



Demain, quelles hépatites ?

Synthétique de l'atelier 1

17 novembre – 9h30-12h00

« MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES NATUROPATHIE ET QUALITÉ DE VIE » - 1/2

Intervenants :

- Céline Subira : naturopathe et iridologue
- Marc Grimaud : spécialiste en shiatsu

Bien qu'assez différentes dans la pratique, les deux approches, ancestrales, partent du postulat qu'à la naissance, nous héritons d'un capital santé (énergie vitale) qui est différente d'un individu à l'autre, et qu'il est important de préserver et de protéger tout au long de sa vie.

Ne pas épuiser ce capital et, au contraire, l'entretenir, revient à adopter une hygiène de vie qui va apporter au corps l'ensemble des nutriments nécessaires à son bon fonctionnement, mais aussi une bonne oxygénation (ce qui passe par une bonne respiration, une activité sportive...).

Ces approches ne sont pas, comme on les nomme souvent, « parallèles » à la médecine allopathique, mais complémentaires : certains services hospitaliers les intègrent déjà pour améliorer la qualité de vie de leurs patients hospitalisés, et cette tendance est à démocratiser largement. En tant qu'Association de patients, SOS Hépatites a une parole à porter dans ce sens.

Ces deux approches s'adressent à des personnes en santé qui souhaitent entretenir leur capital, ou dont le corps, affaibli est de fait vulnérable à une maladie éventuelle, ou bien encore chez lesquelles la maladie est déjà installée. Leurs bénéfices peuvent réduire les symptômes de la maladie, améliorer la qualité de vie des patients, potentialiser les effets des traitements conventionnels et prévenir l'apparition de complication(s) ou nouvelles maladies.

Enfin, elles ont en commune approche holistique du/de la consultant-e, et sont individualisées.



Demain, quelles hépatites ?

Synthétique de l'atelier 1

17 novembre – 9h30-12h00

« MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES NATUROPATHIE ET QUALITÉ DE VIE » - 2/2

Pour établir l'anamnèse des forces et faiblesses de la personne, Céline Subira étudiera son terrain à partir de l'observation de l'iris du/de la consultant-e.

Marc Grimaud s'attachera pour sa part à l'observation de la personne dans ses postures, la couleur de son teint, la qualité de son pouls...

Pour trouver ou retrouver un équilibre (principe d'homéostasie) la naturopathie va privilégier l'évacuation des toxines et déchets à l'aide de plantes, conseils en alimentation...

Le shiatsu, pour sa part, corrigera les dysfonctionnements internes par un travail sur le système nerveux végétatif (système hormonal, organes, etc.) à l'aide de pressions exercées par les doigts et les paumes sur certains points du corps.

La Médecine Traditionnelle Chinoise, dont le shiatsu est directement issu, attribue au foie le rôle de « Général des armées » : c'est lui qui gère le sang, et, par extension, il régule l'énergie du corps. C'est donc un organe essentiel.

Associé à l'élément bois, une faiblesse du foie va se traduire par une irritabilité, des troubles de la vue, des troubles de la concentration, une fragilité des tendons...

Cela vous parle ?

Pour en parler avec un professionnel, il convient de vous adresser à une fédération, un syndicat, qui pourra vous orienter vers un praticien dûment formé et habilité.

Reste que le coût des séances (environ 50€) peut être un frein pour de nombreuses personnes. Là encore, en tant qu'Association de patients, SOS Hépatites peut se rendre insupportable auprès des mutuelles aussi, afin qu'elles prennent de plus en plus en compte ces approches complémentaires.

Ces médecines complémentaires sont de véritables outils de prévention et d'accompagnement pour l'utilisateur afin d'observer les besoins du corps et permettre de déterminer les conditions d'une meilleure santé. Mais il faut toujours se faire accompagner par un professionnel et ne pas rentrer dans de l'automédication.