

Le bilan de terrain en naturopathie

VIDÉO DE BASE N°13

La fin de votre formation conduit logiquement à la notion de bilan et d'accompagnement. C'est l'occasion de vous donner quelques informations supplémentaires en naturopathie sur ce qui constitue le socle de l'intervention du professionnel de cette discipline.

Comme toujours, les informations publiées à ce sujet ne manquent pas. Nous avons pris l'option de nous inspirer du contenu élaboré par l'organisme **EDUCATEL** en cette matière.

Chaque individu est spécifique à la fois dans sa physiologie, son mental, sa façon de vivre. Ce qui sera efficace en prévention pour l'un ne le sera pas forcément pour l'autre. Le « terrain de jeu » pour la prévention en ce domaine impose beaucoup de travail et de rigueur pour effectuer un inventaire à partir duquel seront élaborées des préconisations

pertinentes.

Là encore, pas de dogmatisme car chaque discipline met en œuvre ses propres outils. Cela dit, ceux utilisés par les naturopathes sont difficilement contestables. Le présent document ne constitue en aucun cas un acte médical qui, par définition, est réservé aux professionnels habilités, mais nous pensons que ces données peuvent faciliter votre apprentissage en attirant votre attention sur les facteurs qui contribuent à la santé et au bien-être.

LA COMPLEXITÉ DU CORPS HUMAIN

Les processus conduisant à l'équilibre de notre physiologie sont nombreux et certains très sophistiqués. Prenez comme exemple la digestion : qu'il s'agisse d'interventions chimiques ou mécaniques, entre ce qui est réalisé dans la bouche, l'estomac, les intestins avec le tri des bonnes molécules et l'élimination des mauvaises, beaucoup d'interventions et de réactions sont réalisées.

Comme tout dispositif complexe, il suffit de peu pour

perturber les régulations qui conduisent à l'équilibre général. **En ce domaine, chaque personne est un cas spécifique: nous n'avons pas la même programmation génétique, la même constitution de base.**

Il est donc indispensable de recueillir un maximum d'informations avant de se risquer à diverses préconisations. D'où l'importance de ce que le naturopathe appelle « le bilan de terrain ».





POINT DE DÉPART : L'ANAMNESE

Il s'agit d'un questionnaire approfondi destiné à recueillir les informations essentielles sur la santé générale d'une personne et de son mode de vie. C'est ainsi que commence toute consultation chez un naturopathe.

Même si l'inventaire final des données répond à un cahier des charges précis et structuré, le recueil doit se faire dans le cadre d'une conversation détendue.

Ainsi, la première consultation pourra durer 1H ½, contact au cours duquel le naturopathe aura soin de se présenter et de présenter la démarche naturopathique. Parmi les principales données à recueillir figurent :

- Âge et Etat civil,
- Taille et poids,
- Médecin traitant et spécialistes éventuellement consultés,
- Traitements en cours,
- Groupe sanguin,

- Opérations éventuellement subies,
- Qualité de fonctionnement des émonctoires (Foie, reins, intestins, poumons, peau),
- Bilan alimentaire,
- Si c'est le cas, compléments alimentaires pris et origines,
- Qualité du sommeil,
- Activités physiques,
- Relations de couple, avec les enfants, la famille,
- Ambiance au travail et développement professionnel,
- ...

Ce dossier sera complété au fur et à mesure et fera l'objet d'une restitution auprès du consultant. En effet, un naturopathe n'a pas de patients mais des consultants.

LE BILAN DE TERRAIN

Il demande au naturopathe un travail personnel approfondi où il utilisera sa connaissance des différentes techniques apprises au cours de sa formation et de son expérience.

La démarche naturopathique est holistique et, à ce titre, doit prendre en compte l'ensemble des facteurs physiques et mentaux qui autoriseront une bonne prévention en respectant les données et mesures de la médecine conventionnelle. Ainsi, le naturopathe rappellera régulièrement à son consultant la nécessité d'informer et de recouper avec les professionnels de la santé que sont les médecins, les chirurgiens, les pharmaciens et autres.

Cette investigation prend en compte :

- L'inné (hérédité),
- Le tempérament,
- L'acquis avec les habitudes de vie et l'environnement,
- Le niveau de force vitale.

La morpho-physio-psychologie permettra de repérer les normes de santé en correspondance avec chaque type, la psychophysiologie également.

Des analyses biologiques peuvent venir compléter le bilan.

Certains naturopathes utiliseront aussi l'iridologie (très critiquée par certains scientifiques de la médecine) consistant à faire un diagnostic de fonctionnement des organes à partir de l'iris, également la réflexologie plantaire dans le même but.

À noter que pour un consultant en bonne santé avec des pathologies mineures, des conseils de base sans examens approfondis permettront d'obtenir un fonctionnement conduisant à l'équilibre général, **à savoir l'homéostasie.**



L'ÂGE ET LA PRÉVENTION

À l'identique de l'épargne-retraite qui est moins lourde en trésorerie lorsque l'on commence tôt, il en va de même pour les mesures préventives dans le domaine de la santé.

À partir de 30 à 35 ans, le fonctionnement organique se dégrade globalement à hauteur de 1% par an. Cela signifie qu'à la soixantaine, on a perdu le tiers de ses capacités organiques générales.

Plus tôt vous intervenez avec un bon sommeil, une bonne alimentation, de l'activité physique et une bonne gestion de l'hygiène mentale, plus longue sera votre vie et, surtout, plus important sera le % d'années en bonne santé.

Il faut avoir aussi présent à l'esprit qu'à partir de 70 ans, les dégradations s'accroissent et nécessitent plus de sommeil, certaines suppléments alimentaires, une activité physique régulière, un travail quotidien du cerveau. **Les chinois disent « qu'un poisson pourri par la tête » !**

Plus tôt vous prendrez de bonnes habitudes, plus cela deviendra un réflexe reptilien qui soulagera vos efforts d'optimisation d'intelligence émotionnelle.

