

# La naturopathie en questions

Cette médecine vise à conserver ou à restaurer le bien-être global de l'individu par des moyens naturels. Voici en quoi elle peut vous aider.

**E**n France, la naturopathie n'est pas encadrée par un diplôme réglementé (contrairement au Portugal ou à la Suisse), ce qui peut contribuer à des dérives et une décrédibilisation. Elle est néanmoins reconnue comme « médecine non conventionnelle » par le Parlement européen depuis 1997 et considérée par l'Organisation mondiale de la santé comme la « 3<sup>e</sup> médecine traditionnelle » après les médecines chinoise et ayurvédique. « Elle vise à conserver, optimiser ou restaurer le bien-être par des moyens naturels et dans le respect de la physiologie », explique Aude Véret, directrice du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique (Cenatho).

## QUELS SONT LES PILIERS DE LA DISCIPLINE ?

Elle s'articule autour de trois axes majeurs : alimentation, gestion du stress et exercice physique. Sept autres outils viennent s'ajouter pour offrir un panel de solutions naturelles dans lequel le naturopathe piochera : massages, hydrologie (utilisation de l'eau), plantes (phytothérapie, huiles essentielles, fleurs de Bach, compléments alimentaires), exercices de respiration, luminothérapie (la lumière et les rayons du soleil), énergétique (la circulation de l'énergie vitale dans le corps) et techniques réflexes (la réflexologie plantaire, crânienne, etc.).

## POURQUOI CONSULTER ?

« Le naturopathe n'est pas un professionnel de santé (pas de diplôme reconnu) mais un éducateur de santé. Il apporte des conseils individualisés pour retrouver une bonne vitalité et un bien-être au quotidien », explique Aude Véret. On peut le consulter dans une démarche proactive (pour améliorer son hygiène de vie à une période donnée ou en écho à son mode de vie : ménopause, stress ou perte de sommeil, envie de perdre du poids en étant moins sédentaire) ou bien en complément de la médecine classique, pour les malades qui ont besoin d'aide pour mieux vivre leur pathologie ou récupérer pendant leur convalescence.

## COMMENT CHOISIR SON PRATICIEN ?

On se renseigne sur la formation qu'il a suivie (lire encadré). Alerte rouge si celui-ci vous conseille d'arrêter un traitement médical : « Un bon naturopathe a une déontologie qui lui interdit d'empiéter sur un suivi allopathique », prévient Aude Véret. Ses honoraires sont aussi un indicateur : « En France, la consultation coûte entre 50 et 100 euros », précise Aude Véret, qui ajoute qu'un rendez-vous doit durer entre une heure et deux heures car le praticien prend le temps d'interroger son client (on préconise ce terme plutôt que « patient ») sur tous les aspects de sa vie (antécédents, habitudes...), dans une approche globale.

## Quelles sont les formations fiables ?

En France, trois écoles majeures (le Cenatho, Euronature et Aesculape) ont formé l'Alliance pour la formation professionnelle en naturopathie (l'AFnat). Cet organisme œuvre notamment à établir une charte à respecter pour les formations en naturopathie (par exemple, un enseignement majoritairement en présentiel et effectué sur au moins 1 200 heures). Et pour aider à trouver un praticien, l'Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire propose sur son site un annuaire recensant les pros ayant suivi une formation digne de confiance.





P.M.  
TOP  
ventes

NETFLIX

CANAL+

Disney+

OCS

prime video

# Télé Loisirs

N°1939 PROGRAMMES  
DU 29 AVRIL AU 5 MAI

**ÉRIC CANTONA**  
Il s'illustre dans un  
téléfilm poignant sur TFI

**SIDONIE BONNEC**  
« Avec Olivier  
Minne, nous sommes  
devenus amis »

## Vie pratique

- > Cuisine: la fraise dans tous ses états
- > Santé: la naturopathie peut vous aider
- > Vie quotidienne: la colocation a le vent en poupe!

**RENDEZ-VOUS  
EN TERRE  
INCONNUE**  
L'incroyable  
voyage de Jarry

Espagne: 2€ • Port. Cont.:  
2€ • Maroc: 22 MAD  
Tunisie: 4TND •  
Luxembourg: 1,90€

# Mikaël Mittelstadt

Ici tout commence sur TFI,  
Bardot sur France 2, une série historique sur Canal+...

# Le nouveau visage de la fiction française



PM  
PRISMA MEDIA  
L 12305 - 1939 - F: 1,70€

CPPA