

## A5 – Naturopathie

*Mise en garde : vous n'êtes pas obligé d'adhérer aux notions développées dans ce cours pour suivre la formation. Ce sont des concepts, des pensées, pour poser des mots, de l'intelligible, sur du mystère.*

Selon l'Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire ( OMNES ), qui est une des associations professionnelles de naturopathes référente en France, la naturopathie correspond aux définitions suivantes.

### **Selon l'Organisation Mondiale de la Santé :**

*« la Naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».*

### **D'après le Larousse Médical ( édition 2007 ) :**

*« la Naturopathie est un ensemble de pratiques visant à aider l'organisme à guérir de lui-même, par des moyens exclusivement naturels. Elle repose sur une théorie selon laquelle la force vitale de l'organisme permet à celui-ci de défendre et de guérir spontanément. Elle consiste donc à renforcer les réactions de défense de l'organisme par diverses mesures d'hygiène (diététique, jeûne, musculation, relaxation, massages, thermalisme, thalassothérapie, etc.) aidées par les seuls agents naturels (plantes, eaux, soleil, air pur, etc.), un traitement médical ne devant intervenir qu'en cas d'urgence. »*

Au delà de ces définitions, voici ce que l'on trouve sur le site internet de l'OMNES :

« L'origine du mot « naturopathie » vient de deux mots anglais "nature" et "path" qui signifient « le chemin de la Nature » ou la « voie de la Nature ». Cette appellation de « naturopathy » a été enregistrée pour la première fois aux USA en 1902.

Bien des définitions ont été données, et pour faire simple, la Naturopathie est tout bonnement l'art de rester en bonne santé, d'être à nouveau acteur et responsable de sa santé et de prendre soin de soi par des moyens naturels.

Cette médecine ancestrale de bon sens propose ainsi un ensemble de méthodes naturelles de santé pour optimiser son capital vital.

**Au-delà des définitions qui caractérisent la Naturopathie, il s'agit de retenir que cette pratique est l'une des voies qui mènent à la santé et au mieux-être en complémentarité des autres. »**

Alors que j'étais sollicité suite à mon livre sur la gemmothérapie, j'ai rencontré de nombreux naturopathes et j'ai aussi été sollicité par des écoles et centres de formation. Or l'approche de la naturopathie enseignée dans la majorité de ces lieux est assez cadrée et nous retrouvons d'une école à l'autre, d'un diplômé à l'autre, beaucoup de similitudes. Or je ne me retrouve pas dans ces similitudes. Le carcan dans lequel la naturopathie a dû rentrer pour devenir une discipline acceptée et reconnue par les institutions, me paraît bien étriqué. N'ayons pas peur, ne nous sentons pas à l'étroit, nous sommes dans un cadre populaire, ouvrons grandes les portes de la nature, dépoussiérons les anciens savoirs, et voyons à quoi peut ressembler une forme de naturopathie inspirée par la nature. Là où les écoles me demandent de ne surtout pas déborder sur le sensible, c'est justement hors des chemins carrossables que nous allons chercher les bienfaits de la nature.

La naturopathie, et par extension le « conseiller en naturopathie », est généralement le lien entre une personne qui recherche une aide naturelle, et une source d'approvisionnement. La principale source d'approvisionnement est la pharmacie ou le magasin de produits diététiques ou biologiques. Dans le cadre de notre travail, ces magasins sont effectivement une option, la nature restant quand même notre référence majeure.

Ainsi, nous pouvons schématiquement établir un soutien naturel en ayant recours à trois piliers théoriques:

- **Les remèdes naturels**, qui rassemblent un ensemble de produits à acheter ou réaliser soi-même
- **les alliés naturels**, qui sont les plantes, les animaux, les humains, les lieux ... qui vont soutenir nos processus de santé et de vitalité, parfois de façon spirituelle
- **les aides naturelles**, qui consistent en des techniques de santé basées sur des gestes, des postures, des attitudes, qui aident à améliorer la santé.

Ainsi, pour illustrer les nuances, prenons le chapitre sur l'acidité.

En remède naturel, il y a le pollen.

En allié naturel, il y a le bouleau (l'arbre), les lacs de montagne et les rivières.

En aides naturelles, il y a le bain dérivatif.

Ces trois notions servent à établir une palette de possibilités, où chacun pourra compléter par sa propre expérience, nuancer par des choix personnels, des affinités, et faire évoluer au cours des connaissances.

En fait, quand vous abordez un problème de santé, posez-vous les questions :

**1) Quels remèdes naturels me viennent à l'esprit ?**

**2) Quels alliés naturels vais-je solliciter ?**

Si vous ne savez pas trop, exercez vous avec les éléments,

air = pensées => proposez de la respiration ou revenir à la terre ( créativité )

eau = émotions => proposez la visualisation ou l'activité ( feu )

feu = excès ou manque => proposez du froid ou du chaud ou méditation ( eau)

terre = matérialité => proposez des exercices physiques doux ( yoga ) ou lecture

éther = spiritualité => proposez la prière, les souhaits, rêves, intuition, méditation...

**3) Quelles aides naturelles ( cures ) proposer ?**

**L'idée étant, s'il y a dysharmonie, maladie, de trouver :**

**des fonctionnements anciens à transformer, car ils sont source de désordre**

**des éléments nouveaux à apporter, des changements à opérer, car ils sont source de régénération**