

Cas clinique d'accompagnement en naturopathie

Accompagnement naturopathique d'une consultante ménopausée présentant un déséquilibre métabolique et un risque cardio-vasculaire accru

Rédigé et présenté par Carine Sybillin, naturopathe

carine.sybillin@yahoo.fr | <https://www.carinesybillin-naturopathe.fr/>

Note d'avertissement : Ce document présente un cas clinique dans un cadre de réflexion interdisciplinaire. C'est un travail qui s'inscrit dans une démarche de complémentarité des approches et de respect des champs de compétence de chaque professionnel-le. Il ne constitue pas une recommandation thérapeutique ni un protocole applicable en pratique. Par ailleurs, les informations présentées sont fournies à des fins d'échange et ne se substituent en aucun cas à un avis médical ou à une prise en charge par un-e professionnel-le de santé. Les données ont été anonymisées et certains éléments ont été modifiés afin de garantir la confidentialité des personnes.

Cadre du projet : Ces cas cliniques sont issus d'un travail collaboratif mené dans le cadre des GRANAT (Groupes de Réflexion-Action pour la Naturopathie), sous l'égide de l'AFNAT (Alliance pour la Formation professionnelle en naturopathie), visant à explorer la place de la naturopathie dans une approche de santé intégrative, en dialogue avec les professionnel-les de santé.

1. Titre

Accompagnement naturopathique d'une consultante ménopausée présentant un déséquilibre métabolique et un risque cardio-vasculaire accru – Étude de cas rédigée à partir des lignes directrices CARE (cf. Références en fin de document).

2. Mots-clés

Naturopathie ; terrain ; bilan de vitalité ; syndrome métabolique ; ménopause ; hygiène de vie ; prévention cardiovasculaire ; cure naturopathique ; holisme ; 7 plans.

3. Résumé

Mme F. J., 52 ans, ménopausée, consulte en naturopathie pour les motifs suivants : une prise de poids progressive (+20 kg en 5 ans) majorée depuis l'arrêt du tabac, une fatigue chronique importante, des troubles du sommeil et un déséquilibre lipidique objectivé par son médecin.

Son cardiologue lui recommande une perte de poids significative : il vise une amélioration des paramètres biologiques avant mise sous traitement.

L'accompagnement naturopathique vise à restaurer la vitalité, diminuer la charge inflammatoire du terrain et soutenir les fonctions d'élimination par des techniques d'hygiène de vie (alimentation, mouvement, gestion du stress, sommeil), complétées par des techniques naturelles individualisées.

Après trois mois, la consultante présente une perte de poids de 8 kg, une amélioration nette de l'énergie, du sommeil et de l'équilibre émotionnel. Le bilan biologique montre une normalisation du profil lipidique. Le cardiologue décide alors de ne pas instaurer de traitement hypolipémiant.

4. Introduction

La ménopause constitue une période de transition associée à des modifications hormonales et métaboliques pouvant engendrer une surcharge pondérale, une inflammation de bas grade et une augmentation du risque cardio-vasculaire en outre.

La naturopathie propose un accompagnement global centré sur l'évaluation du terrain, la vitalité et la capacité d'autorégulation de l'organisme.

Ce cas illustre comment une stratégie d'amélioration de l'hygiène de vie au travers d'un accompagnement personnalisé peut soutenir favorablement ces paramètres en complément du suivi médical.

5. Consultante

Femme de 52 ans, ménopausée depuis un peu plus d'un an. Non traitée par THM. Sous Vit D prescrite par son médecin généraliste . A arrêté de fumer depuis 1 an.

Antécédents : tabagisme ancien, troubles digestifs fonctionnels, dysbiose intestinale, stress chronique professionnel.

Troubles évoqués à l'anamnèse :

- Fatigue importante ;
- Prise de poids abdominale ;
- Sommeil non réparateur ;
- Pulsions sucrées toute la journée ;
- Baisse de motivation ;
- Sédentarité progressive.

Contexte médical exposé par la consultante : Les bilans biologiques et le suivi cardiologique sont réalisés par le médecin traitant et le cardiologue. Un test d'effort antérieur a motivé une vigilance accrue sur le risque cardio-vasculaire.

Recommandations de son cardiologue : perte de poids de façon significative mini -15kg dans un premier temps – pour viser une amélioration de ses paramètres biologiques. Puis mise sous traitement dans un second temps.

6. Données médicales transmises (examens prescrits par le médecin)

Bilan biologique – printemps 2025 :

- Cholestérol total : 2,34 g/L
- LDL : 1,57 g/L
- Triglycérides : 1,58 g/L
- Rapport Chol/HDL : 5,10
- Glycémie à jeun : 1.05 g/L
- CRP : 22,4 mg/L

Ces données orientent le suivi médical. Elles ne constituent pas un diagnostic de la naturopathe mais représente un élément de contexte du terrain (par exemple le taux des triglycérides donne une indication sur la qualité de la fonction hépatique et le métabolisme des sucres).

7. Chronologie

Printemps 2025 : bilans médicaux – bilans biologiques réalisés suite à la prescription de son cardiologue.

Mai 2025 : première consultation naturopathique avec mise en place d'un programme d'hygiène de vie personnalisé pour atteindre les objectifs fixés par le cardiologue => réforme de l'hygiène alimentaire et mise en mouvement.

Mai - Juin–juillet 2025 : accompagnement progressif – suivi & ajustement – coaching – motivation

Été 2025 : perte de poids : -8 kg - nouveau bilan biologique de contrôle sur prescription de son médecin généraliste et consultation chez son cardiologue.

Octobre 2025 : -11 kg

1er trimestre 2026 : suivi régulier

8. Bilan global du terrain (bilan de vitalité*)

L'anamnèse naturopathique réalisée en mai 2025 met en évidence :

Vitalité (niveau d'énergie) :

- Fatigue chronique
- Récupération lente
- Sommeil perturbé

Sphère digestive / éliminatoire :

- Dysbiose
- Difficultés à digérer – ballonnements – douleurs abdominales
- Transit irrégulier

Terrain métabolique :

- Tendance inflammatoire
- Stockage adipeux abdominal
- Instabilité glycémique

Sphère psycho-émotionnelle :

- Stress chronique
- Charge mentale élevée
- Baisse d'estime de soi

Lecture naturopathique : Femme ménopausée, terrain inflammatoire, vitalité affaiblie, nécessitant une relance douce des fonctions d'élimination puis une revitalisation progressive.

Facteurs aggravants : Alimentation pro inflammatoire – consommation sucre raffiné et alimentation transformée – stress chronique et sédentarité

2 axes de de travail en naturopathie prioritaires : système nerveux et système digestif sous axe système endocrinien

- ⇒ Soutien du foie, baisse du terrain inflammatoire et stabilisation de la glycémie – régulation du stress par la mise en mouvement et les techniques de relaxation => relance du métabolisme ralenti à la ménopause.

*Cf. annexe : Bilan de vitalité

9. Objectifs de l'accompagnement naturopathique

- Soutenir les émonctoires (foie, intestins)
- Réduire l'inflammation de bas grade
- Mise en mouvement par l'activité physique
- Stabiliser la glycémie
- Améliorer la qualité du sommeil et la gestion du stress

⇒ Pour accompagner une perte poids progressive et durable et retrouver une meilleure vitalité.

10. Cure choisie et techniques mises en œuvre

Phases de cure

1. Cure de détoxification douce
2. Cure de revitalisation
3. Stabilisation

*Cf. annexe : 3 types de cures

Techniques majeures (socle de l'accompagnement)

- Alimentation anti-inflammatoire type méditerranéenne - hydratation adaptée
- Marche quotidienne 30–40 min /j objectif 6000 pas minimum
- Psycho relax : régulation du sommeil
- Gestion du stress (respiration, MBSR, relaxation)

Techniques mineures (soutien individualisé)

- Phytothérapie => Rhodiola (soutien nerveux) - chardon-marie / chrysantellum (foie) – hydrolat fleur d'oranger (stress, anxiété et hyperactivité par ses propriétés calmantes)
- Micronutrition ciblée => magnésium – Chrome – Oméga 3
- Probiotiques

11. Suivi naturopathique et résultats

Après trois mois :

→ **Évolution clinique**

Lors du suivi réalisé à l'été 2025, la consultante présente une perte pondérale de 8 kg. Elle rapporte une amélioration significative de la qualité du sommeil, une diminution marquée de la fatigue psychique et une humeur globalement positive. L'énergie perçue est nettement améliorée, avec une motivation retrouvée pour les activités quotidiennes. La marche est désormais intégrée de façon régulière dans sa routine journalière.

- Perte de poids : -8 kg (août), -11kg (octobre)
- Marche quotidienne intégrée durablement
- Fatigue psychique nettement diminuée - humeur plus stable
- Sommeil amélioré
- Énergie et motivation retrouvées

→ **Évolution biologique (données médicales)**

- Cholestérol total : 1,66 g/L
- LDL : 0,93 g/L
- Triglycérides : 1,16 g/L
- CRP : 16,4 mg/L

→ Le cardiologue décide de ne pas instaurer de traitement médicamenteux.

Tableau comparatif – Biologie (printemps 2025 vs été 2025)

Comparaison synthétique des principaux paramètres biologiques

Paramètre	Printemps 2025	Été 2025	Évolution
Cholestérol total (g/L)	2,34	1,66	↓ -0,68
LDL (g/L)	1,57	0,93	↓ -0,64
HDL (g/L)	0,46	0,50	↑ +0,04
Rapport Chol/HDL	5,10	3,33	↓ -1,77
Triglycérides (g/L)	1,58	1,16	↓ -0,42
CRP (mg/L)	22,4	16,4	↓ -6,0
Glycémie (g/L)	1,05	1,02	— stable

12. Discussion - Lecture naturopathique

Cette évolution suggère qu'une stratégie centrée sur l'hygiène de vie, la réduction de la charge inflammatoire et le soutien des fonctions d'élimination contribue significativement à l'amélioration du terrain métabolique.

Ce cas illustre la complémentarité entre :

- Le suivi médical ;
- L'accompagnement naturopathique (terrain et mode de vie)

Ce cas illustre la pertinence d'une approche naturopathique intégrative en prévention cardiovasculaire. La combinaison alimentation anti-inflammatoire, gestion du stress, soutien hépatique et activité physique a permis une amélioration clinique et biologique majeure. Cette évolution favorable suggère l'intérêt d'une prise en charge non médicamenteuse précoce chez les femmes ménopausées présentant un risque métabolique.

13. Point de vue de la consultante

La consultante exprime une grande satisfaction vis-à-vis de l'accompagnement. Elle rapporte une meilleure estime d'elle-même, une énergie retrouvée et une motivation durable pour maintenir les changements de mode de vie.

14. Consentement éclairé

La consultante a donné son accord éclairé pour l'utilisation anonymisée de ses données à des fins pédagogiques et professionnelles.

Références

- Gagnier JJ et al. The CARE Guidelines. BMJ Case Rep. 2013.
- Haute Autorité de Santé (HAS). Prévention cardiovasculaire chez la femme. 2017.
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Recommandations ménopause. 2023.
- Gedda M. Traduction française CARE. 2015.

Note méthodologique : Ce cas clinique est rédigé conformément aux lignes directrices CARE (Gagnier et al., 2013), traduction française Gedda 2015.

Lien d'intérêt : aucun