

## Astrig Heratchian, naturopathe dans les Hauts-de-Seine



### La prévention se fait par la nourriture

Le besoin d'un complément alimentaire est parfois l'arbre qui cache la forêt, à savoir une alimentation carencée, excessive ou tout simplement inadaptée. Mieux vaut alors s'entourer des conseils d'un spécialiste en nutrition. Rencontre avec la naturopathe Astrig Heratchian installée à Paris et dans les Hauts-de-Seine.

#### Quels types de personnes touchez-vous ?

Je reçois toutes les tranches d'âges et toutes les catégories sociales : les enfants pour des problèmes chroniques, type eczéma, rhume... ; les jeunes au moment de la préparation des examens, afin de gérer leur stress ; les trentenaires souvent en raison de dysfonctionnements intestinaux. Certains, et ils sont hélas de plus en plus nombreux, cherchent à renforcer leur état général, affaibli suite à un cancer. Je les accompagne en complément de leur traitement allopathique. Les femmes, aux alentours de la quarantaine, souhaitent diminuer les effets désagréables de la pré-ménopause. Les soucis d'articulation, de diabète ou de cholestérol touchent les seniors. Tous sont motivés par leur santé ; ils ont envie de changer leur façon de vivre, de s'alimenter.

#### Quelles sont les erreurs alimentaires classiques ?

Trop de café, de graisses saturées, de sucre. 80 % des aliments, même ceux salés, achetés dans un supermarché contiennent du sucre, mais bien peu de gens le savent ! Les graisses saturées ou trans, principalement d'origine animale, se solidifient à température ambiante. Il en va de même dans notre organisme, obstruant parois et artères ; les graisses végétales hydrogénées ont le même effet. J'invite à supprimer le sucre blanc raffiné qui provoque déminéralisation des os et des dents notamment.

#### Quel rôle joue l'alimentation dans l'amélioration de son état ?

Un rôle essentiel. La prévention se fait d'abord par la nourriture. La nature met à notre disposition des "super-aliments" comme les graines germées, les jus d'herbe, de légumes ou de fruits, la gelée royale, le lait de jument... Ceux-ci sont tellement riches en substances nutritives et antioxydantes qu'on les considère comme de véritables remèdes naturels.

#### Comment rectifiez-vous le tir ?

L'objectif du naturopathe est de combler les carences en vitamine, minéraux, oligo-éléments, enzymes, acides aminés et acides gras essentiels... et de réduire les surcharges. J'utilise pour ce faire des plantes drainantes (bouleau, pissenlit, ortie,

radis noir...) qui stimulent les émonctoires (foie, intestin, peau, poumon, reins) afin d'éliminer déchets, toxines et toxiques. Mais, avant de conseiller quoi que ce soit, je procède à un bilan de vitalité. Il s'agit d'un état des lieux individuel de santé, dans lequel je m'informe des antécédents personnels et familiaux, des sensations de mal-être, des habitudes de vie, etc. J'observe les variables physiques, physiologiques en analysant l'iris, les ongles, les cheveux, le teint, et remplit une fiche détaillée sur l'état de santé de la personne.

#### À quoi sont employés majoritairement les compléments alimentaires ?

La demande en produits minceur remporte un vrai succès commercial. Suivent les soucis métaboliques (hyperglycémie, diabète, cholestérol), conséquence d'une mauvaise alimentation, et les troubles nerveux (anxiété, sommeil) qui sont de plus en plus courants. Les problèmes engendrés par les cancers et d'autres maladies dégénératives se multiplient : les personnes trouvent un soulagement dans les compléments alimentaires.

#### Que penser de leur consommation en continue ? Ne doivent-ils pas se prendre uniquement sous forme de cures ?

En effet, les compléments alimentaires sont des coups de pouce occasionnels. L'important est de réajuster son alimentation. C'est pourquoi je propose un coaching nutritionnel par lequel je fournis aux personnes les moyens de regagner leur autonomie, qu'il s'agisse du sommeil, des émotions, de l'exercice physique. C'est le cas par exemple des programmes minceur marqués d'un suivi mensuel. Le but est de perdre 2 kg par mois sur une période allant de 2 à 8 mois. Dans ces formations comme dans les autres, les compléments alimentaires n'interviennent pas forcément d'autant que ces produits sont parfois onéreux.

Propos recueillis par Gaëlle Poyade

[www.naturopathe-paris.fr](http://www.naturopathe-paris.fr)

ABC de la naturopathie, Astrig Heratchian, Éditions Grancher.