

# Naturopathie

---

*Ayant toujours été attirés par les médecines douces, celles qui aident à la vie, nous avons tous deux entamé des formations dans ce domaine.*

*Ceci est un complément parfait à notre activité de la ferme.*

*Nous connaissons les plantes, leurs vertus, leurs propriétés, les avons sur place ou les cultivons, les transformons nous-mêmes.*

*Et par ailleurs, nous soignons la ferme, nos arbres, nos légumes, avec nos mêmes connaissances phytothérapeutiques.*

*La boucle est bouclée, et cette cohérence nous a apporté une grande force morale dans notre démarche paysanne. L'agriculture est en effet suffisamment difficile, il est presque impossible d'en vivre sans faire un montagne d'investissements qui finalement cachent une situation précaire de remboursements bancaires.*

*C'est la naturopathie qui nous a aidé à faire face, non pas financièrement, mais plutôt dans une démarche d'ensemble, à ces nombreuses embûches.*

Après avoir opté pour une Ecole Supérieure de Commerce, dans le but de devenir acheteur de fruits et légumes pour le numéro 1 européen de la Grande Distribution, j'ai cultivé l'espoir (naïf) de défendre la cause paysanne. Après 2 ans et quelques en tant que cadre en grande distribution, j'ai appris qu'il était vain d'insister et qu'en plus de n'avoir aucune influence sur les conditions d'achat, mon éloignement de la terre me portait préjudice à titre personnel.

J'ai ensuite eu la chance de suivre mes parents dans leur entreprise et après 5 ans, j'ai entamé une formation de naturopathe, une seconde passion, qui aujourd'hui vient parfaitement compléter la cohérence de notre projet de ferme. Nous appliquons nos connaissances thérapeutiques pour les humains à la ferme également et soignons les plantes par les plantes.

La naturopathie n'est pas une médecine nouvelle puis qu'elle puise ses racines dans l'antiquité, depuis Sumer, les Esséniens et dans les médecines ayurvédiques en Inde ainsi qu'en Chine.

On la retrouve surtout chez Hippocrate (460 – 370 avant JC), un grand médecin grec du siècle de Périclès, considéré comme « le père de la médecine », qui prônait déjà la diététique associée aux quatre éléments et à la théorie des humeurs qui constituent le corps humain.

Hippocrate appliquait ainsi les lois de la nature et de la physiologie pour révéler à chacun « son médecin intérieur », c'est-à-dire des processus naturels de régénérescence propre à chacun voire d'auto guérison.

*Nous-mêmes, nous ne consommons que des produits biologiques : nous fabriquons nos produits d'entretien, notre lessive, notre savon, notre shampoing.... nous mangeons exclusivement bio, le plus possible de végétal et le moins possible de "graines". nous avons exclu de notre alimentation les produits laitiers animaux, la caséine, le sucre blanc, le gluten et les céréales (blé et dérivés, maïs, millet). Nous prônons une hygiène de vie que nous pratiquons et qui est donc praticable. Nous pratiquons plusieurs régimes simultanément : Seignalet, Okinawa, et paléo. Nous n'avons pas pénétré à l'intérieur d'une grande surface depuis 2009. Même pour du papier WC ou des ampoules !*

*Pour plus d'informations  
ou pour  
une consultation,  
entamons le dialogue !  
Ma spécialité : le massage bébé,  
l'allaitement maternel, le portage en  
écharpe et le maternage proximal !  
Bien sûr !  
Mais aussi : Alimentation, perte de  
poids, Hygiène de vie au quotidien,  
coaching alimentaire.*

## **Les 5 principes de la naturopathie, établis par Hippocrate, sont :**

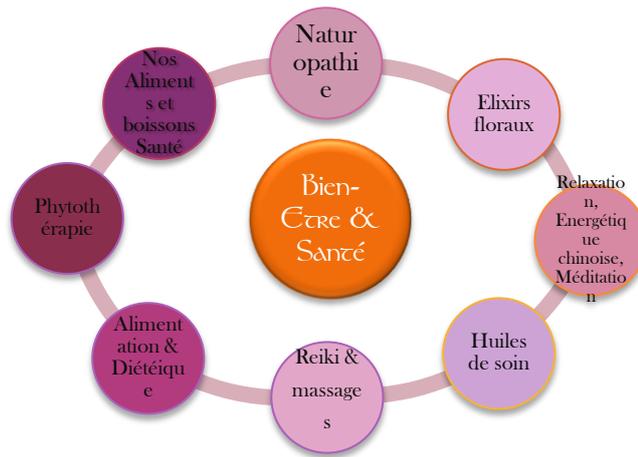
---

*en premier lieu ne pas nuire ("primum non nocere")  
la nature est guérisseuse  
("vis medicatrix naturæ")  
identifier et traiter la cause ("tolle causam")  
détoxifier et purifier l'organisme ("deinde purgare")  
la naturopathie enseigne ("docere")*

---

**Ainsi de *Natura* (la nature) et *Pathos* (ce que l'on ressent...), la naturopathie est la grande synthèse des méthodes naturelles de santé. Elle met l'hygiène de vie à la première place.**

**Au-delà des définitions qui caractérisent la Naturopathie, il s'agit de retenir que cette pratique est l'une des voies qui mènent à la santé et au mieux-être en complémentarité des autres.**



### *Les techniques naturopathiques*

---

1. L'alimentation ou hygiène nutritionnelle (diététique, nutrition, cures saisonnières, ...)
2. La psychologie ou hygiène neuropsychique (relaxation, gestion du stress, hygiène relationnelle, relation d'aide, psychothérapies brèves, sophrologie, ...)
3. Les exercices physiques ou hygiène musculaire et émonctorielle (gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, danse, arts martiaux, bicyclette, natation, ...).

**Ces trois premières techniques, dites majeures, sont reconnues ainsi comme nécessaires et suffisantes à l'entretien de la santé.**

Bien souvent il est nécessaire d'ajouter aux pratiques majeures l'une ou plusieurs des 7 techniques complémentaires dites mineures, cela afin d'optimiser la prise en charge du consultant.

4. L'hydrologie (utilisation de l'eau chaude, froide, tiède, alternée, ... locale, générale, ... interne, externe, ... douches, bains, thalassothérapie et thermalisme, argiles, ...)
5. Les techniques manuelles -autrefois appelées chiologie- (massages non médicaux de type californien, coréen, Amma, onctions aromatiques, ...)
6. Les techniques réflexes ou réflexologie (appliquées au pied, à l'oreille, au nez, dos, ... ; shiatsu, méthodes de Knapp, Jarricault, ...)
7. Les techniques respiratoires -autrefois appelées pneumologie- (empruntées au yoga, aux arts martiaux ... ; méthodes de Plent, Bol d'air Jacquier, ionisations...)
8. Les plantes ou phytologie (revitalisantes, drainantes, adaptogènes) et les huiles essentielles ou aromato-logie
9. Les techniques énergétiques (magnétisme, recours aux pierres)
10. Les techniques vibratoires : utilisation des couleurs, des rayonnements solaires, de la musique.