

NATUROPATHIE

la nouvelle folie

Qui a déjà consulté un naturopathe ? Ces "éducateurs de santé", comme ils se désignent eux-mêmes, ont le vent en poupe, mais que font-ils pour avoir autant de succès ? On a mené l'enquête...

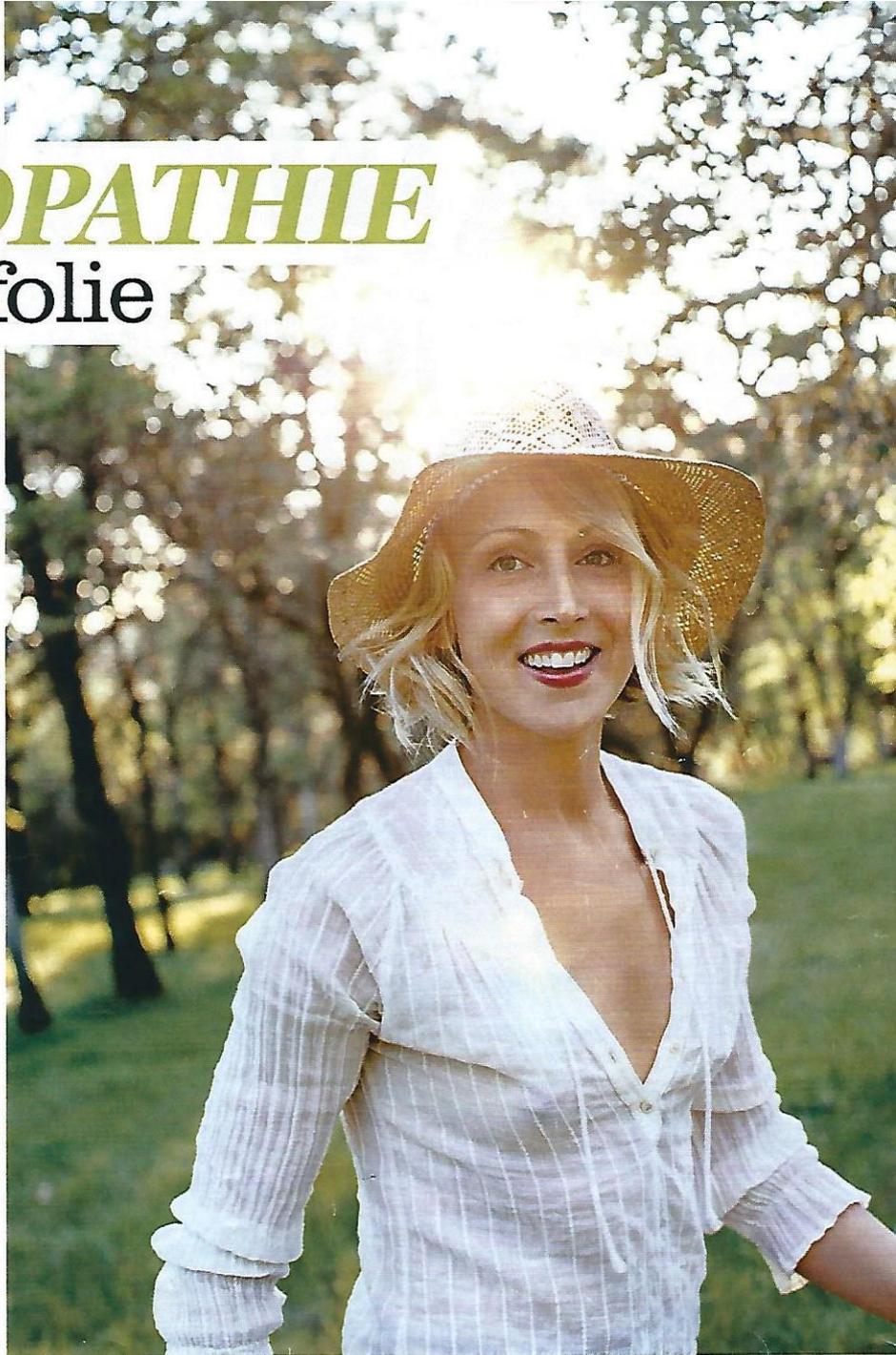
Depuis cinq ans, le nombre de personnes qui se forment en France à la naturopathie augmente de 25 % par an (380 ont passé leur diplôme en 2015) et celui des écoles a doublé», témoigne Dominick Léaud-Zachoval*, vice-président de la Fédération française des écoles de naturopathie (Fenahman). Aujourd'hui, ce sont ainsi près de 2 000 naturopathes qui exercent à temps complet dans l'Hexagone. Autant dire que cette approche est en plein développement, d'où l'intérêt d'en savoir davantage sur ce qu'elle propose.

C'est quoi au juste ?

Cette pratique, qui existe depuis une trentaine d'années, est issue des courants dits hygiénistes, très influents en Allemagne et en Suisse. « Selon la théorie naturopathique, la maladie est avant tout un encrassement des principales humeurs de l'organisme : sang et lymphe... celle-ci étant le liquide dans lequel baignent nos cellules », explique Christian Brun**, qui enseigne cette discipline. Pour rester en bonne santé et éviter de tomber malade, on focalise donc son attention « sur ce qui entre et ce qui sort de notre corps afin de se débarrasser des toxines », indique Emmanuelle Lerbret, naturopathe. **La première mission de cette profession consiste par conséquent à « désaler, désuérer, dégraisser »,** selon l'expression du « père de la naturopathie », Pierre Valentin Marchesseau. Derrière cette approche « naturelle », il y a un présupposé optimiste qui veut que l'on puisse s'autoguériser sans apports chimiques, rien qu'en réduisant toutes les sources de toxines.

Comment se déroule une consultation ?

Le premier rendez-vous est « un long entretien de plus d'une heure où l'on fait le point sur le quotidien du client, ce qu'il mange, comment il digère, de quelle qualité est son sommeil, s'il a un poids stable, etc., mais aussi sur la manière dont il élimine : ses selles, ses urines, sa transpiration sont passées au crible », pour-



suit Emmanuelle Lerbret. Pour compléter ou affiner leur technique, **certains naturopathes recourent, en prime, à d'autres méthodes comme l'iridologie** (examen de la partie colorée de l'œil) ou des bilans biologiques – le prix augmente alors d'autant.

Quels sont les conseils donnés ?

Comme son nom l'indique, la naturopathie entend soigner l'homme grâce à la nature. Rien d'étonnant, donc, à ce que le naturopathe recommande une hygiène alimentaire qui privilégie les fruits et les légumes le plus fraîchement cueillis sous forme de jus, mais aussi des graines germées, du quinoa... et encore des algues et du pollen ; il propose aussi de réduire les aliments à base de blé (le pain blanc est proscrit) et les produits laitiers – le lactose et le gluten pouvant entraver la digestion –, voire de supprimer les aliments carnés. Pour veiller à bien éliminer, il

préconise des tisanes et des compléments alimentaires à base de plantes drainantes. **Enfin, il incite à pratiquer des activités physiques pour mieux contrôler ses émotions.** Selon ses affinités, chaque praticien fait son choix parmi les techniques douces : relaxation, réflexologie, sophrologie, exercices respiratoires, massages, Fleurs de Bach. « Nous sommes souvent formés dans un certain nombre de disciplines. Je déniche ce qui va aller le mieux à chacun sur le plan énergétique », explique Nathalie Sacreste, pharmacienne et naturopathe.

En quoi est-ce efficace ?

« Alors que je me sentais toujours fatiguée, l'approche naturo m'a aidée à prendre conscience que j'avais un deuxième cerveau, aussi important que le premier. Je fais maintenant très attention à ce que je mange et je vais beaucoup mieux... », raconte Diane, 55 ans. Antoine, 38 ans, a quant à lui réglé son problème de douleurs à l'estomac et de fringales. « En réalité, ma naturopathe m'a éduqué. Je mangeais de la viande rouge midi et soir, et très peu de légumes... Grâce à ses conseils, mes maux de ventre ont progressivement disparu, c'est spectaculaire ! Elle s'est montrée infiniment plus efficace que les deux médecins que j'avais vus précédemment, dont les médicaments faisaient passer mon problème pour un temps seulement. » **Certaines personnes ont aussi besoin d'être écoutées et guidées pour se sentir mieux dans des périodes particulièrement difficiles de leur vie.** Une fois finis les traitements de son cancer, Camille, 40 ans, est allée consulter. Elle raconte : « Ma naturopathe a joué le rôle de coach, elle m'a aidée à remonter la pente. » Catherine, elle, traverse des moments difficiles depuis sa séparation. Mais, comme elle le reconnaît, « je n'ai aucune envie de prendre des antidépresseurs. Je tiens grâce à ma naturopathe, qui me suit avec respect et gentillesse ».

Leur succès est-il justifié ?

La plupart des petits maux actuels étant liés au stress, un accompagnement qui contribue à rendre les personnes plus zen peut être efficace. Sans compter que cette vision de la santé à la fois antichimique et anti-industrielle correspond tout à fait à l'esprit du temps où l'image des médicaments est dégradée, où l'alimentation est suspecte et où les régimes « sans » font florès. Autre atout : **à l'heure où la société demande à chacun d'être « acteur » de sa santé, cette approche fondée sur des conseils de mode de vie tombe à pic.** Enfin, l'arrivée d'une nouvelle génération de naturopathes s'intéressant à cette activité à la suite d'une reconversion professionnelle a donné un coup de jeune à la profession.

UNE PROFESSION EN ROUE LIBRE

Contrairement à l'Allemagne, la Suisse, la Hongrie et les pays scandinaves, la France ne reconnaît ni ne légalise les « éducateurs de santé naturopathes ». Ce qui signifie qu'aucune instance officielle ne les contrôle. Depuis trente ans, la profession s'est néanmoins organisée. La Fenahman (Fédération française des écoles de naturo-

pathie) valide les formations de six écoles sur les dix existantes et tient un registre sur lequel figurent ceux ayant suivi une formation de 1700 heures. Reste que, si cette approche vous intéresse, mieux vaut vous informer du sérieux du praticien auprès de votre pharmacien ou de vos connaissances. Quitte à en changer si, à l'occasion d'un

2 QUESTIONS À JOËLLE PIERRARD naturopathe et auteure*



1 Pourquoi dit-on que c'est une pratique « holistique » ?

Le praticien considère son client de manière globale. Il prend en compte ses plaintes, mais aussi sa constitution, son environnement, son état émotionnel du moment, son travail, ses goûts, sa façon de vivre et de s'alimenter. Il lui propose une hygiène de vie adaptée à son profil et, surtout, qu'il pourra suivre.

2 Et si le consultant souffre d'une maladie chronique ?

Le naturopathe n'est pas habilité à poser un diagnostic ni à prescrire des médicaments, encore moins à les supprimer ou à les remplacer par des compléments naturels. En revanche, ses conseils de bonne pratique peuvent améliorer nettement la qualité de vie des malades qui en ressentent un bienfait dans les semaines suivant leur mise en place.

* *Les Soupes détox, à paraître chez Marabout début octobre.*

Pragmatiques, ils modulent le message originel assez austère pour l'adapter à une clientèle urbaine et hédoniste, se voulant plutôt « flexitarienne » – c'est-à-dire végétarienne souple –, ne mangeant pas de produits animaux au quotidien, mais pouvant faire des écarts pour ne pas se priver d'une vie sociale conviviale.

Quelle place par rapport au médecin ?

Même si le naturopathe se considère comme le « chef d'orchestre des techniques naturelles », il doit savoir rester prudent, car nul n'est à l'abri d'un retard de diagnostic ou d'une maladie grave. Néanmoins, comme le souligne Nathalie Sacreste, **« les clients viennent rarement nous voir d'emblée, mais plutôt après avoir consulté un certain nombre de médecins ; ils sont souvent en échec de soins et nous sommes leur ultime roue de secours ».** La naturopathie pourra-t-elle un jour être reconnue comme pratique adjuvante ? Dominick Léaud-Zachoval le pense : « Les naturopathes font un travail de prévention et d'accompagnement en cas de maladie sans pour autant se substituer au médecin », conclut-il.

rendez-vous, vous constatez qu'il veut se substituer à la médecine traditionnelle, vous entraîner à des dépenses anormales ou à une pratique qui vous déplaît. Le tarif des rendez-vous est libre : dans la réalité, il avoisine 60 € l'heure, auxquels il faut souvent ajouter le prix des compléments alimentaires ou des bilans divers.

Par Christine Vilnet