

L'OLIGOTHÉRAPIE

A close-up photograph of a hand holding a clear glass dropper with a yellow band. The dropper has the word 'CUIVRE' printed on it. It is positioned over a glass filled with water. The background is a soft-focus image of a person's face.

*Rééquilibrer le terrain et soulager de nombreux maux, qu'ils soient aigus ou chroniques, par l'apport judicieux d'oligoéléments, c'est le but de l'oligothérapie, une pratique douce et efficace pour prendre soin de sa santé.
Entretien avec Laurence Kowalski, naturopathe oligothérapeute à Levallois-Perret et à La Rochelle¹.*

¹ - naturopathe-kowalski.com

www.medoucine.com/consultation/levallois-perret/laurence-kowalski/4543

Rebelle-Santé : Pourriez-vous me parler un peu de vous ?

Laurence Kowalski : Je suis naturopathe depuis 10 ans. Ma passion pour la santé au naturel me vient probablement de ma famille, en particulier de mon arrière-grand-mère maternelle qui tenait une herboristerie réputée à Nantes. Je me souviens bien de sa boutique. Les odeurs de plantes séchées, les bâtons de réglisse ou les gommages à l'anis en faisaient un lieu qui me ravissait. Très tôt, j'ai compris l'importance de prendre soin de son corps et de son esprit pour se sentir en harmonie. Après une carrière en entreprise, j'ai donc naturellement pris un virage professionnel pour me consacrer pleinement à la naturopathie, dont l'oligothérapie. J'ai été formée principalement au CENATHO, école formidable sous l'enseignement du regretté Daniel Kieffer, naturopathe exceptionnel et grand enseignant spirituel. L'oligothérapie fait partie des fondamentaux dans l'accompagnement d'une gestion de terrain. Nous mangeons plusieurs fois par jour pour aller chercher ces micro-nutriments indispensables à la vie. Leur rôle est essentiel dans l'équilibre humain, malgré leur poids infime. Ils sont, comme on dit dans notre jargon, à l'état de « trace ». Issus du monde minéral, j'aime à penser qu'ils sont comme des poussières d'étoiles qui nous permettent de briller.

Qu'est-ce que l'oligothérapie ?

C'est l'utilisation des oligoéléments à des fins thérapeutiques, que ce soit pour rééquilibrer le terrain ou pour faire face aux symptômes liés à des dysfonctionnements de l'organisme.

Un oligoélément est un minéral présent à des doses infimes dans l'organisme : moins d'1 mg par kg de poids corporel.

On les connaît plus ou moins bien. Le magnésium ou le zinc, par exemple, sont très plébiscités, mais il y en a beaucoup d'autres, moins connus, comme le manganèse ou encore le germanium, qui ont pourtant de nombreuses vertus thérapeutiques.

On distingue deux types d'oligoéléments : ceux dits « essentiels », au nombre de 12, indispensables au métabolisme, dans les réactions biochimiques principalement, qui ont un rôle physiologique précis. Par exemple : le cuivre, le fer, le sélénium, l'iode, le soufre, le molybdène, le cobalt, le manganèse, le zinc. Ce dernier, par exemple, est impliqué dans plus de 200 réactions. Une carence en l'un ou l'autre de ces oligoéléments peut entraîner un

défaut structurel et/ou fonctionnel qui sera corrigé par l'apport de cet oligoélément.

La deuxième catégorie d'oligoéléments comporte ceux dits « non essentiels ». Ils ne possèdent pas d'activité physiologique connue et ont pourtant des propriétés thérapeutiques indiscutables. L'argent ou le lithium, par exemple. Le premier est un puissant antibactérien tandis que le second est reconnu pour réguler le système nerveux (anxiété, sommeil...).

L'oligothérapie présente l'avantage d'être une solution naturelle très bien tolérée. C'est une manière douce, mais profonde, de soutenir notre organisme, avec très peu de contre-indications.

Quelle est son origine ?

Dès l'Antiquité, on avait noté que l'eau contenue dans des récipients en argent restait potable plus longtemps qu'ailleurs. L'argent était utilisé pour la conservation bien avant que ne soient démontrées ses propriétés bactéricides. La Bible et l'Odyssée témoignent de l'emploi du soufre dans la désinfection des habitations, soufre que les Romains utilisaient aussi pour traiter les affections de la peau. Quant aux Égyptiens, ils avaient remarqué que le zinc appliqué sur une plaie accélérât le processus de cicatrisation. Au Moyen-Âge, le moine Basile Valentin serait parvenu à soigner les goitres grâce à l'administration d'éponges marines, sorte de réservoirs d'iode. Tous pratiquaient l'oligothérapie sans le savoir et sans en connaître encore les fondements scientifiques.

L'histoire de l'oligothérapie commence réellement vers la fin du XIX^e siècle. Ce terme est utilisé pour la première fois par le Français Gabriel Bertrand. Chercheur à l'institut Pasteur, il a démontré l'existence de traces de minéraux jouant un rôle essentiel dans le développement des végétaux et des organismes vivants. Il les a baptisés oligoéléments, du mot grec *oligo* « peu », parce qu'ils sont présents en quantités infimes.

Dans les années 1930, le Dr Ménétrier a bouleversé les principes de la médecine traditionnelle avec sa théorie des « diathèses ». Il s'attaquait ainsi aux causes des dysfonctionnements, pas seulement aux symptômes. Selon ce principe, les personnes sont classées d'après leur terrain : hyperréactif, hyporéactif, dystonique... À chaque profil correspondent un ou plusieurs oligoéléments spécifiques nécessaires au rééquilibrage du terrain.

Autrefois très plébiscitée par la médecine généraliste, l'oligothérapie est malheureusement tombée en désuétude et fait figure, à tort, de vieux remède... C'est pourtant simple, efficace et peu onéreux, et je ne comprends



pas pourquoi nos médecins allopathes ne sont plus formés à cette pratique.

Comment fonctionne-t-elle concrètement ?

Les oligoéléments sont partout dans la nature : dans l'écorce terrestre et dans les roches, et se déversent naturellement dans l'eau. Cette eau concentrée en oligoéléments est utilisée par les végétaux pour se développer. Ainsi, à travers la boisson et la nourriture, les animaux et les êtres humains profitent depuis toujours de ces oligoéléments dont leur organisme a un besoin vital.

Les oligoéléments sont des catalyseurs enzymatiques. Sans eux, les milliards de réactions biochimiques nécessaires à la santé seraient impossibles. J'aime à dire qu'ils sont les chevilles ouvrières du corps. Comme les clous permettant de tenir une construction, ils sont petits et presque invisibles mais, sans eux, pas d'équilibre, pas de vie.

Une alimentation saine et équilibrée permet, normalement, de combler tous les besoins en oligoéléments. Malheureusement, avec l'industrialisation (produits raffinés, appauvrissement des sols, pesticides...) et nos comportements nocifs (tabac, alcool, régime, stress...), l'alimentation ne suffit plus et les carences deviennent de plus en plus fréquentes. Un coup de pouce est donc parfois nécessaire pour passer un cap. On peut alors recourir à l'oligothérapie.

À qui l'oligothérapie s'adresse-t-elle ?

À tous, jeunes et moins jeunes, pour prendre soin de sa santé par des moyens naturels et lors des périodes de vie exigeantes : stress, surmenage, examens, grossesse, maladie chronique, convalescence, activité physique intense... Au cours de ces événements, le corps puise plus fortement dans ses ressources et dans ses réserves de minéraux.

L'oligothérapie s'adresse aussi à celles et ceux dont l'alimentation, peu diversifiée, est de piètre qualité et qui manquent de nutriments essentiels. Je dois dire que c'est de plus en plus le cas dans nos sociétés modernes où manger consiste souvent plus à se remplir qu'à se nourrir, sans conscience des apports nutritifs nécessaires. En tant que naturopathe, je suis parfois surprise par le manque de connaissances de mes clients sur ce sujet. Je les aide à mieux s'alimenter et à faire des repas une vraie source de santé, tout en conservant le plaisir, bien entendu !

Quels en sont les bienfaits ?

L'oligothérapie peut être utilisée pour guérir certains maux du quotidien, pour modifier des sensibilités et

rééquilibrer l'organisme en comblant les carences, parfois invisibles ou méconnues. Elle est aussi utile en prévention, pour nous renforcer face aux infections hivernales, par exemple, ou aux allergies printanières.

L'oligothérapie peut aider à combattre les maux du quotidien : infections hivernales, fatigue, allergies, stress, prise de poids, troubles du sommeil... mais aussi répondre à un besoin en cas de maladie chronique : arthrose, ostéoporose, épuisement, dépression... Les bienfaits sont variables d'une personne à une autre en fonction de la vitalité et de l'état du terrain.

Comment se prennent les oligoéléments ?

Je propose 2 types de cures : les courtes et les longues.

Les cures courtes, de 5 à 15 jours, visent à soulager les symptômes aigus : nez qui coule, mal de gorge, douleurs musculaires, etc.

Les longues, d'1 à 3 mois, sont indiquées dans les affections chroniques comme l'arthrose, l'insomnie, la déprime, l'immunité... L'oligothérapie modifie en profondeur et donc durablement le terrain. Un tel rééquilibrage prend du temps, d'où la nécessité de faire le plus souvent possible des cures longues, à renouveler 1 à 3 fois par an, pour consolider les acquis.

Les oligoéléments se prennent plutôt à jeun, à distance des repas. J'aime beaucoup la forme ionisée, qui augmente leur assimilation.

Il est parfaitement possible de faire des cures de plusieurs oligoéléments en même temps. Il faut, par contre, éviter de les prendre en continu. Faites des pauses d'au moins 3 semaines entre chaque cure.

Combien coûte un bilan d'oligothérapie et quelle est sa durée ?

Une séance coûte entre 60 et 70 € et dure environ 1 h. C'est le temps nécessaire pour comprendre vos problématiques et vos besoins, et pour individualiser les stratégies thérapeutiques et choisir les oligoéléments les plus appropriés.

Je conseille une deuxième séance au bout d'un mois pour faire le point, poursuivre l'accompagnement en fonction des résultats et faire un bilan sur l'alimentation.

Je vérifie aussi l'état du système digestif car, en fonction de son bon état ou non, dépendra la qualité de l'assimilation des nutriments.

Propos recueillis par Murielle Toussaint

