

# Le Conseil de la Naturo

Par Sabine Champion, naturopathe certifiée par le Centre Européen de Naturopathie Appliquée.

## Mars 2009 : Quand consulter un naturopathe ?

Si les gens savaient ce que la naturopathie peut leur apporter, les consultations chez un naturopathe seraient plus largement répandues et précoces. Des personnes de tout âge y auraient recours, de celles désirant concevoir un enfant à celles ayant une vie très active, en passant par les retraités.

En réalité, tout le monde peut tirer bénéfice d'une consultation donnée par un naturopathe bien formé, comme au CENA de Robert Masson (Centre Européen de Naturopathie Appliquée).

En effet, la naturopathie est une hygiène, un mode de vie et d'alimentation corrects, soutenus par des thérapies naturelles ayant fait leurs preuves.

Dans la pratique, on peut distinguer plusieurs types de consultants :

1. Les personnes présentant des lésions organiques pour lesquelles un diagnostic médical a été posé. Ces personnes sont atteintes de dysfonctionnements portant sur un ou des organes précis. Leur maladie a un nom : asthme, gastrite, arthrose, hypertension, acné, constipation, impuissance, cataracte, troubles de la ménopause, allergies, infections chroniques, problèmes gynécologiques, polyarthrite rhumatoïde, varices, etc.
2. Les malades dits "fonctionnels" : leurs troubles ne sont pas vraiment identifiés, ils varient ou évoluent sans cesse : troubles neuro-végétatifs, spasmophilie, colopathie fonctionnelle, fatigue, douleurs, fibromyalgie...
3. Les personnes qui, ayant fait le lien entre alimentation et santé, cherchent à améliorer leur santé par le biais de l'alimentation pour réduire les troubles bénins qui alourdissent leur quotidien : fringales, troubles digestifs, ballonnements, gaz intestinaux, prise de poids...

La consultation d'un naturopathe peut se faire en prévention et en première intention dans le but de suivre le conseil d'Hippocrate :

*"Que ton aliment soit ton médicament."*

Par le respect de ce conseil, bien des troubles susceptibles de se transformer en maladies chroniques seront évités.

Cependant, le fait est que la majorité des personnes qui pensent à consulter un naturopathe souffrent depuis plusieurs mois ou années de maladies chroniques, plus ou moins graves et invalidantes.

Il faut savoir que la plupart des personnes continuellement sous médicaments finissent par développer des maladies dues aux molécules de synthèse, dites maladies iatrogènes.

Ces personnes consultent le naturopathe quand elles n'ont trouvé ni réponse satisfaisante ni solution par guérison, ou lorsque le traitement allopathique n'est plus supporté.

Nombre de personnes se tournent alors vers la naturopathie, en dernier recours, après avoir absorbé de grandes quantités de médicaments allopathiques. Ces personnes, en plus de leur maladie originelle, souffrent de divers symptômes causés par la prise de médicaments de synthèse, comme une toux chronique, une prise de poids ou une sécheresse oculaire. Les symptômes varient en fonction des molécules actives.

Ces effets iatrogènes se cumulent en fonction des différents médicaments pris : les listes d'effets secondaires et indésirables figurant sur les notices des médicaments et dans le *Vidal*, le dictionnaire des médicaments renseigné par les laboratoires eux-mêmes, sont éloquentes.

Un naturopathe bien formé, lorsqu'il est consulté par une personne sous médicaments, utilise le *Vidal* pour en identifier les éventuels effets iatrogènes.

Pour autant, la naturopathie ne prétend pas se substituer à l'allopathie. Le naturopathe n'étant pas formé à poser des diagnostics, il est de toute façon recommandé de consulter un médecin, lequel devrait, en principe, également se référer au *Vidal*.

Lorsque le pronostic vital est engagé, c'est-à-dire en cas de risque de mort imminente, le recours au médecin est indispensable, qu'il soit allopathe ou homéopathe (rappelons que l'homéopathie est une spécialité et que le médecin homéopathe est d'abord et avant tout un médecin généraliste ; c'est la raison pour laquelle il peut être choisi comme médecin traitant). Il saura orienter le patient vers les services hospitaliers adéquats. Par exemple, une consultation médicale immédiate s'impose en cas de douleur thoracique évocatrice d'un infarctus, de douleur dans la jambe évocatrice d'une thrombose ou de paralysie faciale évocatrice d'un accident vasculaire cérébral.

En revanche, dans les cas de maladies chroniques avec ou sans phases aiguës, la naturopathie est nécessaire pour rétablir une hygiène de vie. La naturopathie apporte des réponses efficaces pour les maladies déjà citées, telles que l'asthme, la gastrite, l'arthrose, l'hypertension, l'acné, la constipation, l'impuissance, la cataracte, les troubles de la ménopause, les allergies, les maladies infectieuses chroniques, les problèmes gynécologiques, la polyarthrite rhumatoïde, les varices, et plus généralement toutes les affections osseuses et articulaires, génito-

urinaires, digestives, neuro-dégénératives, cutanées, cardiovasculaires, respiratoires et infectieuses chroniques.

Certaines personnes, dont la santé se dégrade depuis des années, attendent de la naturopathie un miracle. Il faut néanmoins laisser au corps le temps de se réparer avec des thérapies naturelles, un mode de vie sain et une alimentation équilibrée.

Pour illustrer mon propos, voici l'exemple de Catherine, 50 ans, qui se présente à la consultation munie d'une canne pour soulager ses douleurs à la marche. Elle souffre depuis dix ans, me dit-elle, de problèmes articulaires (arthrose), osseux (ostéoporose) et musculaires suite aux corticoïdes pris à cause d'asthme depuis l'enfance.

Je lui donne des conseils personnalisés sur son alimentation et sur son hygiène de vie, avec un traitement naturel pour deux mois.

Sans nouvelles au bout de quatre mois, je reprends contact. Elle me dit qu'elle a abandonné sa canne et a pu continuer son travail deux mois après le début du traitement, mais que, ayant arrêté le traitement après ces deux premiers mois, elle a ensuite subi la réapparition des douleurs et a dû arrêter son travail. J'apprends également qu'elle n'a pas suivi mon conseil de reprendre une activité physique douce à sa mesure...

Comment espérer résoudre définitivement, en deux mois, des problèmes vieux de dix ans, et qui plus est, sans suivre complètement les conseils du naturopathe ?

Dans les cas graves et complexes, le traitement doit être périodiquement revu et adapté par le naturopathe en fonction du vécu de la personne et de l'évolution de son état. Il est illusoire de prétendre régler rapidement, chez des adultes polymédicamentés, un problème de santé bien ancré : il faut du temps au corps pour se rétablir.

En revanche, quand les symptômes sont récents, des résultats durables peuvent survenir en quelques semaines ou mois. Par exemple pour Alexandre, 36 ans, une seule consultation a suffi. Atteint d'intolérables douleurs abdominales, il a eu l'excellente idée de me consulter dès la fin des examens, muni du diagnostic de "spasmes intestinaux". Les médecins avaient préalablement écarté toutes les autres hypothèses après avoir fait réaliser des analyses urinaires et sanguines, une radiographie et une coloscopie. Il a été immédiatement soulagé par ma prescription d'ampoules de fenouil et menthe poivrée associée à de la mélisse et à du magnésium. Son affection a définitivement disparu après quatre mois de traitement, complété par un rééquilibrage de son alimentation.

En cas de maladie, plus tôt on consulte le naturopathe, plus la guérison sera rapide. Le meilleur moment pour une consultation naturopathique se situe dès l'établissement du diagnostic par le médecin traitant ou spécialisé.

Un naturopathe bien formé sait comprendre un bilan sanguin et lire un compte rendu d'examen : il faut les apporter en consultation.

On peut aussi consulter le naturopathe préventivement, en amont de la maladie.

Plus jeune on consulte, plus des habitudes de vie compatibles avec la santé seront installées en profondeur et plus on bénéficiera d'une santé optimale au cours des années qui suivront.

Avec les enfants malades (sphère ORL, eczéma...), les résultats sont rapides car le mal est moins ancien et les désordres alimentaires, pratiquement toujours en cause, sont facilement modifiables.

Par exemple pour un enfant qui a des rhinites à répétition et qui grignote toute la journée (six repas : petit-déjeuner, collation, déjeuner, goûter, dîner, plus des friandises plusieurs fois par jour), le simple fait de limiter à quatre les prises alimentaires : petit-déjeuner, déjeuner, goûter de fruits frais plus oléagineux et dîner équilibrés, suffit pour lui redonner une santé durable. Une thérapie naturelle renforçant son immunité pourra accélérer le processus de guérison.

Je citerais un médecin homéopathe exerçant en région parisienne : *“Si on prend les gens au début de leur maladie quand ils ne sont pas trop pollués par la chimie, ils réagissent au quart de tour.”* Cette remarque s'applique aussi à la naturopathie : plus ses remèdes sont pris tôt, plus ils sont efficaces.

Ainsi, une consultation chez un médecin homéopathe sera efficacement complétée par une consultation chez le naturopathe.

Le médecin homéopathe posera un diagnostic et apportera des réponses anti-symptomatiques et psychiques non iatrogènes, c'est-à-dire avec des remèdes homéopathiques qui soignent la maladie et le malade sans générer d'effet secondaire. Mais il n'aura pas forcément le temps de revoir l'alimentation et le mode de vie du patient : ce rôle revient au naturopathe.

Autre complémentarité, celle qui existe entre l'ostéopathie et la naturopathie. Par exemple, un mal de dos récurrent peut être causé par une distension des apophyses transverses (côtés saillants des vertèbres) due à des organes hypertrophiés et congestionnés pesant sur l'ensemble de la musculature qui les soutient, et causée par une alimentation trop abondante, inadaptée ou mal équilibrée. Le mal de dos s'estompera par un retour à l'équilibre alimentaire et un drainage des organes concernés.

Ce traitement relève de la compétence du naturopathe.

Une consultation chez le naturopathe permet de faire le point, de corriger les erreurs ou d'adopter des traitements naturels pour nous rétablir.

Les traitements allopathiques seront utilisés en cas d'urgence médicale, pour laquelle ils sont irremplaçables. Par exemple, en cas de bronchiolite infantile, l'indispensable recours à une consultation médicale donnant lieu à la prescription de kinésithérapie respiratoire peut être suivi, une fois l'alerte aiguë passée, par la consultation d'un naturopathe pour éviter la récurrence.

En cas de crise d'asthme, un broncho-dilatateur prescrit par le médecin traitant ou l'allergologue pourra sauver la vie de celui qui étouffe. En complément, une consultation chez le naturopathe évitera de nouvelles crises. De même, une infection grave chez une personne affaiblie pourra être traitée aux antibiotiques par le médecin. Parallèlement, une consultation chez le naturopathe aidera à renforcer l'immunité. Si l'infection est chronique, le naturopathe la traitera par aromathérapie, car l'usage au long cours des antibiotiques est préjudiciable à la santé (flore intestinale détruite et bactério-résistance).

Il est vrai que ni la consultation chez le naturopathe, ni les compléments alimentaires, ni les thérapies naturelles ne sont remboursés et que certaines personnes privilégient un parcours demandant un moindre investissement, tant financier que personnel. Elles veulent bien avaler des pilules, mais pas changer leurs habitudes !

Pourtant, dans le contexte actuel associant le déremboursement des spécialités pharmaceutiques et la diminution généralisée du pouvoir d'achat, être malade coûte de plus en plus cher. Même dans les filières partiellement remboursées par la Sécurité Sociale. Et en cas d'affection de longue durée (ALD) prise en charge à 100 %, comme le cancer, le prix à payer peut rester élevé : désertion du conjoint, perte d'emploi, impossibilité de recourir au crédit pour acquérir un logement,... les témoignages des patients sont poignants.

Un bon naturopathe ne "vend" que des conseils, pas des produits. Il sait choisir les traitements les plus efficaces au meilleur rapport coût/efficacité. Le retour à la santé s'accompagne d'une diminution des dépenses de soin, improprement appelées "dépenses de santé".

Préalablement à une prise de rendez-vous avec un naturopathe, il est souhaitable de lui demander s'il est compétent par rapport au problème de santé considéré.

Pendant la consultation, le naturopathe doit s'enquérir des précédents traitements suivis et des réactions constatées. Ses conseils doivent être adaptés et personnalisés pour que le consultant puisse les suivre.

Le délai pour l'obtention des résultats escomptés ne doit pas excéder trois à six mois en fonction de l'ancienneté de la maladie. Si à l'issue de cette période, aucune amélioration n'a été constatée alors que le traitement et les conseils du

naturopathe ont été correctement suivis, c'est que le naturopathe est mauvais ou que son approche ne convient pas. Il est alors judicieux d'en consulter un autre.

Parallèlement, un effort doit être fait pour éliminer les pollutions électromagnétiques car elles peuvent expliquer un échec du traitement.

Certains naturopathes conseillent l'achat de pastilles à coller sur les portables ou de dispositifs à appliquer sur les bornes wi-fi ou sur le compteur électrique (voir la vidéo "Protections inefficaces pour téléphones portables" sur le site **www.santepublique-editions.fr**). Il s'agit de fausses solutions, qui ne passent pas l'épreuve de la mesure objective des champs électromagnétiques. D'ailleurs, les personnes électrosensibles affirment que leurs troubles ne sont pas atténués. Le bien-être immédiat parfois ressenti par certaines personnes n'est qu'un effet de la suggestion du vendeur ou du prescripteur. Quant aux méfaits à long terme de cette pollution insidieuse, ils ne sont pas éliminés. (Pour des solutions efficaces, voir les livres d'Annie Lobé *La fée électricité* et *Téléphone portable : comment se protéger*, parus chez SantéPublique éditions).

En conclusion, en cas de maladie, il est judicieux de consulter un naturopathe en première intention pour éviter à la maladie de s'installer et devenir chronique. L'efficacité du naturopathe sera "testée" par le consultant en suivant complètement ses conseils et en acceptant d'améliorer son alimentation et son mode de vie pendant un certain temps. Avec de la patience et de la persévérance, il pourra voir régresser même des maladies anciennes. La vie pourra ainsi continuer avec de nouvelles bonnes habitudes.

Pour les personnes en santé et les sportifs, une consultation préventive avec un naturopathe peut éviter de nombreuses consultations médicales curatives ultérieures. Elle redonne la forme et permet de rester en bonne santé pour longtemps.