

Guide de l'Académie Equilibresante

Le Guide du Naturopathe



Les Bases de la Naturopathie Moderne

Patrick Lelu



Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, mécanique, électronique, photographique, photocopie, enregistrement et autre moyen sans le consentement écrit de l'éditeur, à l'exception de courts extraits en mentionnant l'auteur.

Ce livret représente l'aide que la naturopathie peut apporter dans de nombreux cas, mais ne remplace aucunement un suivi médical.

Le contenu de ce livret traite des généralités et ne peut servir à poser un diagnostic ni à traiter une maladie précise.

Dans le doute, et pour traiter un trouble particulier, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé.



Avant-propos



Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. J'exerce sur la région de Montélimar, je suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner mes patients.

Pour aider mes patients sur les différents plans, physique et émotionnel, après des formations en nutrition et phyto aromathérapie, je me suis formé à différentes techniques manuelles, Bowen et ayurvédique.

Devant les différentes problématiques rencontrées, un dénominateur commun se présentait régulièrement chez les patients: un état émotionnel perturbé.



C'est ainsi que j'ai étudié les possibilités qu'offrait une Méthode de psycho énergétique mise au point par un Américain, Gary Craig¹ : l'EFT ou Emotionnel Freedom Techniques.

Après des dizaines d'années consacrées à l'accompagnement et à la formation, j'ai décidé de mettre à votre disposition un cursus en naturopathie comprenant plusieurs cours en ligne aux tarifs les plus bas du marché.

Mon enseignement en ligne <http://formation-equilibresante.fr> permet à chacun de suivre les cours qui lui convient à son rythme. Il est adapté pour les naturopathes déjà installés et les personnes en reconversion professionnelle.

Cet enseignement reprend l'ensemble des principes de base de la naturopathie remis à jour en fonction des connaissances scientifiques actuelles.



¹ Créateur de la méthode EFT



Sommaire

Introduction.....	6
Concordance entre pratiques naturelles.....	7
La naturopathie : Une brève histoire.....	8
Biologie : L’architecture de la vie.....	9
Physiologie : Le corps en action.....	15
Physique : Quand l’énergie rencontre la matière.....	17
Le statut émotionnel : Ces émotions qui bloquent le corps...	19
Spiritualité : L’âme de la Naturopathie	20
L’approche Holistique de la Naturopathie Moderne.....	22
La Naturopathie à l’ère Numérique.....	24
Conclusion.....	26

La devise du naturopathe

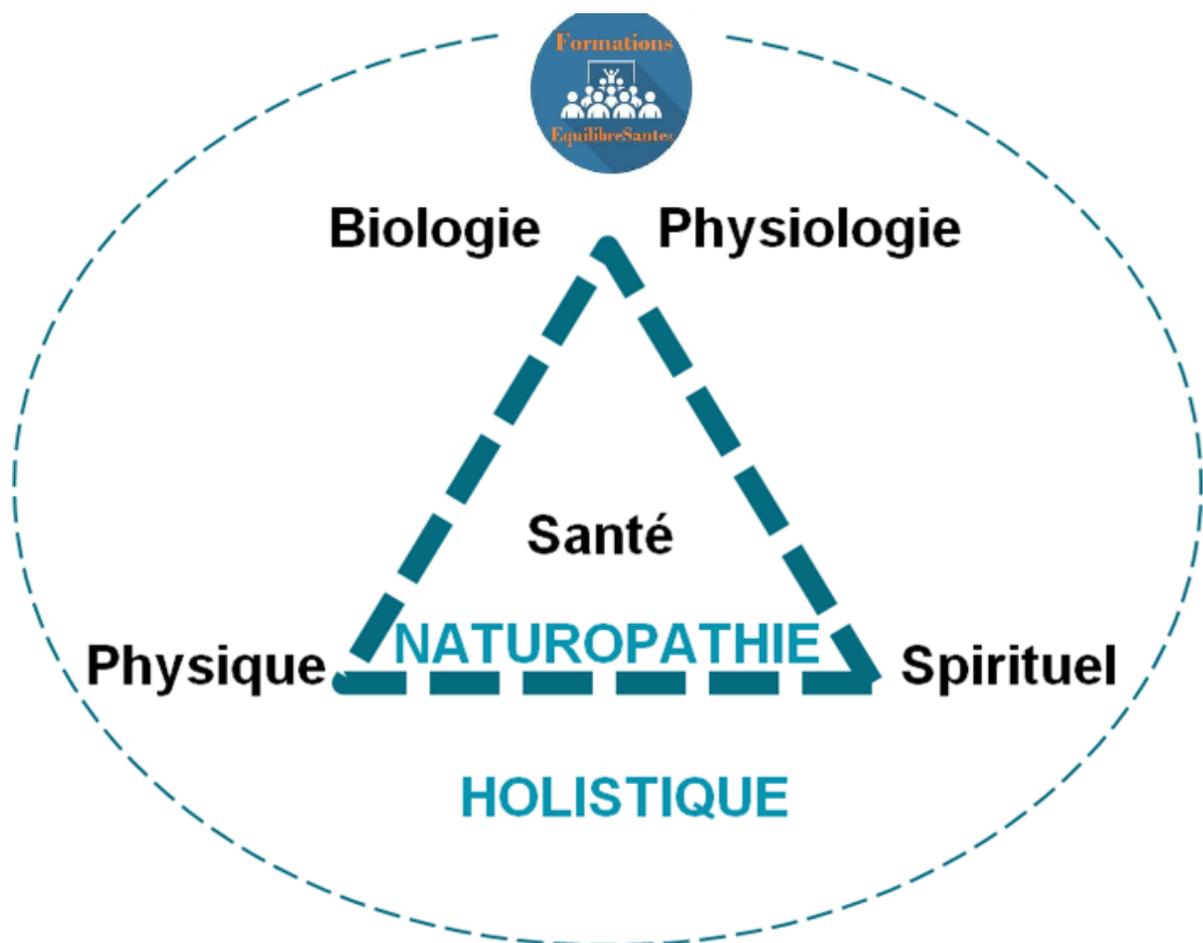
“Primum non nocere”



Introduction

Dans une ère où le bien-être est plus que jamais à l'ordre du jour, la naturopathie moderne émerge comme une réponse équilibrée, fusionnant science et spiritualité. Ce livret vous emmènera dans un voyage passionnant à travers les principes fondamentaux de la naturopathie moderne.

Nous aborderons les bases de la naturopathie en reprenant les principaux principes comme la biologie, la physiologie, la physique, l'émotionnel et la spiritualité.





Concordance entre pratiques naturelles

La naturopathie, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et la médecine ayurvédique, bien qu'originaires de différentes parties du monde, partagent de nombreuses concordances philosophiques et thérapeutiques. Au cœur de ces trois approches se trouve l'idée que le corps possède une capacité innée à se guérir, et que la santé est un état d'équilibre dynamique qu'il faut maintenir. La MTC se concentre sur l'équilibre du "Qi", (énergie vitale), à travers les méridiens du corps, tandis que l'Ayurveda se penche sur l'équilibre des "doshas", (constitutions énergétiques), pour assurer la santé. La naturopathie, quant à elle, englobe une variété de traditions, y compris certains éléments des deux autres, pour favoriser un équilibre holistique. Toutes ces pratiques préconisent une approche préventive, soulignant l'importance de la diététique, de l'hygiène de vie, et des remèdes naturels. Ensemble, elles illustrent une compréhension universelle que la santé est bien plus que l'absence de maladie; c'est un état d'harmonie entre le corps, l'esprit et l'environnement.





La Naturopathie : Une brève histoire

Depuis des millénaires, l'humanité s'est tournée vers la nature pour trouver des remèdes. La naturopathie, dans son essence, se focalise sur le pouvoir de guérison naturel du corps.

La modernité de la naturopathie du 21ème siècle se définit par une intégration innovante des découvertes récentes en biologie, physiologie, physique, émotionnel et spiritualité, tout en respectant les traditions millénaires de cette pratique.





Biologie : L'architecture de la Vie

La biologie n'est pas seulement l'étude de la vie, mais aussi la compréhension de comment chaque organisme est interconnecté.

Génétique et Naturopathie

En naturopathie, la relation entre les gènes et la santé est reconnue, mais elle est envisagée dans une perspective plus large et holistique. La naturopathie considère que l'expression génétique peut être influencée par divers facteurs environnementaux, diététiques, mentaux et émotionnels.

Voici comment la naturopathie perçoit l'influence de nos gènes sur notre santé :

Prédisposition, pas prédétermination

Bien que nos gènes puissent nous prédisposer à certaines conditions ou maladies, ils ne déterminent pas nécessairement notre destin. En d'autres termes, avoir un gène associé à une maladie particulière ne signifie pas que nous développerons inévitablement cette maladie.

Épigénétique

L'épigénétique étudie comment les comportements et l'environnement peuvent causer des changements qui affectent la manière dont les gènes travaillent. En naturopathie, cela est crucial. Les choix de vie, l'alimentation, le stress, l'exposition aux toxines et d'autres facteurs peuvent influencer la manière dont nos gènes sont exprimés.



Nutrigénomique

Ce champ d'étude examine comment différents aliments peuvent influencer l'expression génétique. Les naturopathes peuvent utiliser ces informations pour recommander des modes alimentaires ou des compléments spécifiques qui favorisent une expression génique saine.

Interaction avec l'environnement

La naturopathie reconnaît que nos gènes interagissent en permanence avec notre environnement. Par conséquent, la modification de notre environnement, (par exemple, en réduisant l'exposition aux toxines, en gérant le stress ou en adoptant un régime alimentaire adapté), peut avoir un impact profond sur notre santé.

Individualisation de la prise en charge

Sachant que chacun a un patrimoine génétique unique, les naturopathes cherchent à fournir des soins individualisés. Cela peut inclure des tests génétiques pour comprendre les susceptibilités individuelles et orienter le traitement en conséquence.

Approche proactive

Plutôt que d'attendre l'apparition d'une maladie, les naturopathes encouragent une approche proactive pour optimiser la santé. Cela comprend la reconnaissance des susceptibilités génétiques et la mise en œuvre de stratégies pour minimiser les risques.

Conclusion

Bien que la naturopathie reconnaisse l'importance des gènes dans la santé, elle se concentre sur la manière dont l'expression génétique



peut être modulée par des choix et des interventions naturels. L'objectif est de promouvoir un équilibre optimal et une santé robuste en tenant compte à la fois de la génétique et de l'environnement de l'individu.

Microbiote et naturopathie

Le microbiote, qui désigne l'ensemble des micro-organismes, (bactéries, virus, champignons et autres), présents dans notre organisme, en particulier dans l'intestin, joue un rôle crucial dans notre santé selon la naturopathie. L'accent mis sur le microbiome par la naturopathie reflète une convergence de la sagesse traditionnelle et des découvertes scientifiques modernes.

Voici comment le microbiote est abordé en naturopathie :

Fondation de la santé globale

Digestion et absorption

Les bactéries intestinales jouent un rôle vital dans la décomposition des aliments, la production de vitamines essentielles et la facilitation de l'absorption des nutriments.

Système immunitaire

Environ 70% du système immunitaire est localisé autour de l'intestin. Un microbiote sain favorise un système immunitaire robuste, contribuant à une réponse immunitaire équilibrée et à la prévention des maladies auto-immunes.



Déséquilibre du microbiote et maladies

Dysbiose

Un déséquilibre dans la composition du microbiote, souvent causé par des antibiotiques, une mauvaise alimentation ou le stress, peut entraîner la prolifération de mauvaises bactéries. Cela peut contribuer à de nombreux troubles, notamment les maladies inflammatoires de l'intestin, le syndrome du côlon irritable et d'autres affections gastro-intestinales.

Maladies auto-immunes et inflammation

Une perturbation du microbiote peut augmenter la perméabilité intestinale, (parfois appelée "intestin qui fuit"), permettant à des substances non désirées d'entrer dans la circulation sanguine, ce qui peut déclencher des réponses immunitaires et inflammatoires.

Troubles neurologiques et de l'humeur

Le lien entre l'intestin et le cerveau, souvent appelé "axe intestin-cerveau", est une zone d'intérêt croissant. Un microbiote déséquilibré peut influencer l'humeur, le comportement et même contribuer à des troubles neurologiques.

Approches naturopathiques pour restaurer le microbiote

Probiotiques

Ils sont souvent recommandés pour réintroduire des bactéries bénéfiques, en particulier après un traitement antibiotique.



Prébiotiques

Ces substances nourrissent les bactéries bénéfiques existantes dans l'intestin. Ils se trouvent dans des aliments comme l'ail, les oignons et les asperges.

Alimentation spécifique

Une alimentation riche en fibres, en légumes fermentés et en aliments entiers soutient un microbiote sain.

Éviter les perturbateurs

Les naturopathes conseillent souvent d'éviter ou de réduire la consommation d'antibiotiques, de médicaments anti-acides, et d'autres médicaments qui peuvent perturber le microbiote, sauf si cela est absolument nécessaire.

Gestion du stress

Le stress chronique a un impact négatif sur le microbiote. Les techniques de relaxation et de gestion du stress peuvent donc jouer un rôle essentiel dans sa restauration et surtout l'EFT qui libère les causes des perturbations émotionnelles occasionnant le stress.

Conclusion

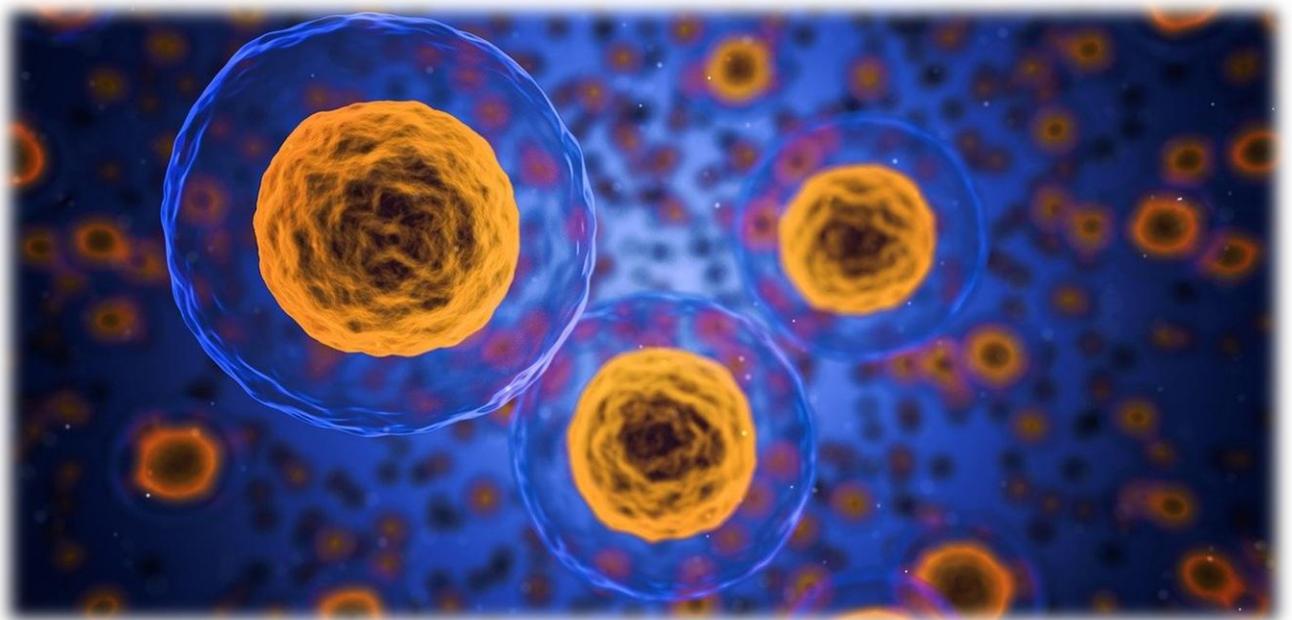
La naturopathie valorise le rôle central du microbiote dans la santé globale et reconnaît l'importance de le maintenir en équilibre. À mesure que la science continue de découvrir l'importance du microbiote, la naturopathie reste à l'avant-garde en utilisant des interventions naturelles pour le soutenir.



Evolution de la prise en charge en biologie

Traditionnellement, la naturopathie s'appuie sur des remèdes naturels pour stimuler la capacité du corps à s'auto-guérir.

De nos jours, la compréhension de la génomique, du microbiome, et de l'épigénétique a ajouté une nouvelle dimension à la naturopathie. Par exemple, en sachant qu'un déséquilibre du microbiome peut causer des maladies chroniques, un naturopathe moderne peut recommander des probiotiques spécifiques.





Physiologie : Le Corps en Action

La physiologie, qui explore comment les organismes, organes et cellules accomplissent leurs fonctions, est au cœur de la naturopathie.

Homéostasie

L'équilibre délicat du corps

L'homéostasie, fondamentalement, se réfère à la capacité innée du corps à maintenir un équilibre interne en dépit des fluctuations de l'environnement extérieur. En naturopathie, cette notion est au cœur de la philosophie de guérison. On considère que le corps, s'il est soutenu de manière appropriée, s'efforce constamment d'atteindre cet état d'équilibre, que ce soit à travers la régulation de la température, du pH, de la glycémie ou d'autres paramètres vitaux. Lorsque des perturbations surviennent, qu'elles soient dues à des facteurs externes comme l'alimentation, le stress ou les toxines environnementales, ou à des déséquilibres internes comme des désordres hormonaux ou émotionnels, l'homéostasie peut être compromise, conduisant potentiellement à des maladies. La naturopathie vise à restaurer et à soutenir cette capacité d'auto-régulation, en utilisant des interventions naturelles pour aider le corps à retrouver son équilibre intrinsèque et à fonctionner à son potentiel optimal.



Le système endocrinien et la naturopathie

Hormones et santé

Les hormones jouent un rôle pivot dans la régulation de presque toutes les fonctions vitales de notre organisme, allant de la gestion de l'humeur et du sommeil à la régulation du métabolisme, de la reproduction et même de la réponse au stress. Lorsque ces messagers chimiques sont déséquilibrés, cela peut avoir un impact profond sur notre bien-être, provoquant des symptômes tels que la fatigue, la prise ou la perte de poids, les sautes d'humeur et bien d'autres. La naturopathie, en s'appuyant sur une approche holistique, reconnaît l'importance d'une harmonie hormonale et s'efforce d'identifier et de traiter les causes profondes des déséquilibres, plutôt que de simplement adresser les symptômes. Qu'il s'agisse de recommander des adaptogènes comme le ginseng ou l'ashwagandha pour gérer le stress, d'ajuster l'alimentation pour soutenir une fonction thyroïdienne saine, ou d'utiliser des phytoestrogènes et phytoprogéstérones pour équilibrer les hormones sexuelles, la naturopathie offre une panoplie de solutions naturelles pour aider le corps à retrouver son équilibre hormonal naturel..

Evolution de la prise en charge en physiologie

Traditionnellement, la naturopathie a toujours prôné l'importance de l'équilibre du corps.

De nos jours, les avancées en physiologie nous amènent à mieux comprendre comment les différents systèmes du corps, (comme l'endocrinien), interagissent. Les naturopathes modernes utilisent cette connaissance pour traiter les déséquilibres à un niveau plus



profond, en utilisant par exemple des adaptogènes pour équilibrer les hormones du stress.

Physique : Quand l'Énergie Rencontre la Matière

La physique de l'information, (quantique), avec ses notions surprenantes d'interconnexion et l'impact de l'observateur sur l'observé, a profondément influencé de nombreux domaines au-delà de la physique, notamment certaines perspectives en médecine alternative et en naturopathie.

Voici comment ces principes quantiques peuvent être interprétés en naturopathie :

Interconnexion de tout

La naturopathie a toujours prôné une approche holistique de la santé, reconnaissant que le corps, l'esprit et l'environnement sont intimement liés. La physique quantique renforce cette notion en montrant que tout dans l'univers est intrinsèquement interconnecté à un niveau fondamental.

L'importance de la conscience

Si l'acte d'observation peut influencer les résultats en physique quantique, cela suggère que la conscience elle-même a un pouvoir. En naturopathie, cela est reflété par l'idée que la conscience, l'intention et l'attention d'un individu peuvent influencer sa propre guérison et son bien-être.



Énergie et matière

La physique quantique nous a montré que ce que nous considérons comme "solide" ou "matière" est en grande partie constitué d'énergie. La naturopathie reconnaît cette réalité en intégrant des pratiques qui travaillent sur le niveau énergétique de l'être, comme l'acupuncture, le Reiki, la guérison énergétique et surtout l'EFT.

Influence de l'esprit sur le corps

Tout comme l'observateur peut influencer l'observé dans les expériences quantiques, en naturopathie, on croit que l'esprit et les croyances d'une personne peuvent avoir des effets directs sur sa santé physique. Ceci est évident dans des phénomènes comme les effets placebo et nocebo ou l'impact du stress sur la santé.

Prise charge individualisée

Juste comme chaque particule quantique est unique dans son comportement, chaque individu est unique dans son état de santé et sa réponse au traitement. La naturopathie cherche à personnaliser le traitement pour répondre aux besoins spécifiques de chaque personne.

En somme, bien que la naturopathie et la physique quantique opèrent dans des domaines très différents, les principes fondamentaux de la physique quantique fournissent une base scientifique qui renforce et éclaire certaines des philosophies centrales de la naturopathie. Ces perspectives interconnectées



encouragent une compréhension plus profonde et intégrative de la santé et du bien-être.

Le statut émotionnel : Ces émotions qui bloquent le corps

Depuis ses origines, la naturopathie a accordé une importance primordiale au statut émotionnel d'un individu, reconnaissant que la santé ne se limite pas à l'absence de maladies physiques, mais englobe également le bien-être mental et émotionnel. Les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, ont un impact direct sur le corps, pouvant influencer le système immunitaire, la digestion, la circulation et bien d'autres systèmes. Les fondateurs de la naturopathie ont compris que les émotions non résolues ou refoulées pouvaient conduire à des déséquilibres physiques et mentaux. Ainsi, une évaluation complète en naturopathie ne se concentre pas seulement sur les symptômes physiques, mais explore également l'historique émotionnel, les traumatismes, les stress et les habitudes de vie de l'individu. Cette approche intégrative et holistique reconnaît que pour atteindre une véritable guérison et un bien-être optimal, il est indispensable de traiter l'ensemble corps-esprit en tant qu'unité cohérente et interconnectée.

Le statut émotionnel moderne

De nos jours, les découvertes en neurosciences montrent le lien profond entre le cerveau, les émotions, et la santé globale. Les naturopathes modernes sont donc mieux équipés pour adresser les déséquilibres émotionnels, en intégrant par exemple la méditation ou la thérapie cognitive comportementale comme l'EFT.



Spiritualité : L'âme de la Naturopathie

La santé n'est pas seulement l'absence de maladie. Elle englobe notre bien-être mental, émotionnel et spirituel.

L'importance de la connexion corps-esprit

Traditionnellement, la spiritualité et la connexion à la nature sont des piliers de la naturopathie.

La naturopathie, avec sa perspective holistique, va bien au-delà des seuls aspects physiques de la santé pour englober la dimension spirituelle de l'être humain. La spiritualité, dans ce contexte, ne se réfère pas nécessairement à une religion ou à une croyance spécifique, mais plutôt à la connexion profonde d'un individu avec lui-même, avec les autres et avec l'univers qui l'entoure. Cette connexion spirituelle, lorsqu'elle est cultivée et intégrée, offre une source de paix, de résilience et de sens qui peut améliorer considérablement le bien-être général. En se concentrant sur la méditation, la pleine conscience, la gratitude et d'autres pratiques spirituelles, la naturopathie cherche à harmoniser l'esprit, le corps et l'âme. Ce lien spirituel renforcé peut aider à réduire le stress, améliorer la clarté mentale, stimuler le système immunitaire et favoriser une guérison plus profonde. En fin de compte, en intégrant la spiritualité, la naturopathie reconnaît et valorise l'importance de nourrir l'essence intangible de l'individu pour une santé complète et équilibrée.



La spiritualité moderne

De nos jours, à l'ère de la mondialisation et de la technologie, la quête de sens et de connexion est plus importante que jamais. Les naturopathes modernes intègrent des pratiques spirituelles adaptées à l'individu, reconnaissant que la santé spirituelle est intrinsèque à la santé globale.

La naturopathie moderne se distingue par son intégration harmonieuse des découvertes scientifiques récentes avec les principes traditionnels de la médecine dite "naturelle". Elle offre une approche holistique qui prend en compte toutes les facettes de l'individu pour promouvoir une santé optimale.





L'approche Holistique de la Naturopathie Moderne

La naturopathie moderne ne se contente pas d'adresser un symptôme. Elle regarde l'individu dans sa globalité, prenant en compte tous les aspects de sa vie.

Personnalisation de la prise en charge

Chaque individu nécessite une approche unique.

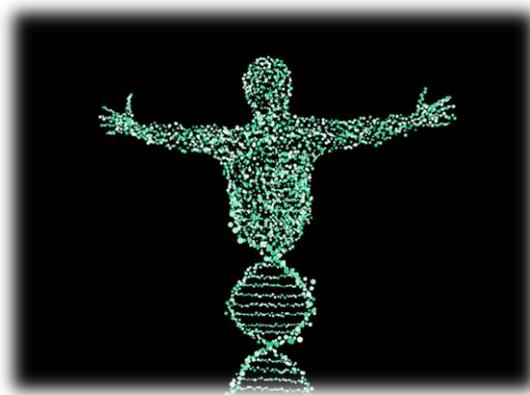
La naturopathie, en tant que pratique holistique, valorise profondément la singularité de chaque individu. Elle reconnaît que chaque personne est un ensemble complexe de son histoire, de ses expériences, de son environnement, de ses habitudes alimentaires, de ses émotions et de sa génétique. C'est pourquoi la personnalisation de la prise en charge est un pilier central de la naturopathie. Plutôt que d'adopter une approche "taille unique", le naturopathe prend le temps d'écouter en profondeur, de comprendre et d'évaluer les besoins spécifiques de chaque individu. Cette approche individualisée permet d'élaborer un plan de soins qui répond précisément aux besoins et aux déséquilibres de la personne, tout en tenant compte de son mode de vie, de ses préférences et de ses objectifs. En plaçant l'individu au cœur de la démarche thérapeutique, la naturopathie assure une prise en charge plus adaptée, plus respectueuse et, finalement, plus efficace pour promouvoir une santé optimale.



La prévention avant la guérison

La philosophie centrale de la naturopathie.

La naturopathie, ancrée dans une philosophie de bien-être profond, accorde une importance primordiale à la prévention des maladies. Elle part du principe que la prévention n'est pas seulement préférable, mais est aussi plus efficace que la simple réaction face à une maladie une fois qu'elle s'est manifestée. Cette approche proactive cherche à identifier et à corriger les déséquilibres mineurs avant qu'ils ne deviennent des problèmes majeurs, en s'attendant à ce qu'un corps bien nourri, bien reposé et équilibré soit mieux armé pour résister aux maladies. Les naturopathes se concentrent donc sur l'éducation en matière de nutrition, de gestion du stress, d'exercice et d'autres habitudes de vie saines, non seulement pour traiter, mais surtout pour éviter les maladies. En priorisant la prévention, la naturopathie se positionne comme une approche véritablement préventive, encourageant les individus à prendre en main leur santé à chaque étape de leur vie, afin de favoriser un bien-être durable et une qualité de vie optimale.





La Naturopathie à l'ère Numérique

La technologie et les données numériques, bien qu'elles semblent être l'apanage de la médecine dite "conventionnelle", ont le potentiel d'enrichir considérablement la naturopathie moderne.

Voici comment elles peuvent compléter et renforcer les principes de cette médecine holistique :

Accès à l'Information

Grâce à internet, tant les praticiens que les patients ou clients ont accès à une immense quantité d'informations sur les dernières recherches, les remèdes naturels, les régimes alimentaires, etc. Cette profusion d'informations facilite l'éducation et la prise de décision éclairée.

Applications de Suivi

Des applications permettent aujourd'hui de suivre des éléments tels que la nutrition, le sommeil, l'activité physique, et même la méditation. Ces outils peuvent aider les patients ou clients à respecter les directives de leur naturopathe et à suivre leurs progrès.

Téléconsultation

Grâce aux avancées technologiques, les consultations à distance sont devenues possibles, permettant aux patients ou clients de consulter leur naturopathe sans avoir à se déplacer, ce qui est particulièrement utile pour ceux qui vivent dans des régions éloignées.



Plateformes d'Apprentissage en Ligne

Les plateformes d'e-learning permettent aux naturopathes de se former continuellement, en se tenant à jour avec les dernières recherches et méthodes.

Forums et Communautés en Ligne

Les forums et groupes en ligne offrent des espaces où les patients ou clients peuvent partager leurs expériences, poser des questions et recevoir du soutien de la part de la communauté.

En intégrant judicieusement la technologie et les données numériques dans leur pratique, les naturopathes modernes peuvent non seulement affiner leur approche, mais aussi élargir leur portée, rendant la naturopathie accessible et pertinente à un public plus vaste dans notre monde numérisé.

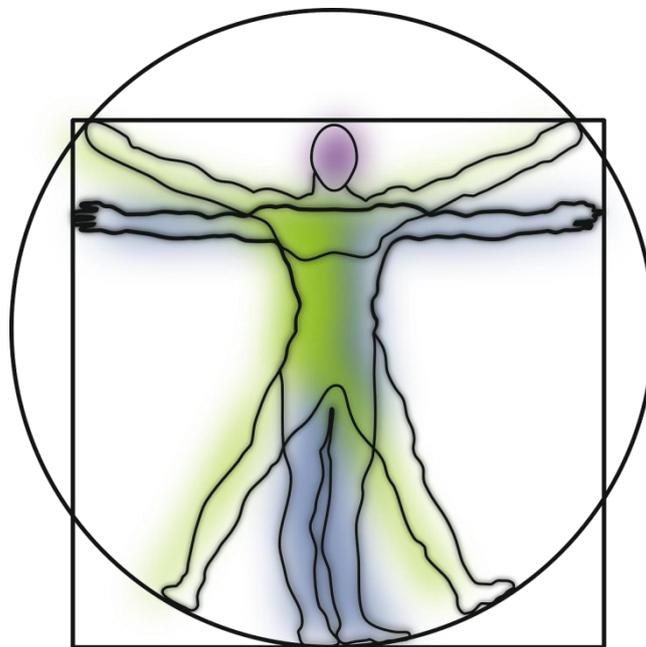




Conclusion

La naturopathie moderne est une danse délicate entre la sagesse ancienne et les découvertes scientifiques récentes. Dans un monde en constante évolution, elle offre une approche stable, centrée et holistique de la santé.

La naturopathie moderne, avec ses fondements solides dans divers domaines d'étude, offre une vision complète et intégrative de la santé. Elle rappelle que l'harmonie entre corps, esprit et environnement est la clé d'une vie équilibrée et pleine. Embrasser ses principes, c'est s'engager sur un chemin de découverte, d'équilibre et de bien-être durable.





FORMATIONS

Pratiques de santé



Formez– vous
à des métiers d’avenir en
Pratiques Naturelles de Revitalisation



<http://formation-equilibresante.fr>

06 14 53 08 28



Ce livret vous a plu ?

Vous souhaitez suivre un cursus en naturopathie à la carte ?

Rejoignez les milliers d'apprenants en ligne

Sur

<http://formation-equilibresante.fr>





NOTES PERSONNELLES

