

COMMENT DEFINIR LA NATUROPATHIE ?

Un concept de médecine préventive

L'OMS définit, aujourd'hui, la santé pour l'individu comme un «état complet de bien-être physique, mental et social».

La Naturopathie va au-delà de cette définition, pour faire simple ; elle défend le « capital santé » de l'individu, qui repose sur l'art de rester en bonne santé, d'être acteur de sa santé et de prendre soin de soi par des moyens naturels.

C'est une synthèse de méthodes naturelles de santé : une discipline d'hygiène de vie globale enracinée dans les principes des médecines traditionnelles (grecque, éssénienne, égyptienne, arabe, chinoise, indienne...) mais toujours en évolution...

Elle tient compte de l'individu dans tous ses plans d'expression : physique, énergétique, émotionnel, mental, socioculturel et aspirations transpersonnelles (quête de sens, humanisme, écologie, fraternité, créativité, art, service, quête du Sacré).

Elle est au service de la qualité de vie des individus, a pour mission de prévenir la maladie, de conserver la santé ou de l'optimiser par un mode de vie sain ... en cela, elle se situe avant tout dans le champ de la prévention et de l'éducation sanitaire, qui est la partie pauvre du système de santé publique officiel (en dehors des 5 fruits et légumes/jour, des bienfaits des laitages, d'une eau avec laquelle on doit bouger et éliminer, le port du préservatif, les campagnes régulières de vaccination et de divers dépistages...).

La naturopathie se compose de 2 axes distincts mais complémentaires :

- Des clefs pour une hygiène de vie optimum ,à savoir ; conseils alimentaires, gestion du stress, activités physiques, énergétiques et respiratoires + outils et techniques naturels. En cela, le(a) naturopathe agit en qualité d'un(e)« éducateur (trice)de santé», dans le cadre d'une prévention primaire.
- Des clefs thérapeutiques individualisées pour rééquilibrer le terrain et redynamiser et orchestrer les capacités d'auto guérison propres à notre organisme.

La Naturopathie contribue ainsi à la promotion d'une santé globale et durable, qui pourrait, si elle était mieux reconnue par les pouvoirs publics français, s'inscrire en parfaite complémentarité avec les autres pratiques sanitaires, médicales et/ou paramédicales. Elle aurait toute sa place dans une démarche politique et sociale de santé qui s'orienterait vers une volonté de promouvoir l'accès à une véritable santé, incluant différentes approches thérapeutiques. C'est d'ailleurs dans cette intention ,que je pratique ce métier depuis des années...

Cette démarche politique et sociale, est aujourd'hui, indissociable d'une conscience écologique et humaine, dans laquelle notre société devrait rapidement

s'impliquer en s'en donnant les vrais moyens, surtout devant les différents problèmes écologiques, incohérences sociales et scandales qui émergent aujourd'hui : problèmes alimentaires divers, pollutions des sols, de l'eau, de l'air, pollutions électromagnétiques, nucléaires, problèmes sanitaires dûs à certains médicaments, vaccinations excessives, avidité économique et financière de l'industrie pharmaceutique et des trusts de l'agro-alimentaire

En France, la Naturopathie connaît un véritable paradoxe ; pas reconnue d'un point de vue juridique, elle est pourtant référencée et identifiée par les services administratifs et fiscaux comme une activité libérale à part entière avec toutes les charges et impositions qui incombent à tout professionnel en activité. Ce paradoxe pénalise la profession et laisse le champ libre à l'amalgame avec d'autres disciplines considérées comme frauduleuses et/ou dangereuses.

Pourtant,

Elle est considérée comme une « médecine traditionnelle » par l'Unesco.

Référencée par l'OMS à la conférence d'Alma Ata en 1978 et à ce titre classée au sein des « médecines non conventionnelles » par le Parlement Européen

Officiellement enregistrée au Bureau International du Travail de l'ONU.

Elle est intégrée favorablement dans 10 nations européennes, au Canada, dans certains états de l'Amérique du Nord... En 1997, la résolution européenne Collins/Lannoye a invité tous les états membres à l'intégrer dans leurs programmes sanitaires. Le Portugal en 2013, la légalise....

En 2005, un colloque à la faculté de pharmacie de Paris a réuni pour la 1ère fois des thérapeutes de toutes spécialités (médecine allopathique, médecine chinoise et ayurvédique, homéopathie, naturopathie, phytothérapie, ostéopathie....). Le terme d'écomédecine est né à cette occasion. Les spécificités et les vertus des écomédecines prennent en compte l'environnement extérieur et intérieur de l'individu, son hygiène de vie, son alimentation, ses conditions de vie, son hérédité... se sont les grands principes de la Naturopathie.

Les racines de la naturopathie proviennent d'une première source : la Médecine hippocratique et d'autres sources du côté des médecines traditionnelles (essénienne, ayurvédique, chinoise, tibétaine, égyptienne, arabe et druidique).

La Naturopathie d'aujourd'hui (qualifiée d'écomédecine), même si elle a évolué à la lueur de nouvelles recherches, reste fidèle aux grands principes communs à toutes les médecines traditionnelles, À SAVOIR :

1) **Respect et reconnaissance de la force vitale ou force d'auto-guérison**, en la réveillant et la conservant grâce à des moyens naturels.

2) **Epuration des humeurs** (sang, lymphe, liquides intra et extracellulaires qui baignent organes et cellules) et **non-iatrogène** des remèdes utilisés.

3) Primauté de l'hygiène globale, avant toute autre intervention, sur trois plans distincts mais indissociables :

- Hygiène alimentaire
- Hygiène physique et énergétique
- Hygiène neuro-psychique (nerveuse et mentale)

1) **Conception globale de l'individu** (prendre en compte son corps physique, son corps énergétique, son corps émotionnel, son corps mental et ses aspirations transpersonnelles (quête de sens, humanisme, écologie, fraternité, créativité, art, service, quête du Sacré).

La Naturopathie dispose de 10 techniques naturelles pour répondre à ses principes : Trois incontournables :

- **NUTRITION**
- **EXERCICES PHYSIQUES ET ENERGETIQUES** (gymnastique, yoga, gigong, do-in, marche, natation, danse, etc..)
- **APPROCHE PSYCHO-EMOTIONNELLE** (écoute, relation d'aide, élixirs floraux ,biothérapies naturelles, relaxation etc....)

Et Sept autres :

LES BIOTHÉRAPIES NATURELLES : (plantes, bourgeons, huiles essentielles, minéraux, vitamines, anti-radicaux, argiles, algues, compléments alimentaires.....)

L'ÉDUCATION RESPIRATOIRE (yoga, exercices, bol d'air Jacquier, etc..).

LES TECHNIQUES DU TOUCHER DE BIEN-ETRE (différentes approches de massages)

LA RÉFLEXOLOGIE (Iridologie, auriculothérapie, podoréflexologie...).

LA MAGNETOLOGIE :(magnétisme humain, des aimants ou des pierres.)

L'HELIOLOGIE (rayons du soleil, couleurs, chaleur).

L'HYDROTHÉRAPIE (interne et externe), techniques par l'eau.

Qui interviendront sur 3 plans distincts mais indissociables, si l'on veut accéder à une santé globale durable et stable...

- HYGIENE ALIMENTAIRE
- HYGIENE PHYSIQUE ET ENERGETIQUE
- HYGIENE EMOTIONNELLE ET MENTALE

DONC :LE(A) NATUROPATHE, AVANT TOUT « EDUCATEUR(TRICE) DE SANTE

A une place prépondérante dans la relation d'aide et de service à la personne.

Va, dans l'accompagnement de la personne, proposer et mettre en pratique avec elle, une vraie pédagogie de santé individualisée avec des clefs et conseils concernant :

- l'alimentation saine, pour la santé individuelle mais également pour contribuer à un meilleur équilibre écologique et solidaire,
- l'éducation respiratoire
- l'activité physique et énergétique,
- la gestion du stress,
- les éliminations naturelles,
- le sommeil,
- la bonne utilisation des biothérapies naturelles (plantes, huiles essentielles, minéraux, vitamines, argile, eau, compléments alimentaires etc..).

Le(a) Naturopathe va chercher en premier lieu à corriger les causes premières des troubles avec une approche globale de l'individu en essayant de prendre en compte tous les plans qui régissent son existence (physique, émotionnel, mental, socioculturel, environnemental ect...)

Le protocole thérapeutique d'un(e) naturopathe s'appuie toujours non sur un diagnostic mais ; UN BILAN DE VITALITE (établi selon diverses techniques d'investigation : iridologie, Kinésiologie, morpho-physiologie, radiesthésie, questionnaire, etc..).

Sera proposé alors un **PROGRAMME D'HYGIENE GLOBALE** dans le cadre de 3 Cures : **Désintoxication, revitalisation et stabilisation.**

Donc, plusieurs de ces techniques naturelles seront utilisées selon les besoins, les priorités, les sensibilités du patient, selon le lieu de vie et les compétences du naturopathe qui maîtrise forcément les trois techniques incontournables et quelques complémentaires.

Le ou La Naturopathe devra rester conscient(e) de ses limites et de son champ d'intervention , respecter les protocoles médicaux en cours, renvoyer systématiquement à la médecine allopathique tous les cas graves, maladies lésionnelles, situations d'urgence ou de danger vital suspect ou réel.

Mais bien sûr, la démarche naturopathique a toute sa place en complémentarité avec les protocoles médicaux lourds (réduction des effets secondaires des médicaments, soutien et renforcement du terrain, écoute, conseils d'hygiène de vie globale...)

Le(la) Naturopathe pourra aussi conseiller d'autres approches si nécessaire : Ostéopathie, acupuncture, homéopathie, psychologie, magnétisme, etc...