



Prendre soin de son corps en été avec la naturopathie 6 conseils de l'OMNES

Paris le 12 juin 2023 – *Chaleur, changements de rythme et d'alimentation, voyages... la période estivale peut parfois bouleverser le bon fonctionnement de l'organisme et entraîner des troubles cutanés, circulatoires, un risque de déshydratation ou encore des déséquilibres alimentaires. L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire), le plus important groupement de naturopathes professionnels met en lumière les bienfaits de la naturopathie pour prendre soin de soi en été.*

Les **6 principaux conseils** en naturopathie pour se sentir bien dans son corps en été :

1. Profiter du soleil pour faire le plein de vitamine D sans trop s'exposer

Si le soleil est bon pour la santé osseuse par la production de vitamine D (synthétisée à partir du cholestérol présent dans la peau au contact des rayons ultraviolets du soleil, les UV), il ne faut pas en abuser. L'exposition aux UV, du soleil ou en cabinet de bronzage, reste la première cause des cancers cutanés avec 80 000 nouveaux cancers de la peau qui sont diagnostiqués chaque année d'après Santé publique France¹. De plus, les UV génèrent des radicaux libres dans l'organisme, ces molécules augmentent le stress oxydatif au niveau des cellules et favorisent ainsi des dommages cutanés qui ne sont pas sans conséquences.

Les conseils des naturopathes OMNES :

- **Se protéger en premier** : casquette, chapeau, vêtements couvrants, lunettes de soleil (norme CE, catégorie 3 ou 4), zones d'ombre... afin d'éviter les coups de soleil et/ou l'insolation. Utiliser une crème solaire pour la peau à haut indice de protection (IP ou FPS de 30 à 50, voir 50+ pour la très haute protection), en vérifiant précisément sa composition pour éviter les nanoparticules et les composants potentiellement allergisants ou irritants.
- **Privilégier les heures les moins chaudes** pour s'exposer au soleil (avant 11h et après 16h) et augmenter progressivement la durée d'exposition, sans y rester toute la journée.
- **Consommer des aliments riches en flavonoïdes et caroténoïdes**, molécules présentes dans les végétaux, principalement les légumes et fruits colorés comme les carottes, tomates, poivrons rouges, baies, épinards, aubergine, kiwi ou oignons rouges. Ils contribuent fortement à diminuer le stress oxydatif et à prévenir les photodommages cutanés². Ils soutiennent la protection de la peau et réduisent les effets des coups de soleil.

2. Privilégier les fruits et les légumes de saison pour faire le plein de vitamines et de minéraux

L'été offre une grande variété de légumes et de fruits, frais, juteux et riches en vitamines et minéraux. Afin d'augmenter la teneur et la qualité des nutriments, il faut privilégier les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique, de saison et dans l'idéal, locaux :

¹ Baromètre Cancer 2021, Santé publique France, <http://www.santepubliquefrance.fr>

² A Scoping Review on the Effects of Carotenoids and Flavonoids on Skin Damage Due to Ultraviolet Radiation. Nutrients. 2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36615749>

- **Légumes** : concombres, tomates, aubergines, courgettes, poivrons, haricots verts, épinards, salades, radis...
- **Fruits** : petits fruits rouges (cerises, fraises, framboises, mûres, etc.), abricots, pêches, nectarines, pastèques, melons, prunes, raisins, kiwis, figues...

L'été étant propice aux crudités et salades variées, cela permettra aussi de renforcer la consommation de matières grasses monoinsaturées, comme les **oméga-9** de l'huile d'olive, et poly-insaturées comme les **oméga-3** des huiles végétales de lin, de noix ou de cameline qui accompagneront ces plats estivaux avec des actions antioxydantes et anti-inflammatoires.

L'alimentation en été peut aussi être source d'excès. Il est donc possible de pratiquer une **monodiète** sur quelques jours. Elle peut consister simplement à remplacer un des repas de la journée par la consommation d'un seul et unique aliment, cela dans le but de simplifier le plus possible le travail de digestion afin que le corps puisse stimuler d'autres fonctions, comme celles d'élimination.

Exemple de monodiète : une assiette de haricots verts ou de courgettes cuites à la vapeur ou froides en salades, ou en version fruits avec un repas de pastèque ou de melon (un quart ou la moitié du fruit suivant sa grosseur).

3. S'hydrater suffisamment

Lorsqu'il fait chaud, il est primordial de rester hydraté. La quantité d'eau dans le corps d'un adulte est de 65 % en moyenne d'après le CNRS³ et il est nécessaire de la renouveler régulièrement.

La consommation quotidienne d'eau recommandée peut varier en fonction de l'âge, de la température, de l'activité physique, de la consommation de légumes et de fruits frais... Cependant, en général, il est conseillé de :

- **Boire environ 2 à 3 litres d'eau par jour** en été pour maintenir une bonne hydratation.
- **Boire tout au long de la journée**, même si l'on ne ressent pas la sensation de soif.
- **Limiter au maximum les boissons sucrées, y compris les jus de fruits**. Attention aux cafés, thé et alcool en excès, car ils favorisent la déshydratation en augmentant les envies d'uriner.

4. Dormir suffisamment en s'adaptant à la lumière naturelle

La lumière naturelle du soleil joue un rôle clé dans la régulation du rythme circadien, l'alternance du jour et de la nuit sur 24h, processus biologique qui régule notre « horloge interne » avec les cycles de sommeil et d'éveil. Une exposition adéquate à la lumière du jour peut favoriser un sommeil plus régulier et une meilleure récupération physique et psychique le lendemain.

- **Garder des horaires de sommeil réguliers**, le corps préfère les routines pour mieux récupérer.
- **Créer un environnement propice au sommeil**, une chambre fraîche, sans bruit, sans lumière, tout en gardant les écrans hors de portée. Ces derniers peuvent perturber l'endormissement et la qualité de sommeil par la lumière bleue qu'ils émettent et qui vient perturber les sécrétions de mélatonine, l'hormone du sommeil.
- **Réduire les tensions et se détendre** en pratiquant la respiration abdominale ou la cohérence cardiaque : par exemple, un exercice de respiration de 5 min, une main posée sur le ventre, avec 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration. Cela contribue à la détente en réduisant l'anxiété⁴.
- **Boire des infusions**, comme la camomille, pour favoriser le calme en début de soirée.

³ CNRS, Dossier scientifique : l'eau, <https://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/usages/eauOrga.html>

⁴ AGUIRRE S., thèse de médecine, 2021, Intérêt de la pratique de la respiration en cohérence cardiaque dans le traitement de l'anxiété et des troubles anxieux : revue de la littérature. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03463783/document>

5. Pratiquer une activité physique

L'été est synonyme de vacances et de moments de détente, mais il peut aussi être source de stress : embouteillages, bruits, monde...

L'activité physique est un moyen très efficace, facilement accessible l'été, pour se détendre et prévenir le stress au quotidien. La base repose sur le choix d'une activité qui plaît, que ce soit la marche, la natation, le yoga, le vélo, le surf ou la danse. Ainsi progressivement et régulièrement, il sera possible d'atteindre à terme un objectif d'au moins 30 minutes d'activité physique par jour tout au long de l'été.

L'exercice physique régulier favorise la circulation sanguine, renforce le système immunitaire et contribue à garder un maximum de bien-être physique et psychique au quotidien.

6. Prévenir les troubles circulatoires

L'été est une saison qui peut favoriser les sensations de « jambes lourdes » souvent liées à un mauvais retour veineux. La chaleur de l'été augmente la vasodilatation, la taille des vaisseaux sanguins augmente, ce qui peut parfois être douloureux.

Plusieurs solutions sont possibles pour un meilleur confort tout au long de l'été :

- **Surélever ses jambes** lorsque l'on est en position allongée, en journée comme la nuit.
- **Pratiquer une activité physique modérée et régulière**, pour stimuler le retour veineux.
- **Porter des vêtements amples**, pour mieux supporter la chaleur. Si besoin pour les personnes les plus impactées par les jambes lourdes, portez des chaussettes ou des bas de contention.
- **Augmenter sa consommation d'oméga 3** grâce aux huiles vierge de cameline, de lin, de noix, aux petites poissons gras, aux œufs consommés en gardant le jaune liquide et aux fruits à coques et oléagineux comme les noix, les graines de chia, de lin ou de chanvre.
- **Utiliser des plantes médicinales comme le marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*)**, qui par l'action de ses molécules d'escine et son effet vaso-constricteur et anti-inflammatoire va renforcer les parois veineuses et favoriser la circulation veineuse.
- **Recevoir des massages aux huiles essentielles** comme celles de cyprès (*Cupressus sempervirens*) ou de menthe poivrée (*Mentha piperita*) à mélanger avec une huile végétale de massage, comme celle de calophylle.

« Nous rappelons que ces conseils sont généraux et il est important de tenir compte de sa situation personnelle et de ses besoins individuels en étant accompagné par un.e naturopathe professionnel.le. Pour l'usage des huiles essentielles et des plantes médicinales d'une manière générale, des contre-indications existent pour la femme enceinte ou allaitante, les enfants de moins de 7 ans et les personnes présentant des troubles hormonaux dépendants » expliquent **Jérôme Poiraud et Benjamin Dupuis – respectivement Président et Directeur de l'OMNES.**

A propos de l'OMNES :

L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire) est une association loi 1901 qui a vu le jour en 1981. L'OMNES est le plus ancien et le plus important groupement de naturopathes professionnels, référence de la Naturopathie en France, tant par son exigence de qualité que par son nombre d'adhérents. Elle regroupe des naturopathes professionnels en exercice sur le territoire français, qui justifient d'une formation complète après avoir suivi un cursus de formation d'une durée minimale de 1200h.

Membre actif des réseaux nationaux (fédérations d'écoles, Collectif Naturopathie, ...), européens et internationaux (Fédération Mondiale de Naturopathie - WNF, dont l'OMNES est vice-présidente et représentante pour la France et l'Europe), l'OMNES œuvre pour la reconnaissance officielle de la profession de Naturopathe.

Afin de garantir une pratique professionnelle exemplaire, assurant le respect d'un code de déontologie, l'OMNES propose un label exclusif et déposé d'Educateur de Santé Naturopathe, gage de professionnalisme et d'engagement éthique. Plus d'infos sur [OMNES](#).

Contacts presse A+ CONSEILS

Céline Kéruzoré : 06 03 92 15 49 – keruzoreceline@gmail.com
Christelle Alamichel : 06 31 09 03 83 – christelle@aplusconseils.com