



NATUROPATHIE

Mener une vie équilibrée

Née au début du xx^e siècle, la naturopathie se définit comme une philosophie qui vise à reprendre en main sa santé et son bien-être au moyen de conseils précis (alimentation, activité physique, sommeil...). Encore faut-il dénicher le bon professionnel.

Dans son cabinet de Neuilly-sur-Seine, Anne-Marie Narboni voit défiler toutes sortes de pathologies : problèmes de peau, diabète, anxiété... « *Souvent, mes patients commencent la consultation par ces mots : "Je ne me sens pas bien, mais je ne sais pas pourquoi." Alors, grâce à la naturopathie, nous allons chercher à rééquilibrer leur rythme de vie en mettant en place un programme d'hygiène personnalisé* », explique la naturopathe, qui exerce depuis 20 ans. Dans certaines provinces du Canada, son pays d'origine, comme en Australie ou récemment en Suisse, la pratique de la naturopathie est reconnue. Mais, bien qu'elle soit référencée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle n'est pas considérée comme une médecine en

France. Le conseil de l'ordre des médecins justifie cela par le fait que les patients sont pris en charge dans un cadre qui n'est pas normé et qui risquerait de leur faire perdre des chances de guérison.

UNE PHILOSOPHIE BASÉE SUR UN ÉQUILIBRE DE VIE

De fait, cette discipline se définit plutôt comme une philosophie, qui vise à **être à l'écoute de son corps** : « *Nous sommes des éducateurs de santé, pour que les malades redeviennent acteurs et gagnent en autonomie dans leur vie* », souligne Dominick Léaud-Zachoval, président de la Fédération française des écoles de naturopathie (Fenahman) et praticien depuis 20 ans à Aix-en-Provence. Cet état d'esprit passe par 4 principes : « *Adopter une alimentation saine et équilibrée, garder une sérénité mentale, pratiquer une activité physique douce et bien dormir, car c'est durant le sommeil que l'organisme se régénère* », détaille Anne-Marie Narboni, également auteure de *la Naturopathie pour les nuls*.

Lors de la première séance, qui peut durer de 60 à 90 minutes, le praticien commence par un **bilan de "vitalité"**. Il examine les antécédents médicaux du patient, les événements importants de sa vie, son hygiène de vie (nutrition, sport)... Certains utilisent l'iridologie (étude de la partie colorée de l'œil) pour connaître la nervosité du patient, son état d'intoxication, son équilibre acido-basique... Une pratique dont l'efficacité reste contestée par le corps médical. À l'aide de ce bilan, le naturopathe donne ensuite des conseils précis : quelle eau boire, quelle huile consommer, quel sport pratiquer... « *Pour un adolescent qui a*

LA PETITE HISTOIRE...

LA "VOIX DE LA NATURE"

- Créé par John H. Scheel en 1895 pour désigner la voie de la nature (*nature's path*), le terme est repris par Benedict Lust (photo ci-contre), qui importe aux États-Unis un concept initié par Sébastien Kneipp, un prêtre allemand à l'origine de cures naturelles. Au menu, l'hydrothérapie, la phytothérapie, l'activité physique, la diététique et une vie équilibrée.
- En 1902, Benedict Lust crée à New York l'American School of Naturopathy, une initiative suivie par de nombreuses écoles.
- En 1935, Pierre-Valentin Marchesseau crée la Faculté libre de France, qui forme plusieurs générations de naturopathes. Depuis 1985, la Fédération française des écoles de naturopathie (Fenahman) est chargée d'en structurer l'enseignement et l'association des praticiens.





L'ESSENTIEL

Non reconnu par l'État.

Pour rééquilibrer son hygiène de vie par l'alimentation, le sport, les compléments vitaminés, la relaxation...

Non remboursée par la Sécurité sociale. Certaines complémentaires santé la prennent partiellement en charge, au titre que médecine préventive.

Entre 50 et 85 € en moyenne. Compter un total de 3 ou 4 séances.

des problèmes d'acné, nous allons travailler sur plusieurs axes, explique Anne-Marie Narboni. Lors du réglage alimentaire, je déconseille la consommation de sucres raffinés. Pour drainer le foie, j'oriente vers la phytothérapie, avec de l'artichaut, par exemple. » Dans d'autres cas, de stress ou d'anxiété, le naturopathe peut orienter vers un spécialiste, comme un sophrologue.

LE SPÉCIALISTE NE PEUT PAS FAIRE DE DIAGNOSTIC

Pour éviter toute accusation de pratique illégale de la médecine, le naturopathe n'a le droit ni de faire un diagnostic ni de prescrire un traitement ou d'intervenir sur une médication en cours. Dominick Léaud-Zachoval invite à **rester vigilant** face à un praticien qui proposerait la vente de compléments alimentaires. « Nous sommes une profession libérale, pas une profession de commerce ». Enfin, le métier est occasionnellement accusé de dérives sectaires, notamment en raison de sa pratique du jeûne. Un problème que le naturopathe n'occulte pas, mais qu'il n'estime pas propre à sa discipline. « Nous donnons des conseils très précis à nos patients. Mais ensuite, les décisions leur appartiennent ».

Pour ceux qui souhaitent consulter, trouver la perle rare n'est pas chose facile. L'Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire

(Omnes) recense de 1500 à 2000 naturopathes en France. La plupart ont été formés dans l'une des **10 écoles privées** que compte la profession. Elles délivrent un certificat de formation professionnelle et non un diplôme reconnu par l'État. Pour trouver ces praticiens "certifiés Fenahman", il faut se rendre sur le site Fenahman.eu. Omnes tient également à jour un annuaire, à la rubrique Nos praticiens, sur Naturopathe.net.

UNE PRISE EN CHARGE PAR CERTAINES COMPLÉMENTAIRES

Si la pratique n'est pas remboursée par la Sécurité sociale, certaines complémentaires santé la prennent en charge. Toutefois, la plupart des contrats limitent le nombre de séances remboursées, sachant que, en moyenne une consultation est facturée entre 50 et 85 €. « Pour une maladie chronique, comme le cholestérol, le diabète, l'hypertension, je propose de revoir le patient 2 fois en tout, au rythme de 1 fois tous les 2 mois, après notre première rencontre, précise Dominick Léaud-Zachoval. Ensuite, on peut faire le point 1 fois par an. » Finalement, l'ardoise peut monter à plusieurs centaines d'euros. Le bien-être est à ce prix... ■