

Naturopathie



La plus BIO des médecines

La naturopathie, qui est reconnue par l'OMS en tant que médecine traditionnelle, considère l'hygiène de vie comme le socle durable et responsable d'une bonne santé.

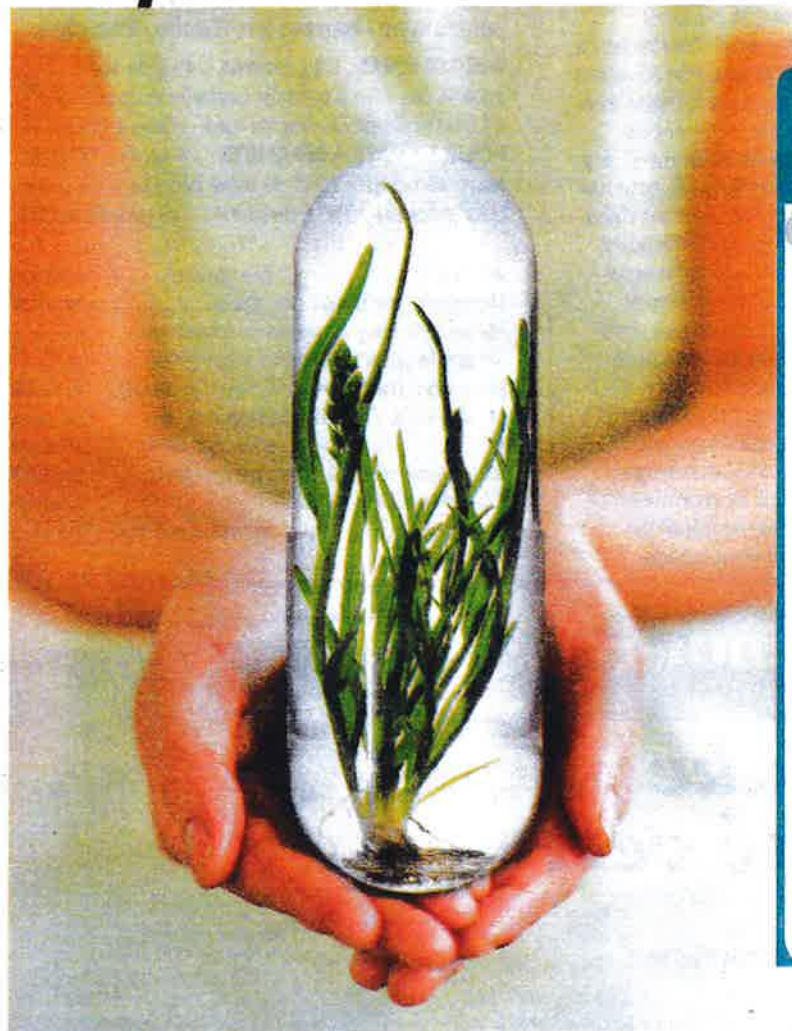
Emmanuelle Blanc

Une vie saine pour un corps sain

Hgiène alimentaire, gestion du stress et activité physique sont les trois piliers sur lesquels repose cette approche. Laquelle se veut avant tout préventive, mais qui peut également stimuler, si la maladie est installée, les processus naturels d'auto-guérison... «Dans notre clientèle, il y a ceux qui sont en bonne santé et souhaitent le rester, ceux qui présentent une maladie chronique, type allergie, rhumatismes, colopathie, insomnie, troubles de la libido, anomalies métaboliques, dermatoses, état dépressif... Ceux, enfin, qui souffrent d'une maladie plus lourde et pour lesquels la naturopathie est à même d'améliorer le confort, la qualité de vie, la tolérance aux traitements...», explique Daniel Kieffer, membre de la Fenahman*.

Un programme personnalisé

A partir d'un bilan complet qui intègre de nombreux paramètres (habitudes de vie, alimentation, état de santé, sommeil, digestion, vitalité...), le naturopathe établit un programme personnalisé: «Les conseils alimentaires



valorisent toujours le bio, les produits non raffinés et non transformés, les fruits et les légumes de saison, parfois le cru, les graines germées...» Des cures (détox, antioxydantes, revitalisantes...) peuvent y être associées. Parallèlement, un programme précis d'activités physiques est proposé, tenant compte des goûts de chacun, de sa résistance et de sa disponibilité. «Pour ce qui est de la gestion du stress, nous faisons appel à des techniques de

relaxation ou de respiration, nous utilisons les plantes, les massages, les bains chauds aromatiques... Et si besoin, nous orientons les personnes vers d'autres méthodes comme la psychothérapie, la sophrologie, l'acupuncture...»

Des éducateurs de santé

La naturopathie est une «école» de santé qui n'entre pas en concurrence avec

L'avis du Dr Pierre Azam

Médecin nutritionniste

« Cette approche paramédicale me semble tout à fait cohérente, dans la mesure où elle encourage à adopter des attitudes de vie bénéfiques pour la santé, qu'elles soient d'ordre alimentaire, physique ou psychique. Il faut toutefois se méfier des "gourous": par exemple ceux qui poussent à faire des cures excessives, à supprimer arbitrairement toute une catégorie d'aliments ou à arrêter un traitement médical si l'on en prend un... »

la médecine conventionnelle. Bien au contraire, elle lui est complémentaire», insiste Daniel Kieffer. Le mieux, pour trouver un praticien diplômé, est encore de consulter le site de l'Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire (www.omnes.fr). Le coût d'une consultation prise en charge par certaines mutuelles (environ 1 h 30) oscille entre 60 et 100 euros. ●

*Fédération française de naturopathie.