Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 95 (1997)

Heft: 3

Artikel: Naturo Pathe : un métier d'avenir?

Autor: Lehmann, Marie-Christine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950960

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

EDITORIAL

A l'aube du troisième millénaire, l'homme et la femme se retrouvent assaillis de problèmes en tous genres: chômage, maladie, effondrement de l'économie mondiale, perte des valeurs sociales, désintégration de la famille, stress, drogue, criminalité, etc.

De plus, notre mode de vie s'éloigne de plus en plus du bon sens. Certains turbinent au café, aux amphétamines, au chocolat, d'autres à l'alcool ou à la drogue, d'autres encore ne peuvent se passer de leur cigarette. Et que l'on travaille ou non, nous sommes en permanence confrontés au stress de la vie quotidienne. Quant à la nourriture que nous plaçons sur notre table, elle est généralement contaminée par les pesticides, les conservateurs, colorants, etc.

Ces divers éléments conduisent l'homme et la femme d'aujourd'hui à développer toutes sortes de maux qui échappent parfois à l'entendement de la médecine officielle.

N'est-il donc pas légitime de chercher d'autres alternatives, d'autres approches pour essayer de retrouver une énergie, une santé et une joie de vivre qui, aujourd'hui plus que jamais, font cruellement défaut? Certes, si la démarche découle d'une réelle prise de conscience, d'un désir de prendre en main sa propre santé et d'être l'artisan de son destin.

Mais face au foisonnement des approches parallèles, le moment est peut-être venu de délimiter le champ d'action de ces méthodes et de les inscrire dans un cadre sinon officiel, du moins reconnaissable.

MChehmann

A l'aube d'une nouvelle approche de la santé

NATURO un métier d'avenir?

Médecines douces, médecines parallèles, médecines alternatives et autres médecines naturelles... Difficile de naviguer entre ces diverses étiquettes et de s'y retrouver. Pour le patient avide de mieux-être, cela peut parfois relever du casse-tête que de trouver un praticien ou un thérapeute suffisamment formé ou expérimenté pour répondre à sa demande.

Marie-Christine Lehmann

COMMENT concilier allopathie et thérapies alternatives? Que ce soit au niveau des objectifs ou à celui des moyens mis en œuvre, les deux approches sont radicalement différentes. Alors que la médecine allopathique combat le symptôme en essayant de soulager le patient des douleurs et maux qui l'affectent, les médecines douces ont pour objectif la prévention des maladies et donc la préservation du capital santé de l'individu.

Souhait de retrouver un bien-être et une énergie depuis longtemps perdus, besoin de se ressourcer, prise de conscience d'un mode de vie menant tout droit à la catastrophe, peur de la maladie, déception face à la «médecine officielle» ou tout simplement volonté de rester en bonne santé le plus longtemps possible, les motivations qui poussent une personne à consulter en dehors des canaux officiels ne manquent pas.

Mais quelles que soient ces raisons, le fait est que, de plus en plus, les gens placent leurs espoirs dans une forme de thérapie qui ne relève pas ou plus de la médecine officielle. Et le naturopathe prend aujourd'hui une place grandissante dans le domaine de la prévention et des soins complémentaires.

Fondamentale: la notion de terrain

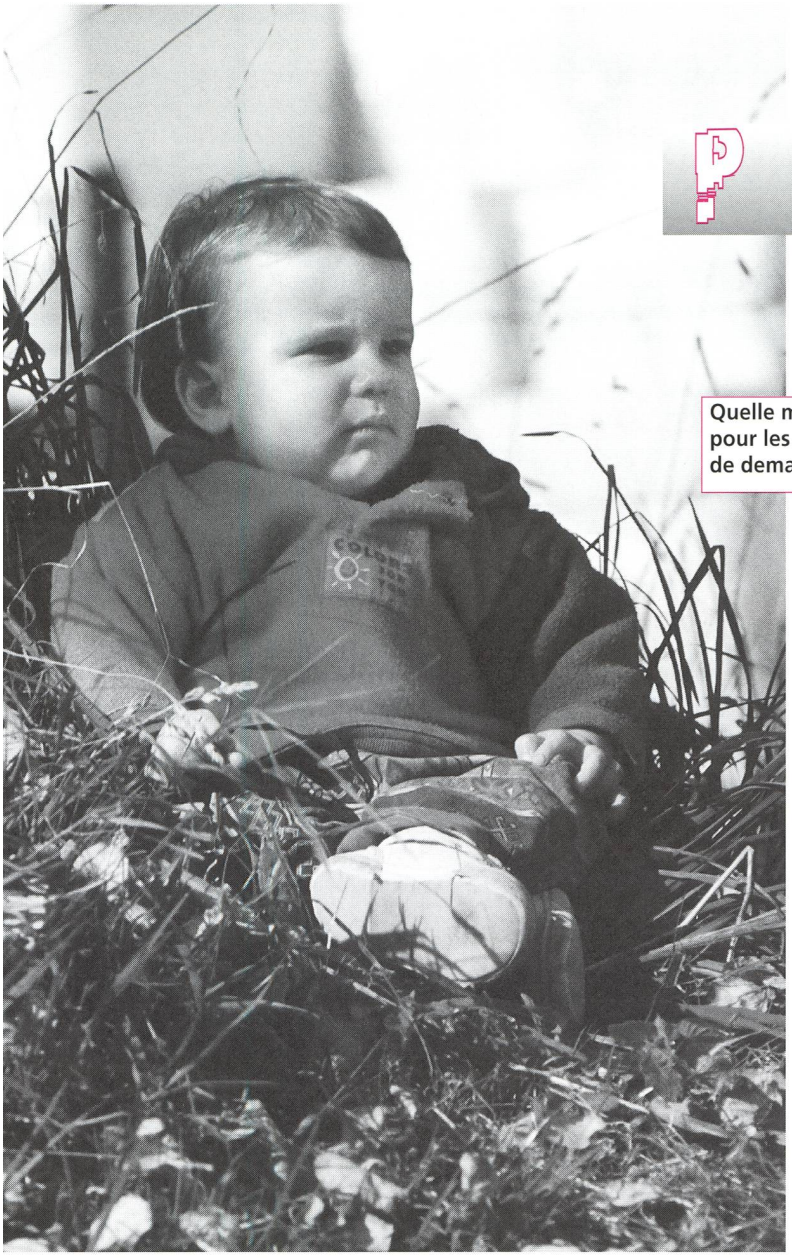
Le postulat de base de la naturopathie est que chaque individu est unique et possède ses propres caractéristiques qui le prédisposent à certaines pathologies. Le symptôme n'est considéré que comme un signal d'alarme de l'organisme, indiquant que l'équilibre de ce dernier est rompu.

L'objectif du naturopathe est de préserver et maintenir la santé du patient, ou de la lui faire retrouver, en agissant en fonction de son terrain. Ainsi, un individu ne réagira probablement pas à un traitement qui a parfaitement réussi pour quelqu'un d'autre. C'est ainsi que la première action d'un naturopathe, lorsqu'il reçoit un nouveau patient, est de dresser un bilan de santé de la personne et de déterminer son terrain.

Qu'entend-on par terrain? Il s'agit en quelque sorte de la fiche d'identité d'un individu, qui tient compte de divers facteurs tels que sa typologie physique et psychologique, son environnement, son alimentation, son mode de vie, etc. Diverses méthodes et techniques permettent au naturopathe de déterminer ce terrain, en fonction duquel il va concevoir un programme adapté à son patient et destiné à lui faire retrouver l'équilibre perdu.

Multiplicité des approches

L'un des atouts majeurs du naturopathe est qu'il dispose d'un large éventail de moyens et méthodes pour aider son patient à trouver en lui-même les ressources menant à sa propre guérison. Hygiène vitale, ostéologie, chirologie, drainage lymphatique, massages, réflexologie, kinésiologie, aromathérapie, homéopathie, phytothérapie, iridologie, chromatologie, magnétothérapie,



Quelle médecine pour les adultes de demain?

fleurs de Bach, acupressure, etc. ne sont qu'un échantillon des disciplines et outils à sa disposition.

Habituellement, un naturopathe maîtrise trois ou quatre de ces techniques, mais rien ne l'empêche d'en acquérir d'autres. Le domaine est si vaste qu'il offre des possibilités quasi infinies de perfectionnement.

Une formation sérieuse

Aujourd'hui, la formation de naturopathe n'est plus une affaire de dilettante. Par exemple, au Centre de Naturopathie et Techniques de Santé à Vevey, ce n'est qu'au terme de mille trois cents heures de cours qu'un étudiant peut prétendre au titre de naturopathe.

En effet, après avoir acquis de solides bases en anatomie, physiologie et pathologie (cours dont sont dispensées les infirmiers et ergothérapeutes), il aura étudié plus de quatorze branches différentes, le plus souvent durant les week-ends. Autant dire qu'une telle formation requiert un réel engagement et une forte motivation, qui sont probablement également un gage de qualité.

Et c'est certainement grâce au sérieux et à la qualité de la formation et des enseignants que les caisses d'assurance-maladie s'intéressent de plus en plus à la naturopathie et à son aspect préventif. Et nombreuses sont celles qui remboursent d'ores et déjà ce genre de prestations.

Une profession d'avenir?

Les progrès scientifiques sont si rapides et si importants qu'il est impossible de prévoir le futur. Alors que, grâce aux trithérapies, le sida est en passe de devenir une maladie «maîtrisable», alors que les scientifiques semblent avoir trouvé un remède définitif contre la grippe, alors que le génie génétique est porteur d'un immense espoir, comment savoir ce que sera la médecine de demain?

Dans ce contexte, quelle sera la place de la naturopathie? L'objectif de cette discipline n'est certes pas de remplacer la médecine officielle, puisqu'elle entend agir préventivement et non curativement. Face à la maladie, le médecin possède des armes dont ne dispose pas le naturopathe, et tous deux le savent.

En définitive, c'est probablement dans la complémentarité des deux approches qu'un avenir peut se dessiner. Etayée par une solide formation et une large expérience, encouragée par des résultats probants, soutenue par des patients en pleine forme, la naturopathie a certainement un rôle à jouer dans la médecine du futur.

Où s'adresser?

- Centre de naturopathie et techniques de santé Sàrl, 1, ch. du Verger, 1800 Vevey 1, tél. 021 925 80 00, fax 021 925 80 09.
- Collège européen des médecines douces, rue de la Plaine 2, 1400 Yverdon, tél. 024 426 26 58, fax 024 426 26 63.
- ARNTS: Académie romande de naturopathie et de techniques de santé, Vevey, CP 51, 1800 Vevey, qui regroupe les associations professionnelles, les écoles et les assurances-maladie.
- ASEN: Association suisse des écoles de naturopathie et techniques de santé, CP 51, 1800 Vevey.
- APTN: Association des praticiens en thérapies naturelles: pour la Suisse romande, c/o Mme Claudine Keller, tél. 021 881 10 92; pour la Suisse alémanique, c/o M. Herbert Schneider, tél. 071 52 58 80.
- FSPN: Fédération suisse des praticiens naturopathes, c/o Mme Claude Métrailler, 1608 Chapelle, tél. 021 907 98 90.

Petit guide non exhaustif des techniques de massage

S'il est une profession où le toucher est essentiel, c'est bien celle de sage-femme. Et c'est grâce à ce fabuleux outil de communication, de connaissance, pratiquement tabou dans notre société actuelle, qu'elle pénètre dans l'intimité la plus sacrée d'un autre être...

La chiropractie

C'est l'Américain Daniel David Palmer qui a créé la chiropractie en 1895 à Davenport. La chiropractie est essentiellement une thérapie manipulatoire. Son postulat de base est l'existence d'un déséquilibre ou d'un dysfonctionnement articulaire au niveau de la colonne vertébrale, du bassin ou des autres articulations du squelette. Après une anamnèse et un examen physique, orthopédique, neurologique et chiropractique, le praticien procède à une série d'ajustements respectant les limites de l'intégrité anatomique articulaire.

Les dermalgies réflexes

L'objectif de cette technique est d'établir un bilan de santé en palpant, à l'aide de la technique «palper-rouler», des zones réflexes situées sur le ventre, le thorax et le dos. Ces zones correspondent à des organes tels que le foie, le cœur, l'estomac, etc. et reflètent le fonctionnement de ces organes. Un tissu conjonctif encrassé et un épaississement de la peau indiquent un trouble fonctionnel correspondant à la zone palpée.

Le do-in

Technique d'automassage composée de frictions, de pressions et d'étirements, le do-in nous vient de Chine. Bien que passant en revue le corps dans sa totalité, le do-in porte principalement sur les méridiens d'acupuncture dans le but de stimuler la circulation de l'énergie. Les membres et leurs extrémités sont les parties véhiculant le plus d'énergie. Le do-in demande exactitude et concentration, mais peut être pratiqué sans connaissances approfondies par tout un chacun.

La fasciathérapie

Les fascias sont les tissus membraneux enveloppant chaque partie de l'organisme. La méthode repose sur la trilogie fascia/sang/périoste et vise à retrouver, par la lecture manuelle des fascias, la véritable origine des troubles, généralement ignorée du patient lui-même et enregistrée dans le corps. Il s'agit d'un véritable rééquilibrage de l'organisme qui peut s'appliquer à n'importe quelle maladie.

Le drainage lymphatique

C'est au médecin danois Emile Vodder que l'on doit cette méthode dont l'objectif est de nettoyer l'excès de toxines accumulées dans les tissus. Par des mouvements de «pompage» suivant les trajets de drainage des vaisseaux lymphatiques, le drainage accélère le débit de la lymphe et permet de désengorger les ganglions lymphatiques. Le drainage lymphatique s'applique à diverses affections du système circulatoire mais peut aussi être pratiqué en cas d'autres troubles.

L'étiopathie

Du grec «aïta» (cause) et «pathos» (souffrance), l'étiopathie a été créée par le Français Christian Trédaniel. Véritable répertoire de techniques thérapeutiques et manipulations spécifiques à un grand nombre de cas, cette méthode permet d'analyser le phénomène présenté par un individu et d'y répondre de la manière la plus appropriée. L'étiopathie, qui repose sur l'analyse et la palpation, exige un apprentissage long et méthodique.

L'eutonie

L'eutonie, ou harmonie de la tonicité, a été créée par Gerda Alexander. Par des exercices de relaxation et des mouvements simples, exécutés avec lenteur et dans la détente, elle invite l'homme d'aujourd'hui à prendre conscience de sa réalité corporelle et spirituelle et à libérer ses forces créatrices.

L'intégration posturale

Mise au point aux Etats-Unis vers la fin des années soixante par le professeur Jack Painter, cette méthode part du principe que les tensions psychiques et le stress s'inscrivent dans le corps pour former une cuirasse musculaire trop tendue. Par des pressions souvent fortes sur les zones de tension du patient, le thérapeute aide le patient à décontracter ses blocages et à atteindre un relâchement global.

La kinésiologie

La kinésiologie découle de la découverte du Dr Goodheart du lien qui existe entre les méridiens et certains muscles. Ainsi, à travers le test musculaire, on peut déceler les déséquilibres ou blocages qui entravent les méridiens. Il s'agit là d'une véritable interrogation du corps qui indique précisément son état de santé. L'objectif de la kinésiologie est donc de trouver les blocages d'énergie et d'y remédier par des corrections spécifiques.

«De nombreuses techniques de massage tirent leur origine de la médecine chinoise.»

Le massage ayurvédique

Issu de l'Ayurvéda (médecine traditionnelle en Inde), le massage ayurvédique commence dès le 28e jour suivant la naissance. L'Ayurvéda, ou science de la vie, considère l'être dans sa globalité. Elle est à la fois médecine, psychologie, philosophie et yoga.

Chaque mère le pratique une à deux fois par jour sur son enfant. Le massage s'effectue sur tout le corps, en insistant sur la plante des pieds, la colonne vertébrale, les mains, la tête, le nombril. Il travaille en principe sur les cinq corps: le corps physique, le corps d'énergie, le corps mental, le corps de connaissance spirituelle et le corps de béatitude.

Le massage thaïlandais traditionnel

Ce massage est apparu il y a plus de deux mille cinq cents ans en Inde. Composé d'un travail d'acupressure sur les lignes d'énergie et des séries d'étirements, tous deux inspirés du yoga, le massage thaï vise à rétablir et favoriser le cours harmonieux de l'énergie vitale. Il permet un recentrage de la personne et un rééquilibrage de son énergie.

La méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais, du nom de son inventeur, le Dr Moshé Feldenkrais, s'adresse en priorité au système nerveux. Par une série de mouvements visant à réduire l'effort dans le mouvement, elle permet à l'individu de découvrir par lui-même et dans un contexte de plaisir les mouvements les plus efficaces et demandant le moins d'efforts. Ceux-ci seront alors captés par le système nerveux et intégré.

La méthode Mézières

C'est une kinésithérapeute, Mlle Mézières, qui découvrit que la musculature postérieure du corps forme une chaîne de la tête aux pieds et souffre de raideurs et d'hypertonicité. Ces phénomènes sont généralement dus à un mécanisme de compensation du corps qui cherche à échapper à la douleur. Par des postures d'étirement demandant une intense participation du patient, la méthode Mézières vise à remonter la chaîne des compensations, qui bloquent l'individu dans des positions de déséquilibre, jusqu'à la cause primaire.

L'ostéopathie

Fondée en 1874 par le Dr Still, un médecin américain, l'ostéopathie considère que la structure est en étroite relation avec la fonction. Une lésion peut donc agir sur l'autre par les divers canaux de communication du corps (vaisseaux sanguins, nerfs, fascias, etc.). Par une action manuelle douce et respectant la physiologie des tissus, l'ostéopathe cherche à restaurer la mobilité des structures en corrigeant manuellement la lésion à l'origine du trouble.

La réflexologie faciale – le Dien Cham

Cette méthode s'inspire d'une thérapie créée il y a une dizaine d'années au Vietnam par le professeur Bui Quoc Chau. Celui-ci a en effet découvert au niveau du visage plus de 500 points de réflexologie permettant de soigner de nombreuses affections courantes et de soulager instantanément la douleur.

La réflexologie plantaire

La réflexologie part du principe que les organes du corps se projettent dans certaines parties cutanées du corps: ainsi, pour la réflexologie plantaire, tous les organes se reflètent sur la plante du pied. Il convient donc d'observer et de repérer, sur la plante des pieds, les zones anormales, de trouver les points douloureux à la palpation puis de masser les points réflexes. Cette technique permet de rééquilibrer l'organe correspondant et de réguler les dysfonctionnements organiques.

Le rolfing

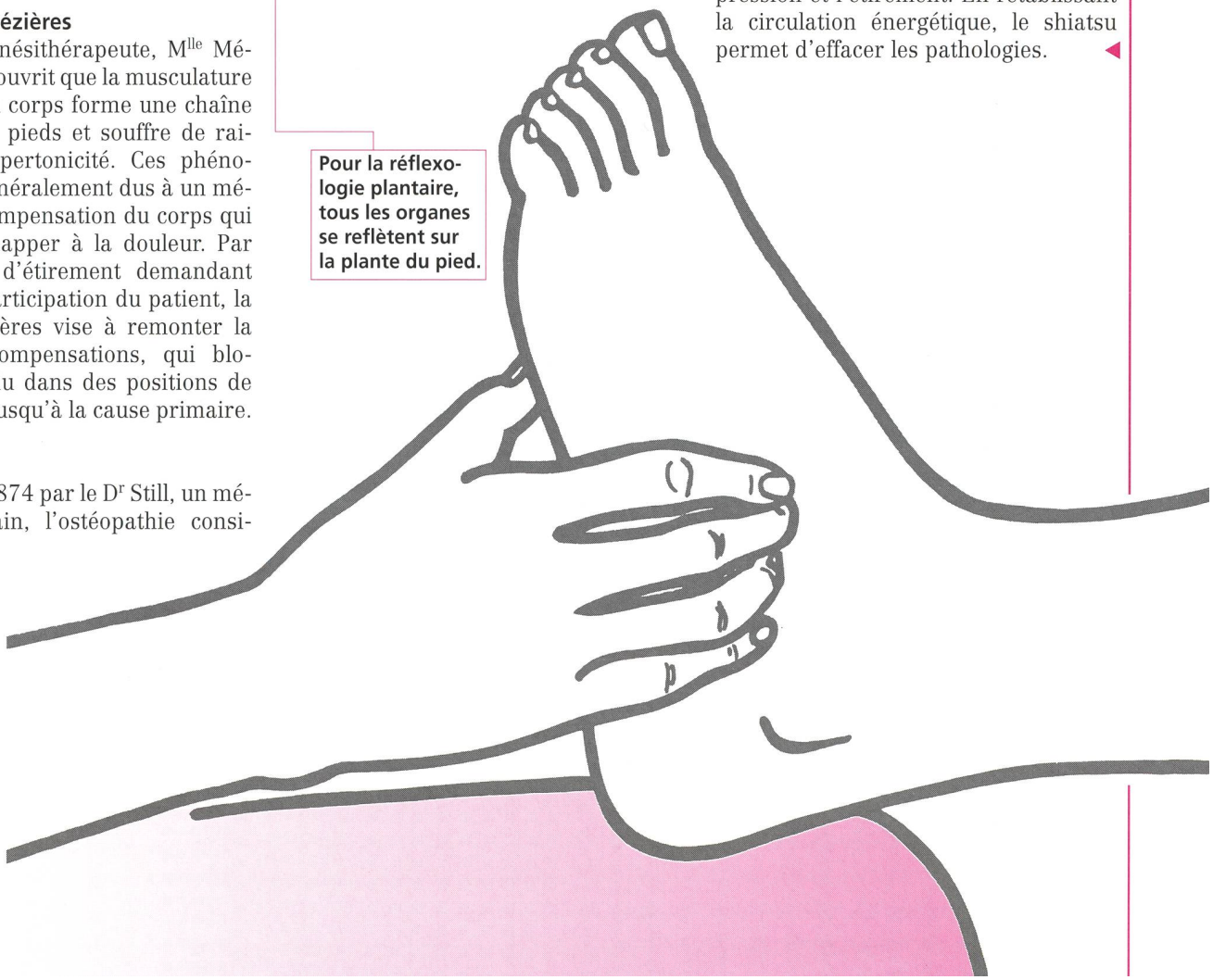
C'est Ida Rolf qui met au point en 1940 une méthode de manipulation basée sur deux grands principes: la plasticité des tissus conjonctifs et la loi de la gravité. L'un des objectifs du rolfing est de remettre tous les segments du corps dans un alignement parfait par rapport au centre de gravité. La technique s'adresse aux fascias les plus profonds afin de décoller les tissus conjonctifs et à les replacer dans le bon alignement.

Le Sensitive Gestalt Massage

Le Sensitive Gestalt Massage est un massage complet dont les objectifs sont triples: la détente, l'augmentation de la conscience corporelle et l'énergétisation. La technique est très précise et élaborée et l'enchaînement suit le schéma corporel.

Le shiatsu

Le shiatsu provient du Japon et fait partie de la médecine traditionnelle orientale. Son objectif est de réguler l'énergie qui circule le long des méridiens, et cela par deux techniques: la pression et l'étirement. En rétablissant la circulation énergétique, le shiatsu permet d'effacer les pathologies.



Pour la réflexologie plantaire, tous les organes se reflètent sur la plante du pied.