

NATUROPATHIE

Naturo/path-os : la nature, le chemin, ce que l'on ressent !

Histoire

À la fin du XIX^{ème} siècle, aux États-Unis, des médecins s'inspirent des hygiénistes allemands. Le Docteur Benedict Lust fonde la Naturopathie et crée la première école. En France, l'impulsion est donnée par Pierre-Valentin Marchesseau vers 1940. La naturopathie a des racines bien ancrées dans la tradition, en particulier dans celle d'Hippocrate à qui elle doit ses principes et en premier lieu celui de ne pas nuire.

Force vitale

L'homme est un être physique, émotionnel et énergétique. L'équilibre de toutes ces dimensions constitue l'état de santé. Les interactions avec son environnement peuvent perturber la qualité de liquides biologiques - les humeurs - et être la cause d'un déséquilibre. Pour retrouver cet équilibre, chacun possède en lui une énergie régulatrice et réparatrice : la « force vitale ». La naturopathie se propose d'aider et d'optimiser l'action de celle-ci via une hygiène de vie et des techniques toujours naturelles. Elle s'adresse à ceux qui souhaitent gérer leur capital vital pour un mieux-être, malades ou accompagnants.

Consultation type

Généralement, la première consultation dure une heure et demie, les suivantes une heure. Les soins et les techniques naturelles sont variables d'un praticien à l'autre. Le naturopathe ouvre un dialogue approfondi avec vous pour



“ Renforcer
les défenses
de l'organisme
par des moyens
naturels et
biologiques.”

MARYLINE MOUHOB,
EN 3^{ème} ANNÉE DE NATUROPATHIE

mieux comprendre qui vous êtes, quelles sont vos habitudes et quelles sont vos attentes. Ce dialogue, allié à quelques autres techniques (morphopsychologie, iridologie), permet d'établir un bilan naturopathique.

Hygiène vitale

Ces deux étapes aboutissent à un Programme d'Hygiène Vital, constitué de conseils personnalisés qui tournent principalement autour de trois axes majeurs : l'hygiène de vie alimentaire,

corporelle et psychologique. Cette base d'échange est essentielle et conditionnée à votre adhésion : le naturopathe est avant tout un éducateur qui autonomise l'acteur majeur de votre santé, vous-même.

Pratique

Le coût d'une séance varie de 50 à 80 euros. Il n'est pas pris en charge par la sécurité sociale. Certaines mutuelles interviennent partiellement. Un naturopathe ne doit jamais aller à l'encontre d'une prescription médicale et il vous orientera vers un médecin si besoin. Comme la profession n'est pas réglementée, assurez-vous de choisir un praticien formé selon un cursus sérieux, validé par l'OMNES, l'Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire.

Par Maryline Mouhoub

