

## NATUROPATHIE

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

**Histoire**

À la fin du XIX<sup>ème</sup> 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 Marcheseau 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 MOUHOUB,  
EN 3<sup>ème</sup> 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**



Pour en savoir +  
[www.naturopathe.net](http://www.naturopathe.net)