



Vincent Caillet Lemare
Thérapeute

Prendre soin du corps et de l'esprit
Diplômé du CENATHO - Cours Daniel Kieffer
(Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique)
Certifié par la FENAHMAN
(Fédération Nationale de Naturopathie)

Massage de bien-être
Harmonisation énergétique
Ecoute psychocorporelle
Naturopathie

159 avenue Victor Hugo 26000 Valence
04 75 25 62 90
07 85 46 62 77
v.caillet.lemare@gmail.com
www.therapeute26.fr

La naturopathie : reprendre sa santé en main par des moyens naturels

La naturopathie est qualifiée de « médecine traditionnelle occidentale » par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) qui la définit ainsi : « La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».

Elle fonde son essence sur la capacité naturelle du corps à l'auto-guérison par le jeu de la force vitale inhérente à chaque forme de vie.

Cette énergie de vie est souvent mise à rude épreuve par différents agents tels que les pollutions, les stress chroniques, la sédentarité, les mauvaises habitudes alimentaires, la dépression, la perte d'idéal, les émotions retenues...



Petit à petit notre capital vital peut s'éroder et conduire à la mise en place de troubles de plus en plus chroniques : le sommeil est perturbé, la digestion se dérègle, la fatigue apparaît plus facilement... Des troubles qui sont tout d'abord sans gravité mais qui annoncent, si le mode de vie reste inchangé, la possible mise en place de problèmes plus importants.

C'est ici que la naturopathie montre tout son intérêt en tant qu'approche naturelle et préventive soucieuse d'aider chacune et chacun à (re)devenir acteur de sa santé.

Mais si la naturopathie est un moyen efficace pour préserver ou retrouver la santé en complémentarité avec d'autres disciplines, elle doit se vivre, se pratiquer, s'expérimenter de manière régulière, au quotidien, en nous invitant à changer nos modes de vie, de consommation, de relation, invitant chacun et chacune à se prendre en main.

En ce sens, elle est une véritable pédagogie et tout naturopathe est un éducateur de santé qui propose, informe et accompagne.

Bien évidemment cette approche a ses limites dont elle se doit d'être consciente en toute humilité. Elle se doit donc de respecter la complémentarité entre tous les professionnels médicaux et paramédicaux et bien sûr de déléguer quand le problème n'est plus de son ressort.

C'est en ce sens que le naturopathe est formé aux pathologies d'exclusion, c'est-à-dire celles qui nécessitent l'intervention d'un médecin.

Bien souvent les consultants sont déjà suivis par des médecins ou d'autres professionnels de santé, dans ce cas là le naturopathe peut proposer un accompagnement potentialisant le retour à la santé et/ou limitant les problèmes parfois générés par les traitements conventionnels nécessaires (chimiothérapie, antibiothérapie, récupération après une anesthésie...).

La consultation en naturopathie se déroulera en 3 temps :

1. Un questionnaire approfondi, sous forme d'un dialogue, pour d'une part identifier vos attentes et d'autre part en savoir plus sur votre histoire, antécédents familiaux et personnels, traitements en cours (sur lequel le praticien n'intervient absolument pas), mode de vie, etc.

2. Un bilan vital (ou naturopathique), qui n'est en rien un diagnostic puisque celui-ci est réservé au docteur en médecine, dont l'objectif est de déterminer l'énergie vitale du consultant et qui mêlera questions et observations.
3. Le programme d'hygiène vital (PHV) qui sera constitué de conseils naturopathiques personnalisés pour une prise en charge globale des différents plans de la santé (alimentation, gestion psycho-émotionnelle, activités physiques,...) et pourra éventuellement proposer une complémentation nutritionnelle.

Comme pour les autres professions de santé, le naturopathe est tenu au secret professionnel, de sorte que les informations enregistrées par lui ne pourront être divulguées, y compris à la famille ou à des tiers.

Les séances ne sont pas prises en charge par la Sécurité Sociale mais peuvent l'être par certaines mutuelles : renseignez-vous !