

La Naturopathie

La naturopathie est une médecine non conventionnelle qui vise à équilibrer la santé de l'individu et son hygiène de vie de manière individualisée. On s'intéresse à l'ensemble de la personne, à sa globalité, autrement dit à son terrain. Pour cela, on dispose de plusieurs techniques :

- **L'alimentation et diététique** : « *Que ton aliment soit ton médicament* » (Hippocrate)
- **La phytothérapie** : la science des plantes, qui englobe la gemmothérapie (la science des bourgeons de plantes), l'aromathérapie (science des huiles essentielles) et l'hydrolathérapie (connaissance des hydrolats)
- **l'hydrothérapie** : les techniques utilisant les vertus de l'eau, les bains, cataplasmes, l'argile...
- les **techniques manuelles**, comme la **réflexologie plantaire et le shiatsu sur chaise**.
- la **relaxation, la gestion du stress**

Un questionnaire aidera le thérapeute à mieux comprendre les besoins de la personne.

Tarifs

- *Séance* : 60 €
- *Forfait de deux séances* : 110 €
- *Forfait "Quatre saisons"* : 190 €
- *Renseignez-vous auprès de votre mutuelle, de plus en plus un remboursement des séances est possible sur présentation de reçu de consultation.*

Quelques questions que l'on se pose sur la naturopathie...

Comment se déroule une visite chez le naturopathe ?

Le naturopathe procède à l'anamnèse – c'est-à-dire à un questionnaire – de son client pour connaître ses antécédents de santé et son état actuel et ainsi mieux cerner le motif de sa visite. À partir d'éléments physiques, le visage, les mains, les yeux, la morphologie... le naturopathe va estimer le capital santé. Il va prendre en considération la manière de fonctionner et le mode de vie de son client pour adapter ses conseils. Son approche est globale et intègre tous les paramètres d'un individu : physiques, psychologiques, sociologiques... Une visite dure environ 1h30, pour les premières, puis 1h.

A quels types de problématique peut-il répondre ?

Le naturopathe accompagne l'individu sur toutes sortes de problématiques : alimentation, prise ou perte de poids, stress, sommeil, fatigue, croissance, grossesse, problèmes féminins, équilibre digestif, cardiovasculaire et circulatoire, problèmes de peau, tabac, etc. Il

apporte des réponses concrètes à de nombreux inconforts de la vie qui ont tendance à s'installer dans la durée. Les pathologies lourdes et les états lésionnels sont du ressort des médecins. Le naturopathe peut soutenir en accompagnement la force vitale du client et lui permettre notamment de mieux supporter certains traitements.

Quelle est la récurrence des rendez-vous ?

En général, une visite chez le naturopathe peut s'avérer utile une à deux fois par an, aux changements de saison pour permettre à l'organisme de se régénérer. Au printemps, il peut être intéressant d'aider le corps à éliminer les toxines accumulées en hiver. En automne, on peut, par contre, préparer son organisme à affronter l'hiver sereinement.

En cas de besoins particuliers, il peut être souhaitable de se voir un mois après le premier rendez-vous, puis une fois par trimestre. Encore une fois, tout comme les conseils sont individualisés, la fréquence des rendez-vous le sont tout autant.

Laëtitia Bihan