FRANÇOIS LOVO



Une certaine idée
du vivant, de la santé et de l'humain

NATUROPATHIE · NUTRITION · MICRONUTRITION · SANTÉ INTÉGRATIVE

La vie ne nous conduit pas
toujours là où nous pensions aller.

Elle nous emmène quelquefois exactement
là où nous avions besoin d'arriver.

FRANÇOIS LOVO

Avant de commencer

Une lettre *pour vous*



Avant de commencer, je voudrais vous dire merci.

Merci d'avoir ouvert ces pages. Vous prenez un peu de votre temps pour découvrir ce que j'avais envie de partager, et cela me touche sincèrement.

Je ne sais pas ce qui vous amène ici. Peut-être une question de santé, l'envie de retrouver un équilibre ou de regarder la vie autrement. Ou simplement la curiosité !

Depuis quelque temps, j'écris mon premier roman, *Le Vivant, de mon vivant.* J'y revisite mon parcours, mes rencontres, mes bonheurs, mes blessures aussi. Et plus j'avance, plus je mesure combien cette histoire rejoint ma manière de regarder la santé et d'accompagner les autres depuis 2010. C'est de ce croisement qu'est né ce petit livre.

J'y parle de santé, bien sûr, mais aussi des rencontres, de la fragilité de l'existence, de notre place parmi les autres êtres vivants. Avec ce qui m'importe dans mon métier : la connaissance scientifique, l'écoute et la liberté de ne pas tout savoir.

Ce livre n'est ni un manuel de naturopathie ni une leçon de vie. À bientôt 61 ans, j'ai encore beaucoup à apprendre, et heureusement ! Prenez-le comme une conversation entre nous. Vous pouvez ne pas être d'accord avec moi. J'espère seulement que quelques pages vous donneront envie de vous interroger sur ce qui compte pour vous.

Parce qu'au fond, prendre soin de sa santé, c'est aussi prendre soin de ce qui nous fait vivre.

Je vous souhaite une belle lecture.

François

Sommaire

Au fil *de ces pages*

01	Avant de parler de votre santé, j'aimerais vous parler un peu de la vie
02	Je n'ai pas toujours été naturopathe. Loin de là !
03	On ne traverse pas une vie sans être transformé
04	Le vivant est devenu l'un des grands fils conducteurs de ma vie
05	La santé ne devrait pas devenir une nouvelle obligation de réussir
06	Ce que votre corps exprime mérite d'être compris, pas interprété trop vite
07	Et puis, il y a ce qui ne se mesure pas
08	Je ne cherche pas à vous changer. Je cherche à vous aider à vous retrouver



01

Ce qui donne du sens à mon métier

Avant de parler de votre santé, *j'aimerais vous parler un peu de la vie*

Je me suis souvent demandé pourquoi une existence prend un chemin plutôt qu'un autre. Pourquoi certaines rencontres nous changent profondément, tandis que d'autres passent presque inaperçues. Pourquoi nous attendons parfois un événement difficile pour nous poser des questions que nous avions soigneusement repoussées.

Je n'ai pas toutes les réponses. Et, au fond, tant mieux : il serait dommage de ne plus avoir rien à chercher.

Depuis 2010, je suis naturopathe. J'aime la physiologie, la nutrition, la micronutrition, les relations entre les grandes fonctions de notre organisme. Comprendre comment le sommeil peut influencer l'appétit, comment le stress agit sur la digestion ou pourquoi notre énergie varie au cours de la journée me passionne. La science nous donne des repères précieux, même si elle nous rappelle régulièrement ce qu'il reste à découvrir.

Mais ce qui me retient dans ce métier, ce ne sont pas seulement les mécanismes du corps. Ce sont les personnes.



Il y a celle qui vient avec un bilan biologique soigneusement rangé dans une pochette et qui, au bout de quelques minutes, parle d'une fatigue qu'elle traîne depuis des mois. Celle qui connaît déjà beaucoup de choses sur l'alimentation, mais qui n'arrive plus à trouver une place pour elle-même dans son quotidien. Ou encore celle qui n'a pas de question très précise : elle sent seulement que quelque chose a changé et voudrait mieux comprendre.

Je ne sais jamais, à l'avance, ce que quelqu'un va me confier. Il m'arrive de rencontrer une inquiétude derrière un sourire, une histoire ancienne derrière une difficulté récente, ou simplement une envie de reprendre les choses en main. Je n'en tire pas de conclusion hâtive. J'écoute d'abord.

Car notre santé ne se déroule pas à côté de notre vie. Elle s'inscrit dans nos habitudes, notre environnement, nos relations, notre âge, notre histoire, avec des liens parfois clairs et parfois beaucoup moins. Il ne s'agit pas de chercher une cause émotionnelle à chaque symptôme. Il s'agit de ne pas oublier que celui qui ressent ce symptôme est une personne entière.

« *C'est cette rencontre, avant toute autre chose, qui donne du sens à mon métier.*



02

Quatre vies avant celle-ci

Je n'ai pas toujours été naturopathe. *Loin de là !*

Si l'on m'avait annoncé, dans ma jeunesse, qu'un jour je passerais autant de temps à m'intéresser au microbiote, à la digestion ou aux mécanismes métaboliques, je crois que j'aurais été assez surpris. Mon parcours n'avait rien d'une ligne droite.

Il y a d'abord eu Saumur et l'univers de la cavalerie, puis la mode, les télécommunications et l'architecture d'intérieur. Rien qui annonçait vraiment la naturopathie ! Pourtant, je retrouve aujourd'hui quelque chose de chacun de ces mondes dans mon métier.



À Saumur, j'ai appris la rigueur et l'attention à l'autre, y compris lorsqu'il ne s'exprime pas avec des mots. La mode m'a fait découvrir combien une apparence peut raconter de nous, ou au contraire nous protéger. Les télécommunications m'ont rappelé qu'il ne suffit pas de relier des personnes pour qu'elles se comprennent. Et l'architecture d'intérieur m'a rendu sensible à la manière dont un lieu, sa lumière, ses proportions, son accueil, peut changer notre façon de nous sentir.

Je n'avais pas conscience, à l'époque, de ces points communs. Je les vois mieux maintenant, sans prétendre que tout était prévu.

Aujourd'hui, je retrouve une part de ces apprentissages dans mon cabinet. Je soigne l'accueil, je prends le temps de regarder, de poser des questions et parfois de ne pas en poser tout de suite. Je sais aussi qu'un conseil, même pertinent, n'a pas beaucoup de valeur s'il ne tient pas compte de la personne qui doit le mettre en pratique.

Certains choix ont été heureux, d'autres moins. Il y a eu des bifurcations, des erreurs et des recommencements. Je ne regrette pourtant pas que la route ait été sinueuse : elle m'a permis de rencontrer des gens et des univers que je n'aurais jamais connus autrement.

Nous ne comprenons pas toujours sur le moment ce qu'une expérience va nous apporter. Il faut parfois des années pour relier les morceaux. Et quelques-uns restent sans explication. Cela aussi fait partie d'une vie.



03

La fragilité, et ce que l'on en fait

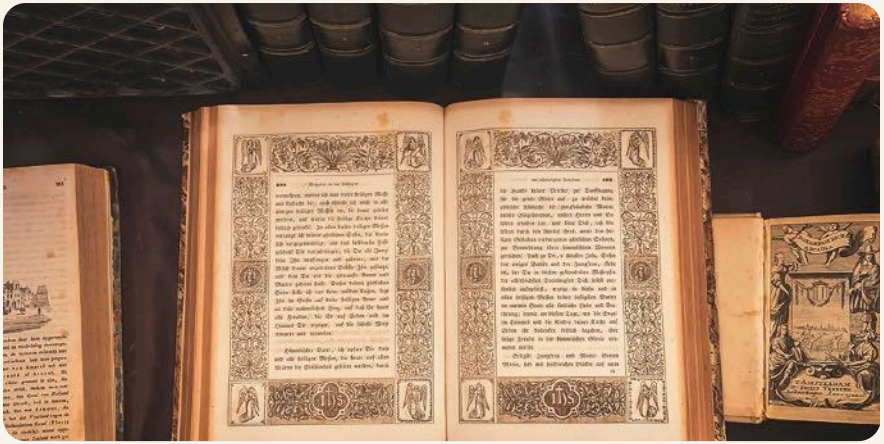
On ne traverse pas une vie *sans être transformé*

Je ne me suis pas intéressé à la fragilité humaine uniquement dans les livres. Comme beaucoup, j'ai connu des moments très heureux, de grandes envies, des projets auxquels je croyais. J'ai aussi traversé des séparations, des pertes, des déceptions et des périodes où ce que je pensais solide s'est révélé bien plus fragile.

Certaines expériences changent notre façon d'aimer, de faire confiance ou d'envisager l'avenir. Elles ne sont pas toujours visibles et nous ne trouvons pas nécessairement les mots pour les raconter au moment où elles surviennent. Parfois, nous les comprenons bien plus tard. Parfois, nous apprenons simplement à vivre avec.

C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles j'écris *Le Vivant, de mon vivant*. Non pour donner à chaque événement une signification qu'il n'a peut-être pas, ni pour réécrire mon histoire en lui inventant une cohérence parfaite. J'écris pour regarder ce qui a existé, y compris ce qui a été difficile, et pour m'interroger sur ce que j'en fais aujourd'hui. Ce roman aura sa propre place. Ici, je n'en entrouvre qu'une porte.

Adolescent, déjà, je me passionnais pour la philosophie. Le doute de Descartes, la caverne de Platon, le regard des autres chez Sartre : j'y trouvais moins des réponses toutes faites qu'une invitation à questionner les évidences. Cette envie ne m'a jamais vraiment quitté.



Descartes, Platon, Sartre : une invitation à ne rien tenir pour définitivement acquis

Que faisons-nous du temps qui nous est donné ? Pourquoi remettons-nous parfois les gestes les plus simples à plus tard : revoir quelqu'un, dire ce que l'on ressent, prendre enfin soin de soi ? Et pourquoi faut-il quelquefois sentir la fragilité d'une chose pour mesurer combien elle compte ?

Je me garde bien de dire que les épreuves nous rendent forcément plus forts ou meilleurs. Certaines abîment durablement. Il serait même assez cruel de demander à quelqu'un de trouver une belle leçon dans tout ce qu'il a subi. En revanche, je crois possible, avec du temps et parfois de l'aide, de ne pas laisser un événement difficile devenir le seul récit de notre existence.

« *Nous ne sommes pas seulement ce qui nous est arrivé. Nous sommes aussi ce que nous continuons à construire.*

Cette pensée m'accompagne lorsque je reçois une personne. Je ne connais jamais toute son histoire, et je ne cherche pas à la deviner à partir de quelques signes. Je sais simplement qu'il peut y avoir beaucoup de vie derrière quelques mots, et qu'une apparence tranquille ne dit pas tout de ce que quelqu'un traverse.



04

Émerveillement, patience et responsabilité

Le vivant est devenu l'un des grands fils *conducteurs de ma vie*

Le titre de mon futur roman, *Le Vivant, de mon vivant*, dit quelque chose qui me tient à cœur. Il parle du temps qui passe, bien sûr, mais aussi de cette envie de ne pas attendre demain pour regarder ce qui existe autour de nous, pour aimer, comprendre, transmettre et peut-être réparer ce qui peut l'être.

Le vivant me touche dans ses manifestations les plus ordinaires. Un arbre qui repart au printemps après des mois d'immobilité apparente. Une abeille qui retrouve la ruche. Un animal qui finit par nous faire confiance. Une personne dont le visage change lorsqu'elle évoque un souvenir heureux. J'aime la complexité de ces scènes, mais aussi leur simplicité. Il suffit parfois de prendre le temps de les voir.

Je cultive des bonsaïs. Voilà une activité qui apprend assez vite l'humilité ! On peut offrir à un arbre un substrat adapté, une lumière suffisante, de l'eau, des soins attentifs. On peut le tailler, l'accompagner, corriger certaines erreurs. Mais on ne peut pas décider qu'il grandira deux fois plus vite parce que notre agenda est chargé. Il a ses saisons, ses limites et son rythme.

Un arbre et un être humain ne fonctionnent évidemment pas de la même façon. Je ne cherche pas à les confondre. Mais mes bonsaïs me rappellent une chose simple : prendre soin n'est pas vouloir tout contrôler.



Nous vivons dans une société qui nous invite sans cesse à faire davantage, à mieux organiser notre temps, notre alimentation, notre sommeil, notre corps, jusqu'à nos émotions. Je comprends cette envie de progrès. Je la partage même lorsqu'elle permet d'éviter des souffrances ou de mieux prendre soin de notre santé. Mais à force de vouloir tout optimiser, ne risquons-nous pas d'oublier ce pour quoi nous faisons tous ces efforts ?

J'aime les connaissances scientifiques, les découvertes, les outils qui ouvrent des perspectives nouvelles. Je crois seulement que savoir davantage devrait nous rendre plus attentifs et plus responsables, pas moins capables d'émerveillement.

Et mon regard sur le vivant ne s'arrête pas à l'être humain. Il englobe les animaux, les insectes, les arbres, les paysages, les milieux naturels et ce qui les rend interdépendants. Nous sommes capables d'en comprendre une partie, d'en modifier beaucoup, parfois de les abîmer profondément. Cette puissance nous oblige à une forme de mesure.



Nous faisons partie du vivant. Nous n'en sommes ni les seuls bénéficiaires ni les propriétaires.

Cette idée dépasse pour moi les belles paroles. Elle m'invite à réfléchir à mes propres choix et à l'attention que je porte aux êtres et aux lieux qui m'entourent.



05

Le plaisir, la culpabilité et les petits pas

La santé ne devrait pas devenir *une nouvelle obligation de réussir*

Nous n'avons probablement jamais eu autant d'informations sur la santé à portée de main. Nous pouvons lire des études, suivre notre sommeil, compter nos pas, surveiller nos repas, comparer des dizaines de conseils en quelques minutes. Et pourtant, je rencontre beaucoup de personnes qui ne savent plus très bien à quoi se fier.

Elles ont essayé un régime, arrêté certains aliments, suivi des recommandations parfois contradictoires, acheté des compléments. Elles arrivent quelquefois avec le sentiment de ne jamais en faire assez. Comme si être en bonne santé était devenu un examen permanent.

Cela me préoccupe. La santé mérite notre attention, pas notre culpabilité.

Vous aimez le pain, le fromage, le chocolat, les repas qui se prolongent avec des amis ? Moi aussi ! Le plaisir de manger fait partie de la vie. Cela ne signifie pas que tous les choix alimentaires se valent sur le plan nutritionnel, ni que les excès sont sans conséquence. Cela signifie simplement qu'une alimentation doit pouvoir trouver sa place dans une existence réelle, avec ses habitudes, ses envies et ses occasions de partage.

Il m'est arrivé, à moi aussi, de trouver plus facile de conseiller une bonne habitude que de la suivre chaque jour. La connaissance n'efface ni la fatigue, ni les contraintes, ni les automatismes. Savoir pourquoi quelque chose serait bénéfique ne suffit pas toujours à le rendre possible.

C’est pourquoi, lorsque j’accompagne une personne, je préfère chercher avec elle ce qu’elle pourra réellement mettre en place. Parfois, ce sera modifier le petit-déjeuner. Parfois, retrouver un horaire de coucher plus régulier, marcher davantage ou simplement prendre le temps de manger. Nous regardons ensuite ce qui fonctionne, ce qui résiste et pourquoi. Il n’y a aucun intérêt à construire un programme admirable sur le papier s’il devient invivable dès le mercredi.

Je ne minimise pas les situations qui réclament une prise en charge médicale, des changements importants ou une vigilance particulière. Mais, dans le quotidien, les ajustements durables comptent souvent davantage que les efforts spectaculaires abandonnés au bout de quinze jours.

« La santé n’est pas une compétition.
Et vous n’avez rien à me prouver.



06

La rigueur, et le courage de dire « je ne sais pas »

Ce que votre corps exprime mérite d'être compris, *pas interprété trop vite*

« Pourquoi suis-je épuisé après les repas ? » « Pourquoi mon ventre gonfle-t-il alors que je fais attention ? » « Pourquoi ai-je faim en fin de journée ? » « Pourquoi mon sommeil s'est-il dégradé ? »

Ces questions reviennent souvent dans mon cabinet. Elles paraissent parfois sans rapport les unes avec les autres, mais certains mécanismes peuvent les relier. Un sommeil insuffisant peut modifier la vigilance, l'appétit et certains paramètres métaboliques. Le stress peut agir sur le fonctionnement digestif, la sensibilité intestinale ou nos comportements alimentaires. L'organisation des repas peut influencer la satiété et les variations d'énergie au cours de la journée.

Les interactions entre le système nerveux, le microbiote, les rythmes biologiques et le métabolisme me passionnent. Elles nous permettent de mieux comprendre pourquoi un organisme ne se résume pas à une collection de fonctions isolées.

Il faut cependant résister à une tentation : celle de trouver une explication unique à tout. Un ventre douloureux n'est pas forcément « le stress ». Une fatigue persistante peut relever de causes très différentes, dont certaines nécessitent des examens et une prise en charge médicale. Et deux personnes qui décrivent le même symptôme ne vivent pas nécessairement la même situation.

Mon travail consiste à explorer ce qui relève de l'hygiène de vie, de l'alimentation, de la digestion et des apports nutritionnels, tout en tenant compte du contexte et des informations disponibles. La nutrition et la micronutrition offrent des pistes utiles, à condition de ne pas en faire des réponses automatiques. Les résultats biologiques doivent, eux aussi, être interprétés dans le cadre médical qui leur correspond.

Je me méfie des raisonnements qui semblent séduisants parce qu'ils expliquent tout, trop vite. Je préfère une question supplémentaire, ou une orientation vers le médecin, plutôt qu'une certitude injustifiée.

Il m'arrive donc de dire : « Je ne sais pas. » Ce n'est pas un aveu d'échec. C'est le début d'une recherche plus honnête. Nous pouvons examiner ce qui est établi, distinguer ce qui reste une hypothèse et décider de ce qu'il faut approfondir.

Je ne souhaite pas que vous repartiez avec une explication rassurante mais mal fondée. Je préfère que vous repartiez en comprenant mieux ce que nous savons réellement, ce que nous ignorons encore et les prochaines étapes utiles.



07

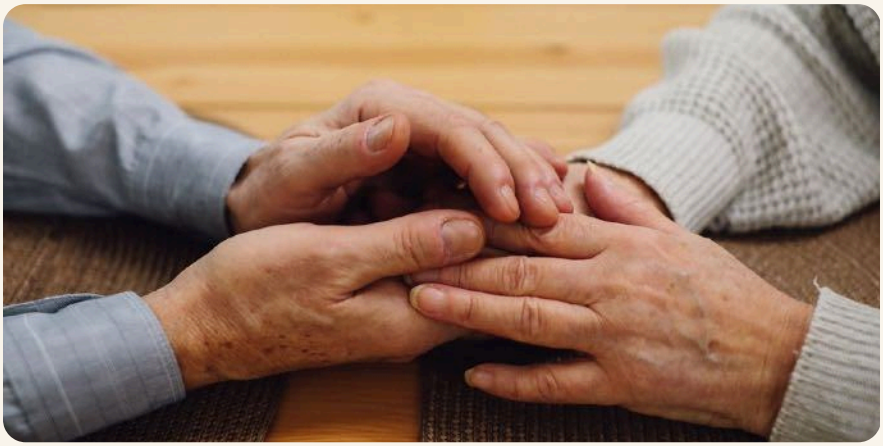
Écouter, et laisser de la place au silence

Et puis, il y a
ce qui ne se mesure pas

Une consultation commence souvent par des questions concrètes : que mangez-vous, comment dormez-vous, comment se passe votre digestion, quelles sont vos habitudes, vos antécédents, vos éventuels traitements ? Ces informations sont nécessaires pour comprendre la situation et proposer un accompagnement adapté.

Mais il arrive qu'une question toute simple change le cours de l'entretien : « Et vous, comment allez-vous en ce moment ? »

Pas seulement sur le plan physique. Vous, dans votre vie.



Alors il peut être question d'un travail devenu pesant, d'un parent qui vieillit, d'une séparation, d'un deuil, d'un souci que l'on n'avait pas prévu d'évoquer. Parfois, la personne s'étonne elle-même d'en parler. Je mesure la confiance que cela représente.

Je ne suis pas psychologue et je ne cherche pas à interpréter la vie des autres. Je ne crois pas qu'il faille attribuer une maladie à une émotion particulière. Ces raccourcis peuvent faire beaucoup de mal,

notamment lorsqu'ils donnent à la personne le sentiment d'être responsable de ce qui lui arrive.

En revanche, nous savons que les périodes de tension ou d'inquiétude peuvent modifier le sommeil, l'appétit, la digestion, l'activité physique et la disponibilité que nous avons pour prendre soin de nous. Le corps et l'expérience vécue ne sont pas deux mondes étrangers ; cela ne veut pas dire que l'un explique toujours l'autre.

Je me souviens surtout de ces moments où il n'est pas nécessaire de remplir chaque silence. Une personne cherche ses mots, s'arrête, reprend. On pourrait être tenté de l'aider à conclure ou de lui proposer aussitôt une solution. Je crois qu'il faut parfois lui laisser cet espace.

Écouter, ce n'est pas être d'accord avec tout, ni prétendre tout comprendre. C'est accueillir ce qui est dit, respecter ce qui ne l'est pas et savoir reconnaître les limites de son propre rôle.

« *Et quelquefois, le silence fait aussi partie de la conversation.*



08

L'Ikigaï, le sens et le bonheur ordinaire

Je ne cherche pas à vous changer.
Je cherche à vous aider à vous retrouver

Il nous arrive de vivre pendant des années en répondant à des obligations, en nous adaptant aux attentes des autres, en poursuivant des objectifs que nous avons parfois cessé de questionner. On avance, on fait ce qu'il faut, et puis un jour une question surgit : « Est-ce encore la vie qui me convient ? »

Je n'y vois pas nécessairement une crise. Cela peut être une occasion de regarder ce qui a changé en nous, ce qui mérite d'être conservé et ce que nous aimerions vivre autrement.

C'est l'une des raisons pour lesquelles l'Ikigaï m'intéresse. À travers cette approche, j'accompagne ceux qui le souhaitent dans une réflexion sur leurs valeurs, leurs élans, leurs compétences, les liens qui leur importent et la place qu'ils souhaitent donner aux différentes dimensions de leur existence.



Il ne s'agit pas de partir à la recherche d'une vocation extraordinaire. Tout le monde n'a pas besoin de quitter son métier, de changer de pays ou de recommencer sa vie à zéro. Parfois, retrouver du sens consiste à renouer avec une activité abandonnée, à revoir plus souvent quelqu'un que l'on aime, à s'autoriser du repos ou à prendre enfin une décision que l'on repousse depuis longtemps.

Je rencontre des personnes qui changent de cap à trente ans, d'autres à cinquante, soixante ou soixante-dix ans. L'âge ne dispense pas de se poser des questions. Et il ne nous oblige pas non plus à transformer chaque nouvelle étape en grand projet. Nous avons le droit d'apprécier ce que nous avons déjà construit.

Je ne crois pas au bonheur comme à un état permanent que l'on atteindrait une bonne fois pour toutes. Il y a des jours légers, des jours difficiles, des élans, des doutes. Certaines périodes nous invitent à avancer, d'autres simplement à tenir et à demander du soutien si nous en avons besoin.

Avec le temps, j'accorde davantage de valeur à ce bonheur moins spectaculaire : un repas partagé, un arbre que l'on voit changer de saison, un projet qui prend forme, une conversation qui fait du bien. Ce sont parfois de petites choses. Elles n'ont pourtant rien de secondaire.

J'ai commencé ces pages en vous parlant de mon parcours et de mon métier. J'aimerais les terminer en vous laissant une question, sans attendre de réponse immédiate : qu'est-ce qui, aujourd'hui, vous donne envie de vous lever, d'aimer, de découvrir et de continuer ?

Nous ne pouvons pas tout maîtriser de notre santé ni de notre existence. Nous pouvons toutefois essayer de mieux les comprendre, de choisir ce qui nous appartient et de prendre soin des liens, des êtres et des moments qui leur donnent de la valeur.

« Et si prendre soin de sa santé, c'était aussi apprendre à mieux habiter sa propre vie ?



Au plaisir de vous rencontrer

François Lovo

Naturopathe depuis 2010 · Nutrition, micronutrition et santé intégrative · Accompagnement Ikigaï · Chi Nei Tsang

---

Le Nectarium

4 rue du Centre Bourg

69720 Saint-Laurent-de-Mure

Metz

5 boulevard de Trèves

57070 Metz

En visio

Où que vous soyez,

à votre rythme

---

francoislovo.fr

contact@francoislovo.fr

FRANÇOIS LOVO

Savoir davantage devrait nous rendre plus responsables,

pas nous faire perdre notre capacité d'émerveillement.

La naturopathie est une pratique non médicale d'accompagnement en hygiène de vie et de prévention. Elle ne remplace ni le diagnostic, ni les traitements, ni le suivi assuré par un professionnel de santé. Photographies : Pexels (licence libre), portrait : François Lovo.

Le Nectarium · Saint-Laurent-de-Mure · Metz · Visio

© François Lovo 2026 · francoislovo.fr