

RÉALISER SON AUTOBILAN DE VITALITÉ

Daniel Kieffer

RÉALISER SON AUTOBILAN DE VITALITÉ

Visage, mains, iris, ongles...
décodage des signes révélateurs
et conseils naturopathiques

Du même auteur dans la même collection

La Détox holistique
Les 10 Cerveaux de la naturopathie
Acidose et mucose toxiques
Pardonner et se pardonner
Les Eaux de détox

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-266-7

Maquette de couverture : Oreka Graphisme

Couverture : Prestataire/Solutions éditoriales – Sonia Lurienne

Illustration de couverture : AdobeStock.com : Visage : ©Shutterstock/Vdant85 ;

Loupe : ©Shutterstock/Illus_man

Logo Essentiels Daniel Kieffer : Oreka Graphisme

Maquette intérieure et mise en pages : SIR

Tous droits de reproduction,
traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

●.. Avertissement.....	11
●.. Qui est Daniel Kieffer ?	13
●.. Introduction.....	15
 Partie 1. Rappel de la vision holistique en naturopathie	 17
1. De quelle santé parlons-nous ?.....	20
 2. Diagnostic et bilan naturopathique : allopathes et naturopathes complémentaires	 21
 3. Mesurer l'énergie vitale : bon sens objectif ou estimation subjective ?	 26
 4. Éthique et « vitalométrie » : les 7 lois	28
• LOI N° 1 : « Tout est dans tout. ».....	28
• LOI N° 2 : « Observons toujours du général vers le particulier. »	29
• LOI N° 3 : « Morphologie, typologie, iridologie... sont des sciences humaines et non des sciences exactes. »	29
• LOI N° 4 : « Confronter toujours plusieurs indices avant d'affirmer sa conclusion. »	30
• LOI N° 5 : « Telle est la forme, tel est le fond. »	30
• LOI N° 6 : « La forme et le fond évoluent parallèlement. »	31
• LOI N° 7 : « La forme et le fond évoluent en fonction de leur densité. ».....	33
 5. Les niveaux de perception de l'énergie vitale : constitution, tempérament, diathèse.....	 33

6. Les quatre « filtres biographiques » qui nous affectent tous	34
• L'alimentation	35
• La sédentarité	35
• Les facteurs de stress	36
• Les pollutions ou xénobiotiques	37
 Partie 2. Les mesures constitutionnelles...	39
1. Portraits naturopathiques	40
• Les deux constitutions naturopathiques	40
• Quelques conseils pratiques	42
2. Portraits hippocratiques	44
• Les mains	45
• Quelques conseils pratiques	49
3. Portraits homéopathiques	51
• Constitution carbonique	51
• Constitution phosphorique	52
• Constitution fluorique	52
• Quelques conseils pratiques	54
4. Portraits liés aux groupes sanguins	57
• Présentation	57
• Quelques conseils pratiques	59
5. Portraits digitaux ou « digitoglyphes » ...	61
• Présentation	61
• Quelques conseils pratiques	66
6. Portraits iriens	67
• Présentation	67
• Quelques conseils pratiques	69

Partie 3. Les mesures tempéramentales ...	71
1. Les 9 tempéraments naturopathiques...	72
• Présentation.....	72
• Quelques conseils pratiques.....	78
2. Tempéraments neurologiques.....	79
• Présentation.....	80
• Quelques conseils pratiques.....	84
Partie 4. Mesures diathésiques	89
1. Indices biométriques	92
• Indices corporels constitutionnels.....	92
• Indices corporels tempéramentaux.....	102
• Indices corporels diathésiques.....	111
2. Biologie classique ou biologie de terrain ?	122
3. Les bilans purement énergétiques	124
Partie 5. Les implications du bilan de vitalité.....	125
1. Exemples de cures naturopathiques.....	126
• Exemple n° 1 : du bon usage des diètes et jeûnes	126
• Exemple n° 2 : du bon usage de l'hydrologie/hydrothérapie.....	127
• Exemple n° 3 : du bon usage des réflexologies	129
• Exemple n° 4 : du bon usage des exercices physiques.....	130
2. <i>Quid</i> des tests contradictoires ?	131
3. Exclure et déléguer ?	135
4. <i>Quid</i> d'un bilan spirituel ?	137

●.. Conclusion – Pour un vitalisme moderne	139
●.. Notes.....	141
●.. Glossaire.....	147

Pictogrammes



QUELQUES CONSEILS
PRATIQUES



À RETENIR

Notre collection « Les essentiels Daniel Kieffer » se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus) ; vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement. À noter : chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents.



Avertissement

- Les textes, méthodes, techniques, tests ou conseils présentés dans cet ouvrage ne peuvent en aucune façon se substituer à un **diagnostic médical** qui demeure la démarche indispensable pour identifier une maladie.
- Cet ouvrage invite très fermement les lecteurs à **ne jamais se soustraire à un traitement médical conventionnel** et à **ne jamais abandonner un traitement en cours sans l'avis éclairé de leur médecin référent** ou de leur spécialiste.
- Notre objectif est de **faire mieux connaître** un certain nombre d'approches appartenant à la tradition occidentale mais aussi orientale, et largement intégrées en naturopathie au plan international.
- Il est aussi **d'inviter des unités de recherche** à s'investir plus avant dans la compréhension et la validation scientifiques des approches cliniques liées aux bilans, soins et cures naturopathiques, au plan prophylactique comme thérapeutique, validations cliniques hélas bien trop rarement encadrées à notre connaissance, en France.
- La naturopathie n'étant ni une médecine alternative ni une médecine parallèle, elle se positionne clairement dans une stratégie systémique et intégrationniste de la qualité de la vie et donc de la santé.
Dans un système de santé optimum, chaque praticien doit en effet pouvoir intervenir en des temps différents de l'histoire de la personne : en l'occurrence, le naturopathe agira tantôt dans le champ de la

prévention primaire active (c'est-à-dire en amont de la maladie, dans le cadre précis de l'éducation à la santé globale), tantôt comme **acteur complémentaire** des soins médicaux classiques (l'allopathie) ou de soins des médecines dites douces (homéopathie, phytothérapie...), tantôt comme **accompagnateur des processus de régénérescence** (cadre des dysfonctions ou troubles dits fonctionnels). Dans les trois cas, il sera **l'éducateur de santé globale** incontournable et l'hygiène de vie de la personne sera pour lui prioritaire.

- Les naturopathes aspirent et œuvrent aujourd'hui plus que jamais à la réalisation d'une authentique **médecine intégrative** où chaque praticien médecin ou non-médecin trouve sa juste place dans le respect mutuel des différences et des compétences, comme c'est déjà le cas dans de très nombreux pays du monde¹.

Qui est Daniel Kieffer ?

- Daniel Kieffer est le fondateur du Collège européen de Naturopathie traditionnelle holistique® (CENATHO) et le créateur de cet enseignement original. Ce collège forme également depuis 1990, outre des naturopathes professionnels, des praticiens certifiés en sophrologie intégrative, en massage bien-être et des conseillers en boutiques de bionutrition. Une formation grand public s'est ouverte en 2019.
- Universitaire de 1968 à 1978 à la faculté de Paris VIII (études diplômantes de Psychologie, Sciences de l'éducation, Lettres étrangères, Botanique et Hypnose clinique), il fait sur lui-même l'expérience de très nombreuses **médecines dites « douces » ou « naturelles »** et complète son cursus en naturopathie auprès de plusieurs formateurs entre 1972 et 1990, notamment en psychothérapie transpersonnelle, sophrologie, différentes formes de yoga et de méditation, qi gong, phyto-aromathérapie, musicothérapie, iridologie, massages, ostéopathie naturopathique, thérapies énergétiques... en France mais aussi en Allemagne (Heilpraktiker de la Faschule Saarbrücken), en Italie (LUINA) et au Québec (EESNQ), ainsi qu'à l'occasion de très nombreux voyages d'études. C'est de cette synthèse intégrative que naîtra le concept de **naturopathie holistique** qui lui est cher.
- Pendant longtemps chargé de formation à la Croix-Rouge française, à l'École européenne d'ostéopathie de Maidstone (Grande-Bretagne) et à l'institut supérieur de Psychologie de Paris VII, il est également souvent intervenu comme consultant au Collège ostéopathique de France, à l'Institut de biokinergie,

à l'école ISMET de Barcelone et à l'école d'enseignement supérieur de Naturopathie du Québec.

- Il fut l'un des membres cofondateurs de la FENAHMAN (devenue aujourd'hui « La Féna », fédération nationale représentative de la profession puis des écoles auprès des patients et des pouvoirs publics depuis 1985), et fut l'un des experts fédéraux nommés auprès de l'intergroupe Santé du Parlement européen pour la naturopathie. Audité par le Sénat en 2013 comme expert de la naturopathie, il est régulièrement invité à participer aux débats parlementaires sur la santé publique. Il coordonne à ce jour la commission pédagogique nationale au sein de La Féna et en est le vice-président. Il est aussi engagé dans le Comité pédagogique de la fédération mondiale de naturopathie (World Naturopathic Federation).
- Il préside l'Union européenne de naturopathie, et est membre du registre des Praticiens de santé naturopathes de France (OMNES).
- Il a animé depuis 1976 des milliers de conférences, des ateliers et des stages afin de populariser le plus largement possible le concept de médecine intégrative et surtout l'enseignement de santé naturelle corps-âme-esprit auquel il consacre sa vie.

Introduction

L'une des originalités principales de la naturopathie est de se soucier de la vitalité de la personne, c'est-à-dire de ses ressources biologiques et énergétiques, de son énergie vitale. Convaincus que seule cette énergie est capable d'orchestrer les processus de l'homéostasie*, donc de régénérescence et de guérison, le praticien de santé naturopathe garde à cœur de mesurer, d'évaluer le mieux possible ces précieux potentiels intrinsèques. Pour cela, il s'appuie sur une quantité d'observations, de mesures et de tests appartenant pour la plupart aux arts de la morphotypologie, de la morphophysiologie, de la morphopsychologie (ou caractérologie), voire sur des tests appartenant à la biologie de terrain ou aux approches énergétiques quantiques. Clairement, nombre de ces approches ne sont validées que par l'empirisme des professionnels depuis Hippocrate puis via les courants hygiénistes européens et américains. Le bon sens naturopathique demeure une force, car elle parle le langage de l'évidence, mais une faiblesse aussi, à une époque où la moindre allégation doit être validée le plus scientifiquement possible...

Dans le cadre limité de ce livre, nous avons résolument choisi de privilégier l'aspect ludique et donc convivial des mesures de vitalité. Le lecteur souhaitant aller plus loin pourra puiser dans un ouvrage bien plus imposant et très complet².

Dans ces pages, chacun pourra ainsi mieux se connaître et connaître ses proches et, loupe et miroir en main, découvrir un peu plus de ses forces vives : c'est en effet

* Les mots suivis d'un astérisque sont explicités dans le glossaire en fin d'ouvrage.

ces dernières qui sont à prendre en considération lorsque l'on souhaite améliorer sa santé et intégrer des cures ou des techniques naturelles. Leur bilan conditionne non seulement la réussite des démarches entreprises, mais il permet aussi d'éviter nombre de graves erreurs, voire de dangers bien réels. **Ainsi, sans mesure de vitalité, il est tout à fait absurde d'entreprendre une cure de détox, si utile soit-elle en théorie.** *A fortiori*, sans bilan préalable, un jeûne peut procurer de grands bénéfices ou devenir vraiment néfaste (épuisant, dévitalisant). Il en est de même pour tous les soins de réflexologie (devenant inefficaces), l'usage des bains très chauds (dévitalisant) ou très froids (immunodéprimant), et même un planning d'exercices physiques (épuisant) ou l'utilisation des plantes (fatigue des émonctoires, réactions paradoxales)!

Si l'on imagine aisément comment notre vitalité peut s'exprimer en termes de libido, de tonus musculaire ou d'enthousiasme à se lever de bon matin, on perçoit beaucoup moins bien en effet les liens étroits qui unissent l'énergie vitale et le système immunitaire, la cicatrisation, la réossification après une fracture, la température d'une fièvre ou la durée d'une convalescence... Pourtant, ce sont là quelques-unes des expressions quotidiennes de l'intelligence biologique naturelle, du « médecin intérieur » comme aimait à répéter Hippocrate.

Partie 1

**Rappel de la vision
holistique
en naturopathie**



La naturopathie est la vaste **synthèse des méthodes naturelles de santé**. On peut aussi la définir comme **l'étude, le respect, l'enseignement et l'application des lois de la vie**.

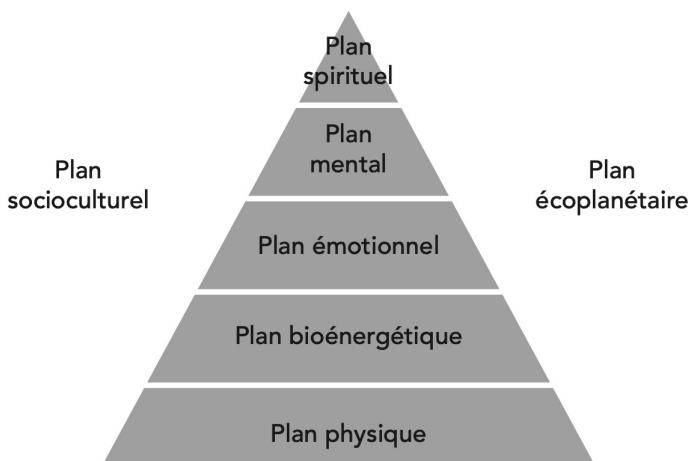
Art et science de la santé (au même titre que la médecine est art et science de la maladie), elle se décline prioritairement en une pédagogie sanitaire (c'est le secteur de la prévention primaire et celui de la qualité de vie), ainsi qu'en l'accompagnement des processus de régénérescence et d'autoguérison.

Elle associe **philosophie vitaliste, science humoriste, technologie hygiéniste, conception holistique*** et **recherche causaliste**.

Depuis bientôt 45 ans que nous enseignons ce concept original, il n'a pu que s'étoffer à la lumière des connaissances cliniques sans cesse renouvelées. Certains auteurs et diverses écoles approchent pourtant aussi la santé holistique en s'ouvrant seulement à la dimension énergétique de l'être. C'est déjà beaucoup, en effet, et la place de cette dimension subtile se retrouve par exemple en médecine chinoise (méridiens et points d'acupuncture³), ayurvédique (science des chakras^{4*}, du prāṇayāma*, des vayus*...) ou encore en géobiologie ou en feng shui. D'autres préfèrent développer la dimension psychosomatique des maladies et ajoutent donc à la santé du corps celle des émotions et de la pensée. D'autres encore, attentifs à la prise en compte des particularités liées aux sociétés et aux cultures humaines, développent de bonnes approches d'ethnomédecine en naturopathie. Les derniers, enfin, insistent sur la dimension environnementale, soucieux d'alerter vis-à-vis des pollutions et des menaces écologiques... À notre connaissance toutefois, très exceptionnelles sont les approches qui intègrent et développent équitablement **l'intégralité des sept dimensions humaines**. Pourtant, si l'on en

* Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire page 147.

néglige une seule d'entre elles, la personne (vous, moi, le patient, le client...) est comme mutilée, niée ou ignorée sur l'un de ses plans d'existence ; cela peut être grave si une cause de trouble se loge à ce niveau et n'est pas prise en compte.



Les 7 dimensions de l'humain en naturopathie holistique⁵ :
elles possèdent toutes leur anatomie, leur physiologie,
leur hygiène, leur pathologie, leur pédagogie
et leurs soins spécifiques.

La complexité apparente du schéma s'estompe heureusement dès lors qu'on se donne un objectif précis, comme lorsqu'on pose la question : « *Comment construire une approche holistique où proposer efficacement des cures de détox⁶ en naturopathie ?* » ou encore : « *Comment envisager l'avancée en âge sur un mode holistique⁷ ?* »...

En cet ouvrage, c'est essentiellement la question des outils du bilan de vitalité spécifiques à la naturopathie, que nous présentons sur un mode à la fois pratique, ludique et pédagogique. Très certainement, c'est le plan physique, donc biologique et physiologique, qui