

# Naturopathie MN (Médecine Naturelle)



## Définition

Les méthodes de la médecine naturelle (MN) représentent un système thérapeutique complet qui englobe une multitude de procédés diagnostiques et thérapeutiques différents. Ils reposent tous sur les forces thérapeutiques de la nature. La Naturopathie ne se substitue pas au traitement médical classique, elle le complète par une approche qui n'est pas symptomatique.

## Origine

L'origine du principe fondamental de la naturopathie se trouve dans l'antiquité grecque. Adeptes de la théorie de la pathologie humorale (la doctrine des quatre humeurs), le médecin grec Hippocrate (460-377 av. J.-C.) était un fervent défenseur de l'idée des forces curatives de la nature. Il était convaincu qu'un mode de vie naturel, avec une alimentation équilibrée et avec suffisamment de mouvements et de repos était une condition requise pour jouir d'une bonne santé. Les concepts thérapeutiques se sont modifiés au cours des siècles, mais le modèle théorique est resté le même. Ainsi, plusieurs siècles plus tard, le médecin et alchimiste Paracelse (1493-1541), convaincu qu'il existait dans la nature un remède pour chaque maladie, plaça la force thérapeutique de la nature au centre de ses pensées.

Il se développa ainsi, au cours des siècles, une «hiérarchie des guérisseurs» entre les médecins, les chirurgiens, les pharmaciens et les sages-femmes qui avaient une formation académique d'une part et les naturopathes avec leurs diverses formations et leurs connaissances empiriques d'autre part. Jusqu'au 19<sup>e</sup> siècle, même les médecins diplômés utilisaient certaines méthodes dérivées de la naturopathie, telles que la saignée, par exemple. Dans les décennies suivantes, la médecine devint de plus en plus scientifique. Dans la seconde moitié du 19<sup>e</sup> siècle, la profession médicale s'imposa comme la seule compétence en matière de questions médicales. Le terme «naturopathie» fut créé en 1849 par le médecin militaire Lorenz Gleich (1798-1865), le fondateur de l'«Association pour la promotion de la naturopathie». En 1869, la liberté de pratiquer la médecine indépendamment de la formation du thérapeute (Kurierfreiheit) fut introduite en Allemagne. En 1939, elle sera remplacée par la loi sur la pratique de la médecine non-conventionnelle. Grâce à l'introduction de cette loi, le titre de «naturopathe» devint pour la première fois une condition préalable à l'autorisation de pratiquer la médecine naturelle. Actuellement, la naturopathie est une pratique établie dans de nombreux pays.

En Suisse, les conditions professionnelles pour les naturopathes varient d'un canton à l'autre. Un diplôme fédéral permet aux différents thérapeutes d'accéder à une reconnaissance de la part de la confédération.

## Principes

Les méthodes de la naturopathie se basent sur l'idée que dans des circonstances normales le corps humain possède suffisamment de forces thérapeutiques propres pour se maintenir en bonne santé et, le cas échéant, pour se guérir. Un style de vie malsain, comme par exemple une mauvaise alimentation, un manque de mouvement, de sommeil et d'air frais ou un surmenage physique et psychique, peuvent déséquilibrer l'autorégulation du corps et déclencher des maladies. Un traitement par des méthodes naturelles ne se concentre pas sur les symptômes isolés de la maladie mais essaie de stimuler et de soutenir les forces d'auto-guérison du corps par des voies naturelles.

### A quoi s'attendre ?

Lors d'une consultation le naturopathe procède à une anamnèse complète et établit un bilan de santé personnalisé tenant compte de tous les paramètres. Il fixe avec vous les objectifs à atteindre et vous propose différents moyens d'y parvenir. En fonction de ses spécialisations, vous pourrez ainsi recevoir des traitements et des conseils en homéopathie, réflexologie, iridologie, phytothérapie, massage, alimentation, aromathérapie, etc...

Une consultation naturopathique ressemble à une consultation médicale classique. Le naturopathe va chercher à comprendre très précisément ce qui vous amène et à déterminer quelles seront les thérapies les plus adaptées pour vous : pour y parvenir, il vous auscultera et vous questionnera longuement sur votre histoire et vos habitudes de vie.

Au-delà des résultats tangibles que l'on obtient, on ressort aussi avec le sentiment d'avoir pris en main sa santé tout en ayant trouvé un soutien efficace et rassurant.

Compter une heure trente pour la première consultation, puis une heure pour les suivantes.

La fréquence de consultation sera déterminée par vos besoins : dans le cadre d'un accompagnement de pathologies chroniques, on conseille un suivi toutes les six semaines. Dans le cadre d'une demande spécifique une à deux séances peuvent suffire.

**“Primum non nocere”**, d'abord ne pas nuire.

**“Vis medicatrix naturae”**, la nature est guérisseuse.

**“Tolle causam”**, identifier et traiter la cause.

**“Deinde purgare”**, détoxiner et purifier.

**“Docere”**, enseigner, éduquer.

