



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Zoom sur la naturopathie

**La découvrir en détail
et comment s'y former**

Zoom sur la naturopathie

Partie 1 : la découvrir et s'y former

Dans cette vidéo, je vais vous parler de la naturopathie. Tout d'abord, elle a le vent en poupe depuis quelques années, et particulièrement dans ce contexte de crise sanitaire, comme on a connu avec le COVID. **On assiste à un retour de mentalité vers des choses plus simples, plus saines, et un besoin de mieux-être.** L'homme revient petit à petit vers ce qui le lie avec la nature, vers ce qui fait profondément sens dans un monde survolté, où le stress touche quasiment la totalité de la population.

La naturopathie : une médecine naturelle

Le naturopathe, en tant que praticien de bien-être, accompagne ses consultants dans leur démarche en les guidant sur le chemin du retour vers le naturel, pour **plus de bien-être au quotidien.**

C'est pourquoi elle est reconnue par cette dernière comme **la 3^e médecine naturelle** après la médecine traditionnelle chinoise et la médecine ayurvédique.

Ce qu'un naturopathe n'est pas

- La naturopathie, ce n'est pas une médecine verte. Le naturopathe n'est d'ailleurs **pas un médecin**, sauf s'il cumule, comme moi, les deux formations (les études de médecine et la formation en naturopathie).
- Le naturopathe ne fait normalement **aucun diagnostic médical**. Il n'en a ni les compétences, ni le droit. Il préférera d'ailleurs, au contraire, que son consultant ait au préalable reçu un diagnostic d'un médecin, pour pouvoir l'accompagner en complémentarité de ce que lui aura proposé son médecin.
- Le naturopathe **ne prescrit rien**. Il délivre des conseils et ne s'oppose jamais à un traitement médicamenteux en cours (il l'accompagne).

En réalité, la naturopathie s'appuie sur la physiologie. **Elle redonne à l'organisme ce dont il a besoin pour fonctionner de façon optimale au niveau physique, mental et émotionnel.**

Qu'est-ce que la naturopathie ?

- C'est une **médecine douce et holistique** qui s'intéresse à l'individu dans sa globalité.
- Pour cette raison, elle considère **les plans physique, émotionnel, social, spirituel, énergétique et environnemental**. Chacun interfère sur la

santé de la personne. Ainsi, le naturopathe intègre l'ensemble de ces plans afin d'identifier la cause première de la perte de santé.

- Il établit un bilan de vitalité, qui estime les surcharges et les carences, les points forts et les faiblesses, par le biais de différentes méthodes comme une anamnèse, les antécédents familiaux, le mode de vie, les facteurs favorisants et déclenchants, la morphologie du sujet, etc. Il s'appuie ensuite sur les forces du consultant pour **stimuler ses capacités d'autoguérison** et rétablir la santé.

Il agit donc à la fois en tant que thérapeute, mais aussi comme **éducateur de santé**.

- À l'issue de son bilan de vitalité, il conseille **une hygiène de vie adaptée et personnalisée**, afin de maintenir la pleine santé sur le long terme.

Les techniques naturopathiques

Il y a beaucoup de techniques naturopathiques. Je vais vous en citer quelques-unes parmi les plus utilisées. Elles n'ont qu'un seul but, qui est de stimuler les forces de guérison.

La nutrition

C'est l'élément clé pour restaurer la pleine santé. Hippocrate disait déjà en son temps : **que ton aliment soit ton premier médicament**.

La phytothérapie

Ce sont **les soins par les plantes**, que ce soit en extrait, en infusion, ou même en cataplasme ou en tisane. Cela va venir soutenir les organes en faiblesse. La phytothérapie permet ainsi de mieux faire face au stress, de retrouver un sommeil, de maintenir les défenses immunitaires de l'organisme.

L'aromathérapie

Les huiles essentielles sont concentrées en principes actifs et s'utilisent en diffusion, en inhalation, en cataplasme, en massage. On peut parfois les prendre oralement. Leurs propriétés sont sollicitées pour leurs effets antiviraux, antibactériens. Elles peuvent, par exemple, soulager une mycose. Elles sont relaxantes ; elles améliorent les troubles digestifs, elles sont circulatoires, elles sont respiratoires. Elles agissent même sur la sphère émotionnelle, que ce soit par olfaction ou en massage.

Le massage et les techniques manuelles

En raison des nombreuses terminaisons nerveuses et de l'origine embryonnaire de la peau, **les massages** représentent un puissant harmonisant nerveux. Par ailleurs, ce massage va aussi offrir relaxation, décharge émotionnelle, ressourcement émotionnel. **Le drainage lymphatique** va relancer la circulation sanguine et lymphatique.

Les techniques de relaxation

Si la cause de la perte de santé est le stress, les ruminations, les pensées négatives, alors **la relaxation** sera particulièrement indiquée. En ramenant le calme intérieur, elle réduit le stress, ses effets majeurs sur les déséquilibres physiologiques et la perte de santé.

L'exercice physique

La mise en mouvement du corps recouvre de nombreux bienfaits qui complètent les précédentes actions. Elle favorise aussi l'oxygénation, la circulation du sang et de la lymphe, la décharge de l'excès d'adrénaline ou le ressourcement, l'élimination des déchets par la respiration, la transpiration au niveau de la peau.

L'étude de l'habitat

Cela peut se faire par **le Feng shui ou les mesures des pollutions électromagnétiques**. Les ondes wifi, téléphone portable, peuvent être la cause de beaucoup de problèmes de santé.

L'hydrologie

Hamman, sauna, cure d'eau, thalassothérapie, bain dérivatif : tout ce qui utilise l'eau pour éliminer les toxines, par la sudation, pour stimuler la circulation des fluides et pour revitaliser l'organisme.

La réflexologie

Qu'elle soit plantaire ou palmaire, cela se fait au moyen de **massages par acupression** des zones réflexes, qui reflètent le fonctionnement des organes sur différentes parties du corps.

Cette naturopathie englobe de nombreuses techniques, complémentaires les unes avec les autres.

Les grands principes

La philosophie de la naturopathie repose sur 5 grands principes établis par Hippocrate.

5 grands principes

- 1. *Primum non nocere* : ne pas nuire**
- 2. La nature est guérissante**
- 3. Identifier et traiter la cause**
- 4. Détoxifier et purifier l'organisme**
- 5. La naturopathie enseigne** : outre ses conseils thérapeutiques, le naturopathe vous donne des conseils santé. Il vous apprend beaucoup de choses que l'on ne vous a pas apprises à l'école.

Les troubles chroniques

La naturopathie nécessite **du temps** pour que ces actions ouvrent sur le corps. C'est pourquoi elle est surtout adaptée pour **accompagner les troubles chroniques**, pour venir en soutien de l'allopathie. En revanche, elle est inadaptée pour répondre aux situations d'urgence, qui sont plus du ressort de la médecine conventionnelle.

Ainsi, un naturopathe devra orienter son patient vers un professionnel de la médecine dans les cas suivants :

- Hémorragie ou saignement interne ;
- Inflammation aiguë ;
- Lésions mécaniques.

Interdit aux naturopathes

- **Poser un diagnostic ;**
- **Modifier la prescription médicale ;**
- **Interdire le recours à la médecine conventionnelle ;**
- **Auscultier.**

Comment se former à la naturopathie ?

Vous pouvez vous demander comment se former à la naturopathie. Cette naturopathie attire de plus en plus de personnes. Vous avez donc beaucoup d'écoles et de formations qui fleurissent.

Étant une médecine non conventionnelle et non remboursée par la Sécurité sociale, développer son activité peut demander **du temps et de l'investissement personnel** avant de pouvoir en retirer un salaire.

- Le praticien en naturopathie est, avant tout, **un éducateur de la santé.**
- Il peut également accompagner particulièrement dans **les troubles chroniques**, en complétant une prise en charge médicale.
- C'est pourquoi, au cours de la formation, il va commencer par apprendre **les bases du fonctionnement du corps humain** : la physiologie, l'anatomie, la diététique, la morphologie.
- Il apprendra ensuite **diverses techniques naturelles**, comme l'alimentation, la phytothérapie, l'aromathérapie ou les fleurs de Bach (parmi d'autres techniques possibles).

Pourquoi devenir naturopathe ?

Avant d'envisager une formation en naturopathie, il faut définir votre projet professionnel.

Choix à définir

- Activité principale ou complément d'activité ?
- Spécialisation dans un domaine ?
- Quel type d'installation (cabinet, domicile, en intervention) ?

Quelles sont les formations en école de naturopathie ?

1. Les formations en présentiel

Cela comprend des cours en présence d'enseignants naturopathes, thérapeutes ou médecins. Le programme comprend différentes parties : anatomo-physiologie, nutrition, aromathérapie, phytothérapie, gestion du stress, et puis, selon les écoles, massage, drainage lymphatique, réflexologie plantaire.

Cette formation est exigeante et demande de l'implication, mais en contrepartie, elle est très enrichissante par interaction avec les intervenants et les étudiants. Ce cursus en présentiel se fait en une ou deux années.

Les avantages ? Une meilleure assiduité et une acquisition de connaissances, une interactivité entre les intervenants et les étudiants, un apprentissage accompagné est généralement plus rapide.

Les inconvénients ? Il est difficile de concilier son emploi, la vie de famille et une formation en présentiel.

**2. Vous avez une autre possibilité, qui a beaucoup de succès actuellement :
la formation à distance en e-learning.**

Elle permet d'apprendre de chez soi les connaissances théoriques par cycle, et ainsi d'avancer à son rythme.

Les avantages ? La flexibilité entre votre travail, votre famille et vos études de naturopathie. Vous pouvez aussi apprendre à votre rythme. Le coût est moins élevé que les formations en présentiel.

l'Institut Européen de Médecine Naturelle

Des écoles, vous en avez beaucoup, mais je vais quand même dire un mot de l'école que j'ai créée il y a plus de 15 ans et qui s'appelle **l'Institut Européen de Médecine Naturelle**.

Cette école propose une formation certifiante en naturopathie, 100 % en ligne, sur 2 années. Il est également possible de suivre des modules de cours individuels au choix. Tous les modules de cours sont composés de vidéos préenregistrées, accompagnées de supports écrits. Le tout est accessible 24 h sur 24 et 7 jours sur 7, afin que chacun puisse intégrer la formation à son rythme et sans déplacement.

Si vous voulez des informations sur la formation que je propose en naturopathie dans le cadre de mon Institut Européen de Médecine Naturelle, vous pouvez, sans aucun problème, appeler via WhatsApp le numéro gratuit **+32 475 639 649**. Vous aurez Patricia au bout de la ligne, et elle se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions.

Pour conclure

Vous savez maintenant ce qu'est la naturopathie, ce que l'on peut faire et ce que l'on ne peut pas faire, et, si cela vous intéresse, comment se former **à cette merveilleuse technique qui rend tant de services et qui concurrence même la médecine**, parce que ces approches naturelles donnent des résultats de santé assez extraordinaires.