

Qu'est-ce que la naturopathie ?



Qu'est-ce que la naturopathie ? Une thérapie ? Une médecine alternative de plantes ? Une sorte de religion ? Une discipline hygiéniste austère ? Une solution refusant les médecines d'urgence ? Rien de tout cela. Au delà d'une médecine, c'est une philosophie, « l'art et la science » de maintenir l'individu en bonne santé par des moyens naturels.

Plutôt qu'une thérapie, il s'agit d'une pédagogie de la santé, d'un accompagnement, qui peut s'avérer fort utile pour les malades suivis en médecine classique. C'est en cela que la naturopathie n'est pas alternative mais complémentaire, car la médecine conventionnelle est incontournable quand il s'agit notamment de douleurs, lésions, traumatismes, infections, urgences...

Ce n'est pas une injonction de « laisser faire la nature » quoi qu'il arrive, c'est une discipline de connaissance et de respect du principe de « force vitale » ; « nature guérissante », la « *Vis Medicatrix Naturae* » chère à Hippocrate, selon qui le premier devoir du praticien est de ne rien faire qui puisse nuire au patient : « *Primum non nocere* ».

Inspirée de l'hygiénisme, ce n'est pas pour autant une discipline qui vise à tout interdire, à pratiquer des restrictions drastiques ou un mythe de la purification. La naturopathie utilise des techniques physiques ou biologiques permettant d'activer ou de renforcer les processus homéostatiques (-de régulation), mais aussi de défense de l'organisme.

La naturopathie est issue de 150 ans de recherches de précurseurs, médecins et non-médecins, inspirés par la philosophie hippocratique. Si le mouvement hygiéniste pur a été initié aux Etats Unis, c'est en France Pierre-Valentin Marchesseau, qui, des années 1940 à 1980, réalise la synthèse de tous les mouvements existants et fait école. La presque totalité des écoles naturopathiques reste aujourd'hui issue de cette première impulsion.

Etymologiquement, le mot « naturopathie » présente deux significations : - Natura / pathos : ce que l'on « ressent », « perçoit » par la voie naturelle (à rapprocher du sens des mots tels que « empathie » ou « sympathie » et à distinguer de la signification « maladie » donnée à « pathos » plus tardivement dans l'histoire Grecque). - En anglais, le praticien de santé Benedict Lust met en avant la signification « nature's path », soit le « sentier », le « chemin » de la nature.

Le(la) praticien(ne) naturopathe est donc avant tout un(e) éducateur(trice) de santé.

Il (elle) s'appuie sur les lois de la nature pour conseiller les techniques et outils permettant à son (sa) consultant(e) d'acquérir, de retrouver ou d'augmenter sa vitalité. Il (elle) ne remplace en aucune circonstance le médecin et ne pratique pas de diagnostic. En effet, selon la législation française, seul le(la) docteur en médecine est habilité(e) à établir un diagnostic et à traiter les maladies.

Le (la) praticien(ne) naturopathe vise à rendre le (la) consultant(e) acteur(trice) de sa santé et de sa vitalité, à le (la) responsabiliser dans une pédagogie qui ne cherche pas à le (la) stigmatiser, mais à lui faire prendre conscience de son potentiel d'auto-guérison. C'est pourquoi il (elle) ne s'attache pas à l'éviction des symptômes de la maladie, mais au rétablissement de la vitalité, de la force vitale, permettant la restauration de la santé, et donc la guérison.

La santé est donc sa principale préoccupation, avec toute l'humilité que doit lui conférer la conscience de ses propres limites.

Pour la naturopathie, la santé n'est pas l'absence de maladie, de plaintes, de troubles ou de fatigue mais plutôt **un équilibre et une plénitude des fonctions physiques, émotionnelles, psychiques, intellectuelles et spirituelles.**

Les grands principes de la naturopathie sont : - la prévention, qui prévaut sur l'intervention - la conception de l'Etre Humain total, dans sa dimension matérielle comme immatérielle.

La naturopathie est donc une « écologie de la santé » qui ne « *dissocie pas l'harmonie de l'humain et celle de sa planète nourricière.* » (D. Kieffer)

Pour la naturopathie, la gestion et la prévention de la santé passent par trois clés indissociables et complémentaires :

- **être bien dans son corps** : par une activité physique adaptée, permettant de libérer son souffle, de suer, combuster, oxygéner, faire circuler les humeurs, revitaliser, harmoniser, relaxer, mais aussi ressentir, prendre du plaisir, s'amuser... se sentir vivant !
- **être bien dans sa tête et dans son coeur** : par une hygiène de vie adaptée respectant nos rythmes biologiques, des temps de repos, de relaxation, des activités corporelles ré-équilibrantes, des pratiques de gestion du stress permettant des pauses conscientes ou des thérapies permettant de faire le point et d'apprendre à lâcher prise, mais aussi l'apprentissage de la légèreté et de la joie, pour lesquels le rire est le meilleur des professeurs !

- **et parce qu'il n'y a pas de corps et d'esprit sains sans nourriture saine, bien se nourrir :** par une alimentation hypotoxique, peu acidifiante, le moins possible transformée, le plus possible vivante, de saison, de qualité biologique, savoureuse et apportant en quantité suffisante les micro nutriments indispensables : vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels...

Mais la maladie, me direz vous ?

Pour la médecine, la maladie est une altération de l'état de santé se manifestant par des symptômes. Pour la naturopathie elle est plutôt une conséquence quasi inévitable de la vie, se manifestant dans le but de résister aux agents nocifs afin de pouvoir assainir et reconstruire.

Chaque maladie a quelque chose à dire. Dans le même temps, la santé apparaît comme l'état normal de l'être au service de laquelle une force, un pouvoir de rétablissement, luttent constamment.

« La maladie est l'effort que fait la nature pour guérir l'homme. Elle renferme l'or véritable qu'il n'a trouvé nulle part ailleurs. » (C.G Jung)

Les maladies aiguës sont perçues par le naturopathe comme un état réactionnel, une « crise de libération » des individus « survitaux » (qui ont beaucoup d'énergie) tandis que les maladies chroniques comme un état réactionnel des « sous-vitaux » (individus asthéniques). NB : Les maladies « vraies », lésionnelles (ex : cancer, sclérose en plaques, Parkinson...) appartiennent au domaine de la médecine conventionnelle. La naturopathie repose sur trois concepts fondamentaux :

- **L'humorisme**, qui définit l'ensemble des liquides biologiques humains (les « humeurs » que sont le sang, la lymphe et le liquide intracellulaire, soit 60% du poids corporel) et leur influence sur l'état de santé ou de maladie de l'organisme. Les humeurs peuvent être affectées par la muqueuse (excès de mucus, de « colles »), par l'acidose (« cristaux »), et par les surcharges.
- Le **causalisme**, qui rattache une ou plusieurs causes à une pathologie : surcharge des humeurs, toxiques alimentaires ou non alimentaires, carences d'apport ou d'assimilation, désordres psycho-affectifs, traumatismes mécaniques, infections, électro-magnétisme, stress et surmenage, climat...
- Le **vitalisme** : qu'on l'appelle le Chi (Chine), le Prâna (Inde), ou le Ponos (Hippocrate)..., le vitalisme fait référence aux processus de l'organisme vivant qui ne sont ni physiques, ni chimiques, et qui agissent dans le sens de la finalité de la Vie.

Face aux pathologies humorales d'acidose ou de muqueuse, et face aux surcharges en toxines et toxiques la naturopathie prône le principe du drainage appliqué vers les « émonctoires ». Pour Hippocrate *« les humeurs doivent être dirigées particulièrement vers les lieux où elles tendent et par les voies convenables ».*

Les émonctoires sont : le foie/vésicule biliaire, les intestins, la peau et les reins, mais aussi les poumons et la muqueuse utérine. Le « comportement émonctoriel » varie suivant le terrain et la vitalité de chaque individu. Tout l'art pour le naturopathe va donc être de déterminer le drainage le plus adapté à chaque individu. Il peut ainsi être amené à choisir dans un premier temps de soutenir la vitalité par le biais par exemple de la micro-nutrition ou de l'oligothérapie.

La naturopathie dispose ainsi de plusieurs outils thérapeutiques :

- **l'alimentation** : incontournable, pour corriger les surcharges et les troubles métaboliques
- **l'oligothérapie** : pour corriger ponctuellement le terrain
- **la phytothérapie** : pour drainer les surcharges et soulager certains symptômes
- **la nutrithérapie** : pour corriger les carences et les troubles métaboliques
- **l'aromathérapie** : pour lutter contre les troubles inflammatoires, neuro-dystoniques ou les infections (ex : flore pathogène intestinale)
- **l'hydrothérapie** : pour drainer et revitaliser
- **les méthodes réflexogènes** : pour redistribuer l'énergie aux plexus et aux organes (réflexologie plantaire) ou ré-équilibrer les déséquilibres neuro-végétatifs (réflexologie endonasale).

La naturopathie, par ses différentes techniques, est une discipline généraliste d'approche holistique, d'une grande efficacité et sans effets secondaires face aux troubles quotidiens qui touchent de nombreuses personnes, comme par exemple : les rhumes à répétition, la constipation chronique, le surpoids, les problèmes digestifs, les maux de tête, les ballonnements, l'eczéma, l'arthrose, la fatigue, le manque d'énergie, les difficultés à s'endormir, les troubles pré-menstruels...

Bibliographie : "Naturopathie", Daniel Kieffer, Editions Grancher, décembre 2010 "Le grand livre de la naturopathie", Christian Brun, Editions Eyrolles, septembre 2011