

ANNEXE

Cas cliniques d'accompagnement en naturopathie

Rédigés et présentés par Alexandra Granier et Carine Sybillin

Note d'avertissement : Ce document présente un cas clinique dans un cadre de réflexion interdisciplinaire. C'est un travail qui s'inscrit dans une démarche de complémentarité des approches et de respect des champs de compétence de chaque professionnel-le. Il ne constitue pas une recommandation thérapeutique ni un protocole applicable en pratique. Par ailleurs, les informations présentées sont fournies à des fins d'échange et ne se substituent en aucun cas à un avis médical ou à une prise en charge par un-e professionnel-le de santé. Les données ont été anonymisées et certains éléments ont été modifiés afin de garantir la confidentialité des personnes.

Cadre du projet : Ces cas cliniques sont issus d'un travail collaboratif mené dans le cadre des GRANAT (Groupes de Réflexion-Action pour la Naturopathie), sous l'égide de l'AFNAT (Alliance pour la Formation professionnelle en naturopathie), visant à explorer la place de la naturopathie dans une approche de santé intégrative, en dialogue avec les professionnel-les de santé.

1. La naturopathie

La naturopathie est une approche de santé globale, de nature préventive et éducative, qui vise à soutenir les capacités d'autorégulation de l'organisme par des moyens naturels.

Elle s'appuie sur une conception holistique de la personne – intégrant les dimensions physique, psycho-émotionnelle et environnementale – et utilise tous les moyens naturels dont l'homme dispose tels que l'alimentation, l'hygiène de vie, la gestion des émotions, l'activité physique, la phytologie et les techniques manuelles.

Son objectif est de préserver ou d'optimiser la vitalité en agissant sur le terrain individuel, dans une logique de responsabilisation et d'autonomie de la personne.

2. Les grands principes fondateurs de la naturopathie

La tradition naturopathique repose sur plusieurs concepts historiques.

- **Vitalisme :** Le vitalisme correspond à l'idée que l'organisme possède une capacité intrinsèque d'autorégulation et d'adaptation, que l'hygiène de vie peut soutenir ou au contraire entraver.
- **Humorisme :** L'humorisme renvoie à la notion d'équilibre des milieux biologiques internes (liquides corporels et terrain métabolique). En pratique, cela se traduit par l'attention portée à l'alimentation, à la digestion et aux mécanismes d'élimination.
- **Hygiénisme :** L'hygiénisme met l'accent sur le rôle déterminant des habitudes de vie : alimentation, sommeil, activité physique, respiration, gestion du stress.
- **Causalisme :** Le causalisme consiste à rechercher les facteurs favorisant les déséquilibres, souvent liés au mode de vie, afin d'agir à la racine plutôt qu'uniquement sur les manifestations.
- **Holisme :** L'holisme considère la personne dans sa globalité : c'est avoir une lecture sur tous les plans de l'être : physique, psychique, émotionnelle et environnementale, avec l'idée que ces dimensions interagissent.

3. Le bilan de vitalité

Le bilan de vitalité est une évaluation globale du terrain individuel réalisée en naturopathie, visant à apprécier le niveau de vitalité, les capacités d'autorégulation de l'organisme et les éventuelles surcharges ou carences fonctionnelles. Il ne s'agit pas d'un diagnostic médical mais d'une analyse fonctionnelle de l'état général.

Il repose sur un recueil approfondi des données relatives à l'hygiène de vie, à l'alimentation, au sommeil, à la gestion du stress, aux antécédents personnels et au fonctionnement des grands systèmes physiologiques.

Son objectif est d'identifier les déséquilibres fonctionnels et de proposer un programme d'hygiène de vie personnalisé destiné à soutenir les processus naturels de régulation et de prévention.

4. Constitutions – Tempéraments - Diathèses en naturopathie

À partir d'éléments observables – morphologie, vitalité, réactions au stress ou à l'alimentation – il est possible d'identifier des terrains constitutionnels.

Ces repères aident à comprendre les forces et les fragilités potentielles de chacun, afin d'adapter l'hygiène de vie de manière individualisée.

Par ailleurs, la notion de diathèse, introduite par le médecin français Jacques Ménétrier (1908-1986), désigne une prédisposition constitutionnelle d'un individu à développer certains types de troubles ou de déséquilibres fonctionnels. Dans cette perspective, la diathèse correspond à un terrain biologique et fonctionnel, évolutif, influencé par des facteurs héréditaires, environnementaux et liés au mode de vie. Cette approche s'inscrit dans une lecture globale de la santé, visant à identifier des tendances de fond afin d'orienter des stratégies de prévention et d'accompagnement individualisé.

5. 3 types de cures

A. Cure de détoxification

Objectif : éliminer les surcharges et relancer les émonctoires pour nettoyer les organes et liquides interstitiels.

- Elle intervient lorsque l'organisme est engorgé (fatigue chronique, troubles digestifs, cutanés, inflammatoires, hormonaux, surcharge hépatique...).
- Elle vise à mobiliser et éliminer les toxines par le soutien du foie, des intestins, des reins, de la peau et des poumons.
- Outils principaux : réforme alimentaire ciblée, monodiète ou descente alimentaire, drainage, hydratation, mouvement doux, respiration.

En résumé : on nettoie le terrain.

B. Cure de revitalisation

Objectif : Comblent les carences en micronutriments pour soutenir les fonctions organiques et renforcer la vitalité.

- Elle est indiquée en cas de carences, d'épuisement nerveux ou hormonal, de convalescence, de stress chronique.
- Elle vise à restaurer la vitalité cellulaire et soutenir les systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire.
- Outils principaux : alimentation diversifiée en nutriments, micronutrition, plantes adaptogènes, sommeil, gestion du stress, activité physique adaptée.

En résumé : on reconstruit et on redonne de la force.

C. Cure de stabilisation

Objectif : ancrer durablement l'équilibre retrouvé pour se maintenir en pleine santé.

- Elle intervient après amélioration pour éviter les rechutes.
- Elle vise à installer des habitudes pérennes, adaptées au terrain et au rythme de vie.
- Outils principaux : hygiène de vie personnalisée, régulation alimentaire, gestion émotionnelle, rythme circadien stable.

En résumé : on consolide et on pérennise les résultats.

6. Place de la naturopathie dans une approche intégrative

Dans une démarche de santé intégrative, la naturopathie peut contribuer à :

- Accompagner les patients dans l'amélioration de leur hygiène de vie ;
- Soutenir la prévention des troubles liés au mode de vie ;
- Favoriser l'adhésion des patients aux changements comportementaux ;
- Améliorer certains paramètres de qualité de vie (stress, fatigue, sommeil, alimentation).

Le travail en complémentarité avec les professionnels de santé permet de sécuriser les pratiques et d'inscrire cet accompagnement dans un parcours de soins coordonné.

Cette approche s'inscrit dans une dynamique complémentaire et coordonnée avec le suivi médical.