

Diététique (MN)



Définition

La diététique (du latin «diaita» = mode de vie) est un concept de la naturopathie et englobe toutes les mesures qui contribuent à la conservation de la santé ou à la guérison par la régulation du style de vie. Il s'agit surtout de directives diététiques thérapeutiques.

Origine

Le principe fondamental de la diététique trouve son origine dans l'antiquité grecque. Adeptes de la théorie de la pathologie humorale (la doctrine des quatre humeurs), le médecin grec Hippocrate (460-377 av. J.-C.) était un fervent défenseur de l'idée des forces curatives de la nature. Il était convaincu qu'un mode de vie naturel, avec une alimentation équilibrée et avec suffisamment de mouvements et de repos était une condition requise pour jouir d'une bonne santé. Dans son traité «Sex res non naturales» (six choses non naturelles), Galien (129-199 apr. J.-C.) avait formulé des règles de vie. Parmi celles-ci on trouve également des indications pour une bonne alimentation. Au Moyen Âge, les idées de Galien étaient largement répandues et appréciées grâce à des livres de conseils pratiques qui jouissaient d'une grande popularité. Des siècles durant, on continua à publier un grand nombre de guides pratiques, consacrés à l'alimentation saine.

Au début du 20^e siècle, dans le cadre du mouvement de naturopathie, de nouveaux concepts nutritionnels furent développés.

Entretemps, un grand nombre des principes nutritionnels naturopathiques ont été intégrés dans la diététique moderne; on les retrouve, par exemple, dans les recommandations de consommer des produits complets et biologiques. Outre l'alimentation à base de produits complets, il existe de nombreux autres concepts nutritionnels et formes de régimes qui peuvent être appliqués dans un traitement de naturopathie.

Principes

Les méthodes de la naturopathie sont basées sur l'idée que, dans des circonstances normales, le corps humain dispose de suffisamment de forces auto-curatives pour se maintenir en bonne santé ou pour se guérir en cas de maladie. Un style de vie malsain, tel que par exemple une alimentation inappropriée, un manque de mouvements, de sommeil ou d'air frais, ainsi que des sollicitations physiques ou mentales, peuvent perturber le système régulateur du corps et déclencher des maladies. Lors d'un traitement avec des méthodes naturopathiques, le thérapeute ne se concentre pas spécifiquement sur les différents symptômes de la maladie; il essaie plutôt de stimuler et de soutenir les forces d'auto-guérison du corps à l'aide de moyens naturels.

Aussi bien le système de santé conventionnel que les systèmes alternatifs accordent aujourd'hui de plus en plus d'importance à une alimentation équilibrée. Celle-ci sera composée en majorité d'aliments végétaux, riches en fibres et en substances nutritives, avec un bon rapport entre les hydrates de carbone, les graisses et les protéines d'une part et les vitamines, les sels minéraux et les oligoéléments d'autre part. Les fruits, les légumes et les produits aux céréales complètes sont particulièrement riches en substances nutritives, alors que le sucre et la farine blanche ne fournissent que des calories dites « vides ».



Chez les personnes saines, une modification de l'alimentation servira surtout à conserver la bonne santé. Chez les personnes qui souffrent de maladies chroniques, une alimentation saine peut contribuer à stimuler les forces d'auto-guérison du corps. Lors de maladies qui peuvent être influencées par l'alimentation, telles que le diabète ou un taux de cholestérol élevé, il est impératif de suivre un régime adapté.