

## **La médecine allopathique, la naturopathie et l'alimentation**



*Il y a bien longtemps, lorsque j'étais enfant, l'urgence des hôpitaux était constituée de quelques chaises et très peu de patients qui attendaient. C'était aussi une période où fumer n'avait aucune importance et aucun lien avec la santé, pas plus que l'alimentation pouvait faire une différence dans nos vies. Les patients pouvaient même fumer dans la salle d'attente du bureau du médecin et personne ne s'en offusquait. Autres temps, autres mœurs.*

*Bien qu'un grand pourcentage de la génération des bébés boomers ont cessé de fumer il n'en demeure pas moins qu'ils sont accablés par des problèmes de santé qui est bien souvent reliés à une alimentation inadéquate. De plus, si les générations futures continuent sur cette voie, les effets néfastes se feront sentir encore plus jeune.*

*Il y a quarante ans, les recommandations des naturopathes sur l'alimentation et le mode de vie (ne pas fumer, faire de l'exercice, ne pas consommer d'aliments transformés) suscitait plus ou moins d'intérêts pour la plupart des gens.*

*Aujourd'hui, certains médecins sont plus conscients et commencent à faire les mêmes recommandations que les naturopathes font depuis quarante ans. Ce qui nous apparaît évident aujourd'hui (le mode de vie) ne l'était pas dans le passé. En ce qui a trait à l'alimentation, nous devrions faire une prise de conscience collective. La majorité d'entre nous croit bien se nourrir ce qui est rarement le cas. L'industrie tente par tous les moyens de nous faire croire qu'ils offrent des produits sains. Les logos sur les boîtes qui attirent notre attention et qui sont modifiés selon les tendances restent des produits transformés.*

*Aujourd'hui la médecine conventionnelle est très efficace en urgence. Cependant l'alimentation devrait être la première chose à considérer et modifier avant d'éprouver un problème de santé. C'est le moyen le plus efficace en prévention.*

*Même si nous sommes tous d'accord sur le principe, nous ne réalisons pas toujours combien l'alimentation a de l'importance pour notre santé.*

*Johane Vallée  
[www.johanevallee.com](http://www.johanevallee.com)*