

Naturopathie

La naturopathie est basée sur le vitalisme, c'est-à-dire le pouvoir de guérison de la nature. La naturopathie est exercée par un naturopathe qui est une sorte de conseiller de santé, qui s'attache à traiter les causes et à aider le corps à retrouver un équilibre propice à l'auto-guérison en utilisant diverses pratiques naturelles.



Naturopathie : Comment ça marche ?

Aux côtés de la médecine traditionnelle chinoise et de l'ayurvéda, la naturopathie est reconnue comme la troisième médecine traditionnelle.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, "la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques." La naturothérapie a connu une forte progression ces derniers temps et ses procédés naturels vont rapidement s'imposer dans le domaine des médecines alternatives.

Pratique holistique, son principe est que les maladies sont souvent déclenchées par une alimentation inadaptée, un stockage de toxines dans l'organisme, un déséquilibre de l'énergie vitale et des carences.

Lors de la première séance, le naturopathe dresse un profil complet du patient durant un entretien où il l'interroge sur ses habitudes, ses antécédents, son alimentation. Il utilise également les bilans biologiques et l'observation. Un **bilan de vitalité** est généralement établi lors de ce premier rendez-vous.

Le naturopathe élabore ensuite un programme personnalisé employant différentes techniques naturelles dont la nutrition, la phytothérapie, les huiles essentielles, ou encore le massage afin de renforcer notre **capacité à vivre en pleine santé**.

Telle que ses équivalents asiatiques, la naturopathie s'appuie sur de grands principes fondateurs : le caractère holistique (tenir en compte de la personne dans son intégralité), le principe de l'équilibre (désordres alimentaires, carences, stockage de toxines) et l'organisme en possession d'une force vitale qui lui permet d'aller mieux spontanément.

Rappel : la naturopathie est une approche complémentaire. Elle ne remplace en aucun cas votre suivi médical par votre médecin traitant ou un spécialiste.

Les principes observés par les naturopathes

Comme ses équivalents asiatiques, la naturopathie s'appuie sur de grands principes fondateurs.

Le **caractère holistique**, qui tient compte de la personne dans son intégralité, pousse notamment le thérapeute à toujours découvrir et soulager la cause : il ne cherche pas simplement à annuler les conséquences d'un symptôme, mais s'efforce de trouver l'origine de ce désordre pour le soulager. La cause peut souvent être recherchée dans la notion d'équilibre : des déséquilibres comme des désordres alimentaires, des carences, un stockage de toxines, un état émotionnel source de stress peuvent être à l'origine de nombreux maux. C'est souvent le bilan de vitalité qui permet d'orienter les investigations.

La nature possède son propre pouvoir de guérison. Ainsi, le thérapeute s'appuie sur le pouvoir d'auto-guérison du corps humain pour apporter un mieux-être : l'organisme est en possession d'une force vitale qui lui permet de se d'aller mieux spontanément. Toute la démarche s'inscrit dans une intention de ne pas nuire, résumée par la locution latine « primum non nocere ». Ce principe formulé par Hippocrate est toujours aussi respecté par la médecine conventionnelle.

Enfin, le naturopathe est aussi un pédagogue. Il inculque aux personnes qui le consultent les règles de fonctionnement et d'hygiène vitale propres à sa pratique.

Quelle est la formation d'un naturopathe ?

En France, une dizaine d'écoles et d'instituts proposent des formations permettant à une étudiante ou un étudiant de suivre des cours pour se former au métier de naturopathe. Les établissements sérieux sont agréés en France par la FENA (Fédération française de naturopathie). Des connaissances en psychologie, sophrologie ou encore réflexologie viennent parfois enrichir le profil du thérapeute.

Certains professionnels de santé comme les kinésithérapeutes, les pharmaciens, les psychothérapeutes, les médecins ou bien les psychologues, peuvent suivre une formation en complément de leurs cursus d'études universitaires pour pratiquer cette discipline.