

L'énergie vitale au cœur de nos cellules

L'énergie vitale, concept clé de la naturopathie, se loge au cœur même de nos cellules. Pour rester en bonne santé et vieillir dans de bonnes conditions, notre organisme a besoin d'une énergie cellulaire suffisante. Nous pouvons l'entretenir et l'améliorer par une alimentation adaptée, des pratiques d'hygiène vitale et la prise de micronutriments spécifiques.

La notion d'énergie vitale, fondamentale en naturopathie, est associée à l'homéostasie, c'est-à-dire la propension naturelle d'un système à retrouver son équilibre en dépit des contraintes extérieures. Lorsque nous sommes mal en point, c'est que quelque chose est venu rompre cet équilibre. Et notre capacité à le retrouver est directement proportionnelle à la qualité de notre énergie vitale. Car c'est elle qui nous permet d'assimiler les nutriments des aliments, de rejeter les toxines et déchets non utilisables, de nous « nourrir » d'émotions et de pensées qui nous font du bien, d'entrer en résonance avec notre environnement...

L'énergie vitale, c'est aussi un capital qui nous est légué à la naissance de par notre hérédité, un capital que l'on va pouvoir faire fructifier tout au long de notre vie ou bien dilapider sans aucune précaution. Nous avons le choix de l'orienter, la canaliser, l'entretenir et la faire grandir par notre hygiène de vie. La manière dont nous nous alimentons, le choix de notre habitat, de notre environnement, la gestion de notre vie émotionnelle, la qualité de nos pensées... tout cela aura une influence sur la qualité de cette énergie.

L'apport de la physiologie cellulaire

La biologie cellulaire nous apprend que l'essentiel de l'énergie nécessaire à l'organisme est fournie par les mitochondries, sortes de petites usines présentes dans presque toutes nos cellules, qui produisent cette énergie sous la forme de molécules d'ATP grâce à notre alimentation et à l'oxygène que nous respirons. Une petite partie de la consommation d'oxygène sert à fabriquer des radicaux libres utiles à la régulation cellulaire. Malheureusement, avec l'avancée en âge, la production d'énergie devenant moins efficace, les radicaux libres augmentent en nombre. Cela génère un stress oxydatif qui altère en retour les mitochondries entraînées ainsi dans un déclin permanent



Une personne dont la vitalité cellulaire est élevée aura plus intérêt à consommer des superaliments comme des graines germées plutôt que d'utiliser un complexe d'antioxydant polyvalent.

pouvant conduire à l'apparition de troubles de santé plus ou moins importants, voire de maladies dégénératives.

Les facteurs génétiques influent sur cette production d'énergie cellulaire mais ils ne sont pas les seuls. De nombreuses conditions de vie accélèrent le vieillissement mitochondrial tels qu'une alimentation déséquilibrée, la sédentarité, les stress psychologiques répétés tandis qu'à l'inverse une alimentation bien choisie et une bonne hygiène de vie ralentissent le processus.

Du fait de l'importance des facteurs individuels, une évaluation personnelle est utile pour agir de manière optimale contre les effets délétères de cette perte de vitalité cellulaire. C'est l'objectif d'un test de vitalité cellulaire innovant qui se base sur une analyse mitochondriale personnalisée réalisée en laboratoire, à partir de l'envoi d'un simple prélèvement buccal rapide et indolore.

Optimiser notre vitalité cellulaire

La clé du vieillissement semble donc se trouver à l'intérieur même de nos cellules, celle de

notre énergie vitale aussi ! Une stratégie globale d'hygiène de vie nous permettra de maintenir un bon niveau d'énergie indispensable pour sortir du cercle vicieux du vieillissement cellulaire.

Alimentation frugale et riche en certains nutriments

Certains nutriments permettent d'améliorer le fonctionnement de nos mitochondries : magnésium, vitamines B1 et B2, coenzyme Q10, bêta-carotène, vitamine E, ainsi qu'un apport équilibré entre oméga-3, 6 et 9. Certains aliments en sont bien pourvus comme les oléagineux, les légumineuses, les poissons de mers froides, les huiles de première pression à froid (colza, cameline, chanvre, noix, pépins de courge...), les fruits et légumes rouges, orange ou jaunes. On veillera donc à introduire ces aliments régulièrement dans notre alimentation.

D'une manière générale, consommer une large variété de fruits et de légumes permet un apport en antioxydants favorables à la protection de nos cellules. Nous avons aussi tout intérêt à adopter une alimentation hypotoxique et à pratiquer de temps en temps une monodiète avec un fruit ou un légume de saison pour sou-



Le contact avec la nature ainsi que la méditation pourront aussi nous aider à libérer un maximum de tensions et de stress inutiles.

lager notre système digestif tout en profitant de la richesse en vitamines, minéraux, antioxydants de cet aliment.

Mieux gérer le stress et ses émotions

Les stress répétés et les blocages émotionnels ont une influence très négative sur la vitalité de nos cellules car ils engendrent la production de nombreux radicaux libres et s'inscrivent dans notre corps physique sous forme de tensions, raideurs, manque de souplesse et de fluidité dans les tissus, générant à leur tour des échanges moins performants entre le sang et les cellules. Des pratiques simples comme la cohérence cardiaque, la *brain gym* ou les mouvements tout en douceur de la méthode Trager (méthode d'intégration psychocorporelle) auront un impact positif sur notre vitalité générale. Le contact avec la nature ainsi que la méditation pourront aussi nous aider à libérer un maximum de tensions et de stress inutiles.

Cures d'hygiène hépatique et intestinale

Une digestion complète et harmonieuse nous permet de bien assimiler les micronutriments qui protègent nos cellules : minéraux, vitamines, oligoéléments, antioxydants, enzymes. Elle nous aide aussi à neutraliser plus facilement les polluants chimiques ainsi que les métaux lourds, sources de radicaux libres. Maintenir un fonctionnement optimal de nos organes digestifs permet donc d'améliorer notre vitalité cellulaire. Pour nous y aider, des cures saisonnières pour nettoyer et régénérer les intestins et le foie seront les bienvenues.

Un apport ciblé en micronutriments

Certains micronutriments sont particulièrement efficaces pour renforcer la vitalité cellulaire et prévenir le stress oxydatif. Ils se regroupent en quatre catégories :

- les substances antioxydantes : enzymes, certains minéraux et vitamines, oligoéléments et flavonoïdes ;
- les plantes adaptogènes : elles aident l'organisme à s'adapter à toutes les formes de stress et renforcent le système immunitaire et glandulaire (maca, maitaké, ginseng, desmodium...);
- les minéraux basiques : potassium, calcium, magnésium...;
- les acides gras essentiels : oméga-3, 6 et 9 selon de bonnes proportions.

Mais tous ces nutriments n'auront les mêmes effets selon la vitalité disponible au niveau cellulaire. L'indice de vitalité cellulaire permet d'affiner les cures de compléments afin d'obtenir les meilleurs résultats en matière de nutrition cellulaire. Par exemple, une personne ayant une faible vita-

lité cellulaire aura probablement besoin de relancer une ou plusieurs fonctions. Un complexe multivitamines d'origine naturelle associé à un adaptogène apporteront aux cellules une capacité fonctionnelle plus grande. Une personne dont la vitalité cellulaire est élevée aura plus intérêt à consommer des superaliments comme la spiruline ou des graines germées plutôt que d'utiliser un complexe d'antioxydant polyvalent.

En tout état de cause, connaître son indice de vitalité cellulaire permet d'affiner les cures en micronutriments. Par exemple, les antioxydants pris à fortes doses peuvent avoir un effet négatif sur nos cellules, les conseils d'un professionnel averti seront toujours les bienvenus pour une complémentarité nutritionnelle raisonnable et efficace.

Avancer en âge sereinement

L'approche combinée de deux disciplines de pointe, naturopathie et physiologie cellulaire, donne ainsi à chacun la possibilité d'optimiser son capital santé et d'avancer en âge sereinement. La recherche en physiologie cellulaire nous permet de valider et confirmer l'intérêt des pratiques naturopathiques destinées à entretenir l'énergie vitale. Se revitaliser grâce à certains aliments, des pratiques respiratoires, des soins énergétiques, le contact avec la nature... permet à nos cellules de maintenir un bon niveau de production d'énergie et de se préserver, par la même occasion, du stress oxydatif ■



> Christine Gautier.

Naturopathe et auteure des Cahiers du naturopathe, elle consulte sur l'île d'Oléron et propose des soins et pratiques d'hygiène vitale : hygiène intestinale Xantis, massages et soins énergétiques, respiration consciente, travail psychocorporel lors des séjours retraites Détox Xantis (www.xantis.fr). Elle travaille en collaboration avec Christelle Peyreigne, physiologiste, spécialisée dans l'analyse des mitochondries et responsable du test de vitalité cellulaire chez Oxincell (www.oxincell.fr).

> Contact

Tél. : 06.12.49.55.72
Site : www.naturopathe.info

Publications de l'auteur

- La revitalisation de l'organisme, apprendre à limiter les sources de dévitalisation et à favoriser celles de revitalisation. Entretenir sa vitalité avec des cures spécifiques selon les profils.
- L'alimentation saine, naturelle et vivante : des clés simples et pratiques pour adopter une alimentation équilibrée selon les saisons. De nombreux menus types et recettes pour amener plus de vitalité à vos repas.
- Le cacao cru, l'aliment des dieux : tout savoir sur ce superaliment au pouvoir revitalisant et antioxydant exceptionnel.
- Super-aliments : bienfaits, recettes et menus : comment introduire dans notre cuisine un large éventail de superaliments, ces aliments santé aux multiples bienfaits.
- Le foie, nettoyage et régénération : des solutions naturelles pour nettoyer et régénérer notre foie et le maintenir au mieux de sa forme.

Aux éditions Les cahiers du naturopathe (www.naturopathe.info).