

Les 7 racines de la *Mauvaise* Santé !



Laurent Cailler
Naturopathe





1



Le Sucre s'invite, Mais la facture est salée !

Le sucre est devenu l'un des principaux moteurs des maladies modernes, celles que l'on appelle maladies civilisationnelles : diabète, surpoids, obésité, stéatose hépatique, inflammations chroniques, troubles cardiovasculaires, fatigue persistante, dérèglements hormonaux... Non pas parce qu'il est mauvais en soi, mais parce qu'il est partout, tout le temps, et souvent sans que nous en ayons conscience.

Aujourd'hui, le sucre ne se limite plus au morceau que l'on met dans son café. Il s'invite dans les sauces, les plats préparés, les céréales, les yaourts, les boissons, les pains industriels, les charcuteries, les produits "light", les barres énergétiques, les biscuits "santé", sans gluten, et même dans les aliments salés. Il se cache sous plus de 60 noms différents : sirop de glucose-fructose, maltodextrine, dextrose, saccharose, jus concentré, sirop d'agave, sucre inverti... Résultat : nous en consommons bien plus que ce que notre organisme peut gérer.

Le but n'est pas de supprimer totalement le sucre. Notre organisme en a besoin : c'est un carburant essentiel pour le cerveau, les muscles, le système nerveux. Le problème n'est pas le sucre naturel, mais le sucre caché, raffiné, ajouté, celui qui trompe nos sens et dérègle nos mécanismes internes.

La clé, c'est donc :

- Comprendre

Laissez un professionnel vous expliquer comment fonctionne l'organisme humain face au sucre.

- Savoir l'identifier

Apprendre à reconnaître ses multiples formes, ses alias, ses pièges marketing.

- Le chasser de notre quotidien

Réduire les sources inutiles, éviter les pics glycémiques, privilégier les aliments bruts.

- Retrouver une relation saine

Réapprendre à savourer le goût naturel des aliments, à écouter sa faim réelle, à stabiliser son énergie.

En résumé :

Le sucre n'est pas un poison, mais un intrus omniprésent qui profite de notre ignorance. Le comprendre, c'est reprendre le contrôle. Le repérer, c'est se libérer. Le maîtriser, c'est retrouver une santé stable, durable et alignée avec notre biologie.





2

La Sédentarité

C'est dans ta télé !

La sédentarité est devenue l'un des plus grands fléaux de notre époque. Elle s'installe doucement, sans bruit, souvent dans un canapé, face à un écran qui capte notre attention pendant des heures. Pourtant, l'être humain n'a jamais été conçu pour rester immobile. Depuis des milliers d'années, notre corps est programmé pour marcher, courir, sauter, grimper, porter, nager. Le mouvement, c'est notre langage biologique. L'immobilité, c'est une anomalie moderne.

Aujourd'hui, nous passons plus de temps assis que n'importe quelle génération avant nous. Et cette inactivité prolongée est directement liée à notre mal-être général : fatigue, douleurs, prise de poids, mauvaise digestion, sommeil perturbé, stress, anxiété, baisse d'énergie, inflammations chroniques... Le corps n'est pas fait pour être figé. Quand il ne bouge plus, il se dérègle.

- Brûler des calories : le moteur de l'équilibre métabolique

Bouger, ce n'est pas seulement "faire du sport". C'est activer la machine, maintenir un métabolisme vivant, éviter l'accumulation de graisses, stabiliser la glycémie, réguler les hormones, stimuler la production d'énergie. Chaque pas, chaque mouvement, chaque contraction musculaire est un signal envoyé au corps : "Je suis vivant, je suis actif, je m'adapte."

Sans mouvement, le corps stocke, s'encrasse, ralentit. Avec le mouvement, il brûle, il régule, il s'équilibre.

- Activer les émonctoires et faire circuler la lymphe : nettoyer le corps

Contrairement au sang, la lymphe n'a pas de pompe. Elle ne circule que si toi, tu bouges. Et c'est elle qui transporte les déchets organiques vers les émonctoires.

Quand tu es sédentaire, la lymphe stagne. Les déchets stagnent. L'inflammation augmente. Le terrain s'affaiblit.

Bouger, c'est littéralement nettoyer ton corps de l'intérieur. C'est aider tes organes à faire leur travail. C'est éviter l'encrassement, la lourdeur, la fatigue, les douleurs, les maladies de civilisation.

- En résumé

La sédentarité n'est pas dans ton corps. Elle n'est pas dans tes capacités. Elle n'est pas dans ton ADN. La sédentarité, c'est dans ta télé. Dans ce réflexe moderne qui nous cloue sur place, alors que notre corps réclame l'inverse.

Rebouger, même un peu, même doucement, c'est revenir à ce pour quoi nous sommes faits. C'est retrouver de l'énergie, de la clarté, de la vitalité. C'est redonner au corps ce qu'il attend depuis toujours : le mouvement.



3

Le Sommeil En Eveil ...

Le sommeil est devenu l'un des grands oubliés de notre santé moderne. Relégué au second plan, sacrifié pour "gagner du temps", compressé entre deux obligations, il est pourtant l'un des piliers les plus fondamentaux de notre équilibre. Sans lui, rien ne fonctionne correctement : ni le corps, ni le mental, ni les émotions.

Depuis la nuit des temps, l'être humain obéit à un rythme circadien précis, réglé par l'alternance immuable du jour et de la nuit. Le jour, nous sommes faits pour agir, digérer, penser, bouger, interagir. La nuit, nous sommes faits pour récupérer, réparer, nettoyer, intégrer.

Ce cycle n'est pas une option : c'est un programme biologique inscrit dans notre ADN depuis des milliers d'années. Le perturber, c'est aller contre notre nature profonde.

Contrairement à ce que l'on croit, la nuit n'est pas un temps mort. C'est un temps vital, un temps où l'organisme réalise les tâches essentielles qu'il ne peut pas accomplir le jour.

Pendant que nous dormons :

- le système digestif termine le travail de la journée,
- le foie filtre, détoxifie, régénère,
- le cerveau évacue les déchets métaboliques via le système glymphatique,
- la mémoire se trie, les informations se rangent,
- les hormones se rééquilibrent,
- les tissus se réparent,
- le système immunitaire se renforce.

Le sommeil est littéralement notre atelier de réparation interne.

Quand le sommeil manque, tout se dérègle. Le corps n'a plus le temps de finir son travail. Les déchets s'accumulent. Les hormones se dérèglent. Le cerveau sature.

Le manque de sommeil n'est pas une simple fatigue : c'est un déséquilibre profond qui touche chaque système du corps.

- En résumé

Le sommeil n'est pas un luxe. Ce n'est pas une variable d'ajustement. Ce n'est pas un temps perdu.

C'est le socle de notre santé, le chef d'orchestre silencieux qui permet à tout le reste de fonctionner.

Remettre le sommeil au centre, c'est remettre notre organisme dans son rythme naturel. C'est respecter notre biologie. C'est retrouver énergie, clarté, stabilité et vitalité.

Le sommeil n'est pas un détail. Le sommeil, c'est la santé en éveil.



4

Petit, petits Soucis. Grand, ...



Le stress fait partie de la vie. Il nous maintient éveillés, réactifs, performants, capables de nous adapter et de relever les défis du quotidien. Un peu de stress, c'est un moteur. Trop de stress, c'est un frein qui finit par casser la machine.

Aujourd'hui, le stress n'est plus ponctuel : il est constant, insidieux, accumulé. Il s'invite dans nos pensées, nos emplois du temps, nos écrans, nos obligations, nos peurs, nos attentes. Et lorsque la pression ne redescend jamais, le corps s'épuise. Le mental sature. Les émotions débordent.

Le stress chronique est l'un des grands responsables de notre mal-être moderne : troubles du sommeil, digestion perturbée, prise de poids, inflammations, anxiété, irritabilité, fatigue profonde, baisse d'immunité... Le corps n'est pas fait pour vivre en mode "alerte" en permanence.

Le stress n'est pas le problème. C'est l'excès de stress qui nous détruit.

Notre organisme sait gérer un pic de stress. Il est conçu pour ça depuis des milliers d'années : fuir, agir, réagir, puis redescendre.

Mais aujourd'hui, nous ne redescendons plus. Nous restons coincés dans un état d'hyper-vigilance qui use nos nerfs, nos hormones, notre énergie vitale.

Pour retrouver l'équilibre, il ne s'agit pas de supprimer le stress, mais de le canaliser, de lui redonner sa juste place.

- Gérer ses priorités

Le stress explose quand tout devient urgent, important, indispensable. Apprendre à trier, à dire non, à simplifier, à déléguer, à ralentir... C'est déjà réduire la pression interne.

Chaque priorité clarifiée est un poids en moins sur le système nerveux.

- Prévoir une échappatoire : un espace pour souffler

Le corps a besoin de pauses, de respiration, de moments où il peut sortir du mode "survie".

Ce sont des sas de décompression indispensables pour éviter l'accumulation.

- Le stress se gère, se canalise, se transforme

Le stress n'est pas un ennemi. C'est un messenger. Il nous montre que quelque chose déborde, que quelque chose doit changer, que nous avons besoin d'espace, de repos, de recentrage.

Petit stress, petits soucis. Grand stress... grand chaos intérieur.

Reprendre la main, c'est choisir de ne plus subir. C'est se donner la permission de respirer, de ralentir, de se reconnecter à soi. C'est retrouver un terrain intérieur plus stable, plus clair, plus vivant.



5

Les Plats Raplapla ...

Nos assiettes se sont appauvries. Pas seulement en goût, mais en vitalité, en nutriments, en sens. Les plats industriels ont envahi nos cuisines, nos placards, nos pauses déjeuner, nos soirées pressées. Ils promettent du gain de temps, mais ils nous volent bien plus : notre énergie, notre santé, notre rapport au vrai goût.

Ces plats "raplapla", ultra-transformés, bourrés d'additifs, de sucres cachés, de graisses de mauvaise qualité et d'ingrédients que personne ne pourrait reconnaître dans la nature, affaiblissent notre organisme. Ils saturent nos émonctoires, perturbent notre digestion, dérèglent nos hormones, entretiennent l'inflammation et nous éloignent de ce que devrait être l'alimentation : un acte de soin, de plaisir, de culture.

- Replacer l'alimentation au centre : un choix non négociable

Nous avons oublié que bien manger prend du temps, et que ce temps n'est pas une perte : c'est un investissement. Cuisiner, choisir ses aliments, préparer un repas simple mais vrai... Ce sont des gestes qui nourrissent autant le corps que l'esprit.

Et paradoxalement, arrêter d'acheter des plats industriels libère du budget. Moins de produits transformés = plus de marge pour acheter des aliments de qualité.

Ce n'est pas une question de luxe, mais de priorité.

- Nous sommes Français. Le pays de la gastronomie, du goût, du terroir.

Nous avons hérité d'une culture culinaire unique au monde. Des recettes transmises de génération en génération, des plats mijotés, des produits du terroir, des marchés colorés, des artisans passionnés. La France, c'est le pays où l'on prend le temps de manger, de savourer, de partager. Et pourtant, nous laissons les plats industriels remplacer ce patrimoine vivant.

Il est temps de se réapproprier notre héritage gastronomique. De remettre les mains dans la cuisine. De retrouver le goût du vrai, du simple, du fait maison. De renouer avec les produits de nos régions, avec les saisons, avec la qualité.

- En résumé

Les plats industriels nous simplifient la vie... mais ils compliquent notre santé. Ils nous font gagner quelques minutes... mais nous font perdre des années de bien-être.

Replacer l'alimentation au centre de notre vie, c'est retrouver notre énergie, notre vitalité, notre identité. C'est honorer notre culture, notre terroir, notre santé. C'est refuser les plats raplapla pour revenir à une cuisine vivante, nourrissante, authentique.



6

La Bonne Info, C'est la tienne !



Dans le domaine alimentaire, on ne manque pas d'informations... mais on manque cruellement de vérité. Entre les slogans rassurants, les emballages verdoyants et les promesses de naturalité, l'industrie sait parfaitement raconter l'histoire qui l'arrange. Une histoire qui vend, pas une histoire qui informe.

Les lobbys alimentaires ont un objectif simple : écouler leurs produits. Et pour y parvenir, ils maîtrisent l'art du camouflage : des listes d'ingrédients interminables, des additifs aux noms opaques, des labels qui rassurent plus qu'ils n'éclairent, des messages nutritionnels qui jouent sur l'émotion plutôt que sur la transparence.

C'est pour cela que la bonne info n'est jamais celle qu'on te donne. C'est celle que tu vas chercher. Chercher, c'est lire entre les lignes. C'est comprendre ce qu'un emballage ne dit pas. C'est apprendre à reconnaître un aliment ultra-transformé malgré son marketing "healthy". C'est refuser de laisser d'autres décider à ta place de ce qui est bon pour toi.

Dans un monde où l'industrie brouille volontairement les pistes, reprendre le contrôle passe par la curiosité, la vigilance et l'esprit critique. Ce n'est pas compliqué : c'est une habitude à prendre, un réflexe à développer, un pouvoir à reconquérir.

Parce que ta santé mérite mieux que des vérités maquillées. Et parce que la seule information fiable... c'est celle que tu t'appropries.





7

La Santé Sans Médoc !



Aujourd'hui, l'automédication est devenue un réflexe. Un mal de tête, un bouton, une douleur digestive... et hop, un comprimé, une crème, un anti-tout. Mais derrière ce geste banal se cache un vrai danger : nous ne sommes pas médecins, et jouer avec les médicaments n'est jamais anodin.

Prendre un traitement sans avis médical, c'est risquer le surdosage, les interactions, les effets secondaires, et parfois même la détérioration d'un organe — le foie étant en première ligne. Un symptôme n'est pas un ennemi à faire taire à tout prix. C'est un signal, un message du corps qui dit : "Quelque chose ne va pas".

Effacer ce message avec un médicament, c'est comme couper le fil d'une alarme sans chercher d'où vient la fumée. On soulage peut-être sur le moment, mais on laisse le problème s'installer, s'aggraver, ou se répéter. C'est là que la naturopathie prend tout son sens. Un naturopathe ne "fait pas disparaître" un symptôme : il cherche l'origine, le terrain, l'hygiène de vie, les déséquilibres qui nourrissent le problème. Il accompagne, il explique, il aide à comprendre ce que le corps exprime — toujours dans le respect du cadre non médical, et en orientant vers un médecin quand la situation l'exige.

Choisir la santé sans médoc, ce n'est pas refuser la médecine. C'est refuser de masquer les signaux de son corps. C'est décider de comprendre plutôt que de camoufler. C'est choisir une démarche plus consciente, plus durable, plus respectueuse de soi.

Parce que votre santé mérite mieux qu'un réflexe automatique. Elle mérite une écoute, une compréhension, une approche globale. Et parfois, cela commence simplement par une décision : arrêter de faire taire le corps... et commencer à l'écouter.



*Lance toi !
Fais de ta Santé un projet !
Tom Naturo*