





# Médecine naturelle populaire

Les mécanismes d'auto-guérison du corps peuvent être activés grâce aux thérapies naturelles. Cette connaissance gagne de plus en plus en importance.



Les systèmes de santé d'Extrême-Orient peuvent souvent être utilisés de manière rentable en alternative ou en complément de la médecine conventionnelle.

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

**L**e médecin soigne, la nature guérit». Cette citation est attribuée à Hippocrate (vers 460-370 av. J.-C.), considéré comme le médecin le plus célèbre de l'Antiquité. L'objectif de la médecine naturelle (naturopathie) occidentale est d'activer et de soutenir les forces d'auto-guérison du corps à l'aide de remèdes naturels.

Au sens large, les traditions médicales comme la médecine traditionnelle indienne (avec des éléments tels que l'Ayurveda, le yoga et la méditation), la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et la médecine traditionnelle tibétaine (MTT) font aussi partie des méthodes de médecine naturelle. Leurs approches présentent souvent des concordances ou du moins des similitudes frappantes avec celles de la médecine naturelle occidentale. Comme les systèmes de santé d'Extrême-Orient reposent sur des concepts différents, leurs techniques peuvent être utilisées avec profit comme alternative ou en complément.

### Les cinq piliers de la médecine naturelle

La naturopathie occidentale repose sur les «Cinq piliers de la santé» classiques selon le pasteur Sebastian Kneipp (1821-1897), un concept thérapeutique global et holistique. Les livres de Kneipp ont été tirés à des millions d'exemplaires et sont encore disponibles aujourd'hui.

Depuis son activité à Bad Wörishofen, les cinq piliers ont été développés et complétés par d'autres méthodes.

#### Hydrothérapie

Les traitements à base d'eau selon Kneipp comprennent des éléments tels que des douches, des lavages, des bains, des enveloppements et des cataplasmes. «Kneipp» peut être utilisé pour de nombreuses pathologies. De nombreux éléments peuvent également être réalisés à domicile. L'eau froide et chaude fait partie des stimuli physiques. Les thérapies physiques utilisant des stimuli tels que la lumière, la chaleur, le climat, le froid (cryothérapie) ou la terre font désormais partie de ce pilier.

**La naturopathie occidentale repose sur les «Cinq piliers de la santé» classiques selon le pasteur Sebastian Kneipp.**



### **Thérapie par le mouvement**

«Si l'eau reste toujours calme et immobile, elle deviendra bientôt stagnante. Si une charrue n'est pas utilisée, elle ne tardera pas à rouiller; si une machine est exposée longtemps aux intempéries et ne sert pas, elle ne tardera pas à rendre l'âme; elle finira par s'affaiblir et se désagrègera sans qu'on en ait tiré partie. C'est exactement ce qui se passe avec le corps humain», a écrit Sebastian Kneipp. La thérapie par le mouvement comprend aujourd'hui des mouvements «actifs» comme la marche pieds nus, la gymnastique, la marche nordique, la randonnée, la natation, le vélo et bien d'autres activités sportives. Les massages et les bains de mouvement font partie des mouvements «passifs». La physiothérapie est elle-aussi considérée aujourd'hui comme une thérapie par l'exercice. Même la médecine conventionnelle accorde dorénavant une grande importance à une activité physique suffisante, élément central de la guérison et du maintien de la santé.

### **Thérapie nutritionnelle**

Elle comprend des conseils et des directives pour une alimentation saine. Des régimes spéciaux comme le jeûne de F.-X. Mayr ou le régime dissocié de Hay, ainsi que des formes de jeûne comme le jeûne Buchinger (jeûne de jus de légumes), sont intégrés dans la thérapie si nécessaire.

### **Phytothérapie**

La connaissance du pouvoir curatif des plantes a une longue tradition dans de nombreuses cultures. Hippocrate, Paracelse, Hildegarde de Bingen... tous ont enrichi les connaissances en matière de phytothérapie. Des plantes entières, des parties de plantes ou des composants comme les huiles essentielles sont utilisés comme médicaments. L'efficacité des connaissances transmises est vérifiée à l'aide de méthodes modernes. Certaines plantes et préparations de phytothérapie font désormais partie du trésor thérapeutique de la médecine conventionnelle.



## ***Le nombre de naturopathes en Suisse est passé de 223 en 1970 à 1835 en 2000.***

### **Médecine naturelle: une chance pour la Suisse**

Les thérapies naturelles sont très populaires en Suisse, comme en témoigne le nombre de praticiens naturopathes, qui est passé de 223 en 1970 à 1835 en 2000. Aujourd'hui, environ 2500 personnes exercent cette profession. La formation à temps partiel, qui peut se faire en cours d'emploi, dure de cinq à huit ans. En 2015, le titre professionnel uniforme de naturopathe TPN a été introduit pour les naturopathes spécialisés dans la médecine naturelle européenne traditionnelle.

Les coûts des traitements de médecine complémentaire tels que la médecine anthroposophique, la phytothérapie, l'acupuncture et la thérapie médicamenteuse de la MTC, ainsi que l'homéopathie classique, sont couverts par l'assurance de base. La condition préalable est que le traitement soit effectué par un médecin formé à cette thérapie et titulaire d'un certificat de capacité.

### **Thérapie d'ordre**

«Ce n'est que lorsque l'on connaît l'état de son âme et qu'on y met de l'ordre que les souffrances physiques s'améliorent. On obtient plus de paix et de satisfaction, bref, on se sent mieux», a écrit Kneipp. Les succès de la médecine esprit-corps, qui a également trouvé sa place dans ce pilier, montrent à quel point une vie ordonnée et un mode de vie équilibré sont importants pour la santé mentale et physique. Elle intègre non seulement des aspects comme la pleine conscience et la gestion du stress, mais aussi des méthodes comme le yoga et le tai-chi, auxquels on attribue des effets sur le plan énergétique et mental.

### **Recherche**

Pour de nombreuses méthodes de naturopathie occidentale traditionnelle, les preuves scientifiques font encore défaut. Au cours des dernières années et décennies, la recherche sur des thérapies importantes s'est intensifiée. L'intérêt pour les méthodes des traditions médicales orientales, a notamment fortement augmenté. De nombreux points communs entre ces systèmes médicaux et ceux du monde occidental ont ainsi été découverts.



Une alimentation équilibrée fait autant partie de la naturopathie occidentale que les mouvements passifs, qui comprennent un massage apaisant.



«L'Ayurveda en tant que système médical holistique, transposé dans la perspective européenne de la naturopathie, contient par définition les cinq piliers de la médecine naturelle», écrit le Dr Christian Kessler. Le médecin souligne qu'il existe de plus en plus d'études sur le yoga, reconnu par l'UNESCO comme patrimoine culturel mondial depuis 2016. Kessler déclare: «De facto, le yoga fait désormais partie des procédés les plus validés dans le domaine des procédures thérapeutiques non conventionnelles». La méditation bénéficie également d'une base de données étonnamment solide. Un lien clair peut être établi entre la méditation, la médecine esprit-corps et les cinq piliers de la médecine naturelle, en particulier avec la thérapie d'ordre. <

**JÜRGEN LENDEMANN** est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

### Sources

- naturmedizin.de
- Association suisse des naturopathes - NVS - Naturheilkunde und Komplementärmedizin
- Office fédéral de la statistique - Naturopathes
- Oda

