

Pris sur fannybobet-naturopathe.fr

La naturopathie

Qu'est ce que la naturopathie?

Selon le site <http://naturopathiefrance.com> , la naturopathie est nommée "médecine traditionnelle occidentale" par l'O.M.S.(Organisation Mondiale de la Santé)

Elle fonde son essence sur la capacité naturelle du corps à "s'auto-guérir" par le jeu de la Force Vitale (Chi, Prana, Pneuma, Principe Directeur...) présente naturellement de notre naissance à notre mort, inhérente à chaque forme de vie.

Cette énergie de vie, ce souffle, si précieux est souvent mis à rude épreuve dans nos vies mouvementées et stressées. Différents agents peuvent donc l'affaiblir: les pollutions, les stress chroniques, la sédentarité, les mauvaises habitudes alimentaires, la dépression, la perte d'idéal, les émotions rentrées...

Petit à petit, notre capital vital peut s'éroder et conduire à la mise en place de troubles de plus en plus chroniques: le sommeil peut être perturbé, la digestion se dérègle, la fatigue apparaît plus facilement...

Des troubles qui sont tout d'abord fonctionnels mais qui annoncent, si le mode de vie reste inchangé, la possible mise en place de problèmes pathologiques plus importants.

C'est là que la naturopathie présente toute son importance en tant qu'approche naturelle et préventive soucieuse d'aider chacune et chacun à (re)devenir acteur de sa Santé.

Mais si la naturopathie est un moyen efficace pour préserver ou retrouver la santé en complémentarité avec d'autres disciplines, elle doit se vivre, se pratiquer, s'expérimenter de manière régulière, dans son quotidien, nous invitant à changer nos modes de vie, de consommation, de relation, invitant chacun et chacune à se prendre "en main".

Elle est donc en ce sens une véritable pédagogie et tout naturopathe est avant tout un Educateur de Santé qui propose, informe et accompagne.

Le travail du naturopathe

En fin observateur, le naturopathe établit un bilan de vitalité du consultant en s'appuyant sur différentes technique :

- L'alimentation ou hygiène nutritionnelle (diététique, nutrition, cures saisonnières,...).
- La psychologie ou hygiène neuropsychique (relaxation, gestion du stress, hygiène relationnelle, relation d'aide, psychothérapies brèves, sophrologie, ...).
- Les exercices physiques ou hygiène musculaire et émonctorielle (gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, danse, arts martiaux, bicyclette, natation,...).
- L'hydrologie (utilisation de l'eau chaude, froide, tiède, alternée, ... locale, générale, ... interne, externe, ... douches, bains, thalassothérapie et thermalisme, argiles, ...)
- Les techniques manuelles, autrefois appelées chiologie (massages non médicaux de type californien, coréen, onctions aromatiques, ...)
- Les techniques réflexes ou réflexologie (appliquées au pied, à l'oreille, au nez, dos, shiatsu, méthodes de Knapp, Jarricault, ...)
- Les techniques respiratoires, autrefois appelées pneumologie (empruntées au yoga, aux arts martiaux, méthodes de Plent, Bol d'air Jacquier, ionisations...)
- Les plantes ou phytologie (revitalisantes, drainantes, adaptogènes) et les huiles essentielles ou aromatoologie.
- Les techniques énergétiques (magnétisme, recours aux aimants, reiki).
- Les techniques vibratoires (utilisation des couleurs, des rayonnements solaires, de la musique).

Ce bilan l'amène à évaluer les carences et surcharges, le "terrain" biologique spécifique et unique de chaque personne. Ce terrain est le fruit des habitudes et modes de vie que le consultant présente.

Cette évaluation permet au naturopathe de concevoir un programme (appelé parfois PHV: programme d'hygiène vitale) personnalisé qui va permettre de rétablir les déséquilibres.

Il peut concerner des réformes alimentaires, la mise en place d'exercices physiques spécifiques, des techniques de relaxation, des respirations à pratiquer, des compléments alimentaires à prendre, des livres à consulter...

Le but de ce programme est d'autonomiser le consultant, lui donner les moyens de préserver sa santé et si possible de la conserver.

Cette approche à ses limites, celle notamment qui distingue le "fonctionnel" du "lésionnel" ou encore la limite entre le "préventif" et "l'urgence" médicale. Elle se doit donc en toute humilité d'être consciente de ses limites, de respecter la complémentarité entre tous les professionnels médicaux et paramédicaux et bien sûr si nécessaire de déléguer quand le problème n'est plus de son domaine d'intervention.

Bien souvent, les consultants sont déjà suivis par des médecins ou d'autres professionnels. Dans ce cas là, le naturopathe peut proposer un accompagnement (alimentation, exercices physiques, relaxation...) potentialisant le retour en Santé et limitant les problèmes parfois générés par les traitements conventionnels nécessaires (chimiothérapie, antibiothérapie, récupération après une anesthésie...).

Les outils sont nombreux ainsi chaque consultation et programme sont uniques.

La naturopathie est une "science humaine" grâce à la sensibilité et l'empathie du praticien et la relation thérapeutique qui se crée au moment de l'entretien.