

LES 4 TEMPÉRAMENTS EN NATUROPATHIE

La théorie des humeurs popularisée par Hippocrate «père de la médecine» est une croyance qui s'appuie sur la correspondance entre microcosme et macrocosme :

Le cosmos est régi par 4 éléments fondamentaux (Air, Feu, Eau et Terre) possédant 4 qualités : chaud, froid, sec, humide. Le corps humain serait une reproduction, à échelle réduite, du cosmos et serait régi par 4 humeurs, sécrétées chacune par un organe (parfois 2) :

la bile noire, la bile jaune, le sang et la lymphe (ou phlegme).

Selon Hippocrate, les comportements humains et les traits de personnalités sont basés sur 4 tempéraments distincts associés aux 4 humeurs qui constituent le corps humain.

Tout déséquilibre mineur entraîne des sautes d'humeur, tout déséquilibre majeur menace la santé.

LE LYMPHATIQUE : « *Je suis donc je suis* » (*verbe suivre*)

Le tempérament lymphatique ou flegmatique (phlegme blanc provenant des poumons) est lié à l'élément EAU. L'EAU symbolise les profondeurs et les sentiments. L'imagination, l'émotion, l'affectivité et le monde intérieur. Le lymphatique est un bon vivant, sujet à la surcharge pondérale.

- **Morphologie :** costaud et mou
- **Caractère :** convivial et calme
- **Point faible :** l'estomac
- **Alimentation idéale :** chaude, peu acide, riche en légumes et fruits, les laitages seront à éviter.

LE SANGUIN : « *Je suis donc je séduis* »

Le tempérament sanguin (sang rouge provenant du cœur) est lié à l'élément AIR.

L'AIR représente le monde de la communication, des échanges, des contacts ainsi que la pensée et l'adaptation. Toujours en mouvement, il aime l'activité physique et a bon appétit.

- **Morphologie :** costaud
- **Caractère :** dynamique, enthousiaste
- **Point faible :** le cœur
- **Alimentation idéale :** fraîche avec des fruits et légumes (crus), des protéines de qualités (œufs, poissons en limitant les viandes rouges), des huiles riches en oméga-3, et une hydratation ++.

LE BILIEUX : « *Je suis Dieu ou je ne suis rien* »

Le tempérament bilieux ou colérique (bile jaune provenant du foie) est lié à l'élément FEU.

Le FEU symbolise l'énergie, le dynamisme, l'action, l'urgence et aussi le danger car il peut brûler si on s'approche trop de lui. C'est donc un tempérament musclé, bien « bâti », très actif.

- **Morphologie :** athlétique
- **Caractère :** individualiste, actif
- **Points faibles :** le système digestif et les articulations
- **Alimentation idéale :** fraîche et en quantité raisonnable, riche en fruits et légumes, des sources de protéines végétales, viandes blanches et œufs, des légumes crus, des huiles riches en oméga-3.

LE NERVEUX : « *Je suis donc je pense* »

Le tempérament nerveux ou mélancolique (bile noire provenant des reins) est lié à l'élément TERRE.

La TERRE symbolise le contact avec le monde matériel et la sensation.

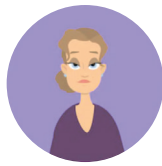
C'est la solidité, la lenteur, le réalisme, la persévérance et aussi la continuité et la stabilité.

Le tempérament Nerveux a un mental d'acier mais n'écoute pas toujours son corps.

- **Morphologie :** délicat et fin
- **Caractère :** souvent solitaire, il intellectualise tout
- **Points faible :** surmenage, stress
- **Alimentation idéale :** chaude à chaque repas, peu acide, peu carné, riche en légumes cuits et en oméga-3 (pour le système nerveux), on va privilégier plusieurs petits repas pour mieux digérer.

Connaître votre tempérament

vous permet d'identifier **VOS POINTS FORTS**, afin de les cultiver, et **VOS POINTS FAIBLES**, pour vous préserver en faisant des choix de vie adaptés pour rester en bonne santé.



Entourez le chiffre correspondant au trait de caractère : (0) = ne me correspond pas

(1) = me correspond un peu • (2) = me correspond assez • (3) = trait marquant dans ma personnalité

Essayez d'être le plus objectif possible (vous pouvez demander l'aide d'une personne qui vous connaît bien)

TEMPÉRAMENT LYMPHATIQUE

- Personnalité lunaire **0 - 1 - 2 - 3**
- Teint plutôt pâle **0 - 1 - 2 - 3**
- Personne bréviligne/trapue **0 - 1 - 2 - 3**
- Personne frileuse **0 - 1 - 2 - 3**
- Caractère rêveur/rêveuse **0 - 1 - 2 - 3**
- Intuitive et sensible, qui prend le temps de vivre **0 - 1 - 2 - 3**

- Predisposition diabétique **0 - 1 - 2 - 3**
- Tendance à l'embouppoint **0 - 1 - 2 - 3**
- Déséquilibre hormonal **0 - 1 - 2 - 3**
- Faiblesse pancréatique et thyroïdienne **0 - 1 - 2 - 3**

- Besoin d'être cocooné(e) et coaché(e) **0 - 1 - 2 - 3**

- Vitalité = moyenne à faible **0 - 1 - 2 - 3**

TOTAL =

TEMPÉRAMENT BILIEUX

- Visage athlétique **0 - 1 - 2 - 3**
- Visage musclé et carré **0 - 1 - 2 - 3**
- Tendance à être mené(e) par ses sentiments et ses émotions (souvent refoulées) **0 - 1 - 2 - 3**
- A besoin de réalisation **0 - 1 - 2 - 3**
- Personnalité plutôt meneuse **0 - 1 - 2 - 3**
- Personnalité créative **0 - 1 - 2 - 3**
- Besoin d'être passionné(e) sinon c'est la déprime **0 - 1 - 2 - 3**
- Personne volontaire, responsable, courageuse, qui aime se donner des buts **0 - 1 - 2 - 3**
- Tendance à se faire de la bile et à surmener son foie **0 - 1 - 2 - 3**
- Predisposition aux allergies respiratoires **0 - 1 - 2 - 3**

- Tendance à l'acidose avec troubles chroniques ostéo-articulaires et tendinites **0 - 1 - 2 - 3**
- Vitalité = grande résistance **0 - 1 - 2 - 3**

TOTAL =

TEMPÉRAMENT SANGUIN

- Personnalité extravertie **0 - 1 - 2 - 3**
- Personne dynamique **0 - 1 - 2 - 3**
- Personne joviale **0 - 1 - 2 - 3**
- Personne passionnée **0 - 1 - 2 - 3**
- Plutôt «bon vivante» **0 - 1 - 2 - 3**
- A besoin d'être recadré(e) et responsabilisé(e) face à ses excès alimentaires **0 - 1 - 2 - 3**
- Problèmes cardio-vasculaires **0 - 1 - 2 - 3**
- Problèmes digestifs **0 - 1 - 2 - 3**
- Problèmes de retour veineux **0 - 1 - 2 - 3**
- Sujet aux hémorroïdes **0 - 1 - 2 - 3**
- Problèmes de varices **0 - 1 - 2 - 3**
- Vitalité = grande **0 - 1 - 2 - 3**

TOTAL =

TEMPÉRAMENT NERVEUX

- Personne longiligne **0 - 1 - 2 - 3**
- Visage anguleux **0 - 1 - 2 - 3**
- Visage osseux **0 - 1 - 2 - 3**
- Comportement plutôt inquiet **0 - 1 - 2 - 3**
- Comportement plutôt angoissé **0 - 1 - 2 - 3**
- Comportement plutôt anxieux **0 - 1 - 2 - 3**
- Hyperactivité intellectuelle **0 - 1 - 2 - 3**
- Tendance dépressive **0 - 1 - 2 - 3**
- Tendance aux spasmes **0 - 1 - 2 - 3**
- Tendance à l'insomnie **0 - 1 - 2 - 3**
- Tendance à l'acidose lié aux cogitations, au stress **0 - 1 - 2 - 3**
- Vitalité = moyenne à faible **0 - 1 - 2 - 3**

TOTAL =

Repérez votre tempérament dominant : le plus souvent, deux tempéraments dominant en chacun de nous.
+ de 35 = constitution forte • **de 25 à 35** = constitution marquée • **moins de 20** = constitution négligable