cerveau. Mais elle apporte en contrepartie des contraintes mécaniques articulaires et musculaires due à la pression verticale des forces de la gravité, sources de stress et de maladies d'adaptation posturale. Lire l'article : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/valerie.html>

Synergie

association de plusieurs facteurs ou de plusieurs méthodes vers la même action physiologique, un même but.

Synergétique ou synergique

s'appliquant aux complexes d'H.E., ce terme indique que chacune renforce l'action des autres.



Terrain biologique

Le terme de «terrain» est aussi important en médecine naturelle qu'en jardinage, mais en infiniment plus complexe. Votre terrain représente votre constitution profonde et sa connaissance vous guidera dans de nombreux actes de votre vie, aussi bien sur le plan santé que sur celui du travail ou des activités sportives. La notion de terrain est connue depuis l'Antiquité et servait de base à la pratique d'Hippocrate, père de la médecine. Cette connaissance de soi, tenant compte de vos points forts et de vos faiblesses permettra d'affiner votre programme santé en fonction de vos besoins profonds.

Tonique

terme utilisé pour des compositions susceptibles de stimuler

certaines activités physiologiques.

Tonifiant

qui recharge le système nerveux sympathique.

Toxicomanie

Dépendance physiologique à une drogue. Appelé aussi addiction. Pour en savoir plus : [http://www.groupe-sos.org/centres/146-SOS-Drogue Internationale](http://www.groupe-sos.org/centres/146-SOS-Drogue-Internationale)

Toxiques

Tous les produits non indispensables au fonctionnement de nos cellules sont inutiles ou nuisibles. Leur nocivité se surajoute aux agressions de l'environnement et au stress quotidien. Les éviter est une simple mesure de bon sens et la meilleure prévention anti-stress et anti-vieillesse. L'addiction est la dépendance physiologique

à ces substances psychotropes. La consommation modérée de certains produits faiblement alcoolisés est admissible au cours des repas et de réunions festives.

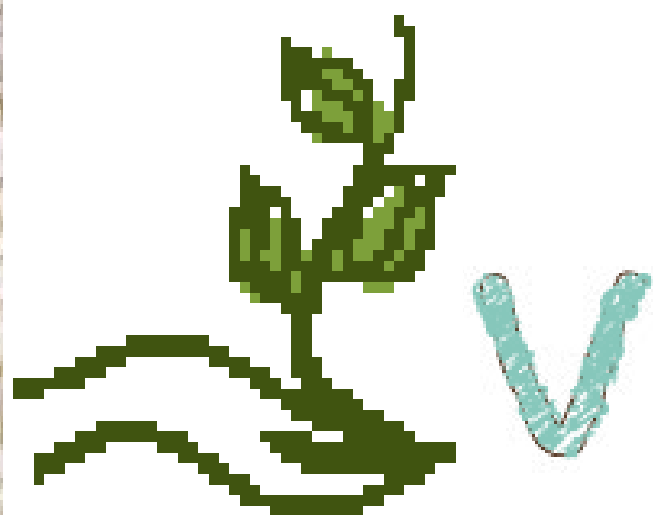
Traitement naturel, traitement biologique

Le thème de traitement naturel est fréquemment galvaudé. Qu'est-ce qui est naturel, qu'est-ce qui ne l'est pas ? Un traitement naturel ne repose pas uniquement sur l'utilisation de produits issus de la nature, car dans la nature il y a des poisons naturels (plantes toxiques, poisons animaux) et les éléments naturels peuvent être dangereux (soleil en excès, froid excessif...). Les alcaloïdes sont naturels mais ils peuvent créer accoutumance, l'alcool, le tabac sont naturels mais ils sont toxiques à forte dose ou au long cours. Un traitement naturel implique l'utilisation de procédés qui utilisent les ressources du corps et les produits issus de la nature et sans nocivité pour l'organisme, employés à des doses normales.

Traumatisme

Cause n° 1 des douleurs vertébrales et de l'arthrose, le traumatisme l'est souvent méconnu ou minimisé. Attention, après tout accident violent, n'oubliez pas de faire faire un constat médical même si vous

n'avez pas de plaies apparentes. Les dégâts dans les traumatismes moyens et légers n'apparaissent le plus souvent que plusieurs mois ou plusieurs années après le choc. Pour en savoir plus : causes du mal de dos <http://www.naturemania.com/osteo/causesdos.html>



Vitamines

Les vitamines sont des substances indispensables au bon développement et au fonctionnement normal de l'organisme, qui ne peut, pour la plupart, les synthétiser. Ces molécules doivent être impérativement absorbées quotidiennement par voie alimentaire à faible dose. Une alimentation équilibrée et bio assure les apports nécessaires et évite les carences vitaminiques responsables de troubles de la santé.

Voir vitamine C : <http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/vitamineC.htm>

Toutes les vitamines : <http://www.caducee.net/Fiches-techniques/vitamine.asp>



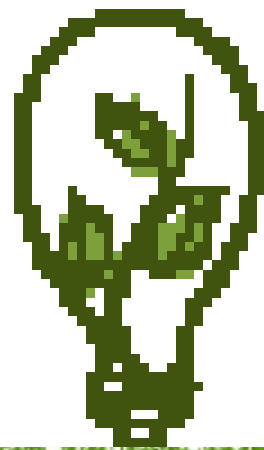
Yoga

Le yoga est une discipline orientale de maîtrise du corps et de l'esprit qui a été adaptée à la mode occidentale. Sur le plan corporel, elle repose sur la pratique de mouvements de gymnastique douce (asanas) associés à une respiration contrôlée et à des exercices de relaxation mentale

LIENS
SITES INTERNET
ASSOCIATIONS
FONDACTIONS

Les organisations nationales ou internationales qui œuvrent pour la santé l'avenir de la planète

La vie associative constitue le ferment qui permet de transformer l'impossible en possible. L'union des volontés individuelles décuple les forces, galvanise les volontés, métamorphose les simples rêves et velléités en actions concrètes. Aujourd'hui, la création de réseaux via le net décuple l'efficacité de celles et ceux qui ont des idées à transmettre, des projets à faire connaître, des actions à développer. L'action sur le terrain, qui hier encore était considérée par certains comme subversive, s'inscrit aujourd'hui dans la nouvelle gouvernance, celle du développement durable où les populations seront consultées et associées aux petits et grands projets qui engagent leur avenir et celui de la planète.



Site gouvernementaux

www.developpement-durable.gouv.fr/
www.ecologie.gouv.fr/-Developpement-durable-.html

Liste des associations œuvrant pour la santé durable :

www.adequations.org/spip.php?rubrique171
www.portail-humanitaire.org/annuaire/infos/association-pour-la-sante-durable
http://ecoacteur.fondation-nicolas-hulot.org/la_fondation?gclid=CLjEsqiG5bwCFWT4wgodf7MAzg

Liste autre sites (non exhaustive, mise à jour régulière).

recherche (étude du climat, de l'environnement et de la biodiversité).

RELIEF: le Réseau de liaison et d'échange de l'information environnementale francophone est un portail francophone sur le développement durable.»Il traitera de l'environnement dans le cadre élargi du développement durable en prenant en compte les interactions avec le socio-culturel, l'économique et les processus de gouvernance».

Information Santé durable

ARTAC : Association pour la Recherche Thérapeutique Anti-Cancéreuse
Pour les professionnels de la santé site : www.sante-durable.fr

L'Association 4D est une association créée en 1993 pour contribuer à la mise en oeuvre des recommandations de la Conférence des Nations unies sur l'environnement et le développement durable. Dossiers et Débats pour le Développement Durable.

www.territoires-durables.fr : Premier site français de discussions et d'échanges d'expériences sur les Agendas 21 locaux, ce site Internet est animé par le réseau des villes et territoires durables de Midi-Pyrénées engagés dans des démarches de développement durable.

Développement Durable et Territoires : Revue scientifique qui propose une approche interdisciplinaire du développement durable à l'échelle du territoire. Dossiers, de nombreux liens, une liste des textes publiés...

Agora 21 : site de l'association Agora 21, source importante d'informations sur le développement durable.

IFREMER (Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer) est un établissement public à caractère industriel et commercial, seul organisme français à vocation entièrement maritime. Il est placé sous la tutelle conjointe des ministères de la Recherche, de l'Agriculture et de la Pêche, de l'Équipement, des Transports et du Logement. Domaines d'activités : la gestion de l'environnement littoral, la gestion de ressources vivantes marines, la recherche océanique, l'ingénierie et la technologie marine, la gestion de navires océanographiques et d'outils d'intervention sous-marine. Institut de recherche pour l'exploitation durable de la mer, L'IFREMER contribue aux programmes internationaux de recherche (étude du climat, de l'environnement et de la biodiversité).

RELIEF: le Réseau de liaison et d'échange de l'information environnementale francophone est un portail francophone sur le développement durable.»Il traitera de l'environnement dans le cadre élargi du développement durable en prenant en compte les interactions avec le socio-culturel, l'économique et les processus de gouvernance».



5 Rue Hanneloup BP 80 413
49104 Angers Cedex 02