

Tout savoir sur la naturopathie

Publié le 06/07/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



La naturopathie c'est l'art de rester en bonne santé. Pour cela, elle s'appuie sur des méthodes exclusivement naturelles. Découvrez tous les bienfaits de cette discipline et vers qui vous tourner pour en profiter.

Définition et origines de la naturopathie

Elle est reconnue depuis 2001 par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme une « médecine traditionnelle », au même titre que l'ayurveda ou la médecine chinoise. Selon la définition de l'OMS : « *La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques.* » Elle prend directement racine dans les travaux d'Hippocrate, le père de la médecine occidentale. Près de 400 ans avant notre ère, le célèbre médecin grec évoquait déjà les facultés de régulation du corps, grâce à la « force vitale » qui l'anime. C'est ensuite à la fin du XIXe siècle qu'est apparue la naturopathie moderne, terme inventé par l'américain John Scheel en 1895. Il faudra attendre les **années 1940** pour qu'elle se développe en France, via **7 principes**, avec les travaux du biologiste Pierre Valentin Marchesseau. La naturopathie œuvre en amont de la pathologie par prévention active.

La naturopathie vise avant tout à **maintenir un bon état de santé** et à **prévenir les maladies** grâce à une **hygiène de vie saine** (nutrition, activité physique, etc.). Elle soulage également certains troubles quand ceux-ci naissent de désordres organiques ou fonctionnels, en favorisant un retour à l'équilibre ou homéostasie. Différentes thérapies naturelles peuvent être préconisées (phytothérapie, hydrothérapie, massages, techniques de respiration, thermalisme, thalassothérapie, réglage alimentaire,...), afin de permettre à la « force vitale » de jouer son rôle et de restaurer la santé. L'approche est dite « **holistique** ». Un individu doit être considéré dans son ensemble, en tenant compte à la fois de l'aspect physique, mental, émotionnel, énergétique, spirituel et socioculturel.

Que prend en charge un(e) naturopathe et quand utiliser la naturopathie ?

La naturopathie considère que les **maladies sont liées à un déséquilibre dans l'organisme**, dû à des carences, une alimentation non adaptée, une mauvaise élimination des toxines... Consulter un expert en naturopathie est judicieux si vous êtes confronté à certains troubles chroniques, tels que [stress](#), [anxiété](#), [addiction](#), [déprime](#), [insomnies](#), [fatigue](#), maux de tête ou de ventre, [problèmes digestifs](#), affections cutanées, [prise de poids](#), allergies, infections à répétition...

A titre d'exemple, les troubles d'ordre digestif sont souvent liés à un déséquilibre du microbiote intestinal, appelé [dysbiose](#). Un(e) naturopathe pourra vous proposer la prise de probiotiques, reconnus très efficaces pour améliorer l'état de la flore. Le laboratoire Lescuyer a développé une gamme large pour répondre à tous les besoins. Le complément alimentaire **BACTIVIT CONFORT** contient à la fois des probiotiques et des prébiotiques qui nourrissent les bonnes bactéries présentes dans votre intestin. Sa formule offre une solution pour un rééquilibrage en profondeur du microbiote afin de soulager tous types de perturbations digestives.

LABORATOIRE
LESCUYER



BACTIVIT®
CONFORT

Aide à limiter les désagréments intestinaux*

PROBIOTIQUES + PRÉBIOTIQUES

Complément alimentaire



[30 sachets
1 mois]

Bactivit Confort

93% of 100

(1377)

Aide à limiter les désagréments intestinaux - efficacité prouvée

[Je découvre](#)

La version **BACTIVIT TRANSIT** allie quant à elle des probiotiques à l'inuline de chicorée, reconnue pour accroître la fréquence de selles. Ce complément alimentaire est davantage adapté si vous êtes constipé. Le complément **BACTIVIT DÉFENSES** apporte des probiotiques et des vitamines essentielles à l'immunité. Il est conseillé si le déséquilibre de la flore impacte les défenses de l'organisme, lors de dysbioses installées. Entretenir son microbiote intestinal est indispensable tout au long de la vie, même si vous ne ressentez pas de perturbations. BACTIVIT EQUILIBRE a été développé dans cette optique, pour préserver l'équilibre fragile de la flore, notamment en prévision d'un changement alimentaire ou suite à la prise de médicaments tels que des antibiotiques.

La naturopathie est une thérapeutique à part entière qui trouve sa place dans l'accompagnement de nombreux désagréments. Elle ne peut pas se substituer à un suivi médical quand celui-ci s'avère nécessaire. Dans ces cas-là, elle reste tout de même très intéressante en complément de traitements allopathiques.

Les bienfaits de la naturopathie

Le principe de la naturopathie est de se baser sur les capacités innées du corps à se réguler lui-même, à condition de répondre à ses besoins. Si ces derniers ne sont pas respectés, c'est là que des troubles apparaissent. La naturopathie va alors se tourner vers le **pouvoir de guérison de la nature**. Ses seules contre-indications sont inhérentes aux thérapies naturelles employées, comme l'utilisation de certaines huiles essentielles, à éviter chez les femmes enceintes, allaitantes ou les jeunes enfants.

Contrairement à d'autres approches thérapeutiques qui se focalisent sur les symptômes, **la naturopathie cherche à identifier et à résoudre la cause des désagréments**. Une longue et intense fatigue par exemple, peut être due à une accumulation de toxines au niveau du foie, épuisé par une surcharge dans son travail de filtration. Apporter les micronutriments essentiels pour favoriser le bon fonctionnement de cet organe aide à réduire la sensation de fatigue chronique. Le complexe micro-nutritionnel **DÉTOXPLUS** du Laboratoire Lescuyer facilite cette détoxification. Des troubles de la mémoire ou des difficultés de concentration sont, quant à eux, parfois associés à des apports insuffisants en acides gras essentiels. Dans ces cas précis, le complément **OMÉGA 3** permet de restaurer l'équilibre nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux.

Comment se déroule une séance de naturopathie ?

Elle dure entre 30 minutes et 2 heures. Lors du premier rendez-vous, l'expert effectue un bilan naturopathique, durant lequel il vous interroge sur votre cadre de vie, vos activités, vos habitudes, votre état émotionnel. Il examine votre morphologie. Cette étape est discrète et passe généralement inaperçue. Elle sert à obtenir des renseignements sur votre niveau de vitalité, les points forts et les points faibles de votre organisme. Certains naturopathes ont recours à des examens physiques, comme la prise de pouls, une observation de l'iris... Après synthèse de toutes les informations récoltées, le spécialiste établit des conseils personnalisés, englobant votre alimentation, votre activité physique et votre hygiène de vie, et émet des recommandations de thérapeutiques naturelles qu'il estime nécessaires.

Le tarif de la première séance est compris entre 70 et 90 euros. Le tarif des séances suivantes, plus courtes, oscille entre 50 et 60 euros en moyenne. L'Assurance maladie ne rembourse pas la naturopathie. Certaines complémentaires santé prennent en charge tout ou partie du montant, à hauteur d'un nombre de séances annuel défini dans votre contrat.

En France, le métier de naturopathe n'est pas officiellement réglementé. Le [site de l'Omnes](#), association de naturopathes professionnels, propose un annuaire géolocalisé. Le [site de la Fédération Française de Naturopathie](#) (FÉNA) recense les praticiens formés dans l'une de ses écoles agréées. Tous deux sont la garantie de se tourner vers des experts avec une vraie déontologie professionnelle et ayant suivi une formation solide et sérieuse.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...