**Origine de la naturopathie:**

* L'origine du mot **« naturopathie »** vient de deux mots anglais **"nature"** et **"path"** qui signifient **« le chemin de la Nature »** ou la **« voie de la Nature »** en amont des problèmes de santé et elle vise à éviter leur manifestation, c’est la « prévention primaire »

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.

\_ » »

**La naturopathie** **s’appuie sur 4 lois de la santé**

* -**l’hygiène alimentaire** : apporter au corps ce dont il a besoin pour fonctionner en veillant à la qualité de la digestion afin de bien assimiler les nutriments.
* -**l’hygiène des émonctoires** (les organes qui servent à l'élimination des déchets) : veiller à la bonne élimination des déchets et toxines qui encombrent l’organisme.

Nos différents organes émonctoriels (Foie, Reins, Poumons et Peau) assurent, s’ils sont en bon états, l’élimination des déchets de l’organisme.

Ce sont nos intestins via les selles, nos reins via l’urine, la peau via la transpiration et les poumons via la respiration.

Si les déchets ne peuvent être éliminés régulièrement et en quantité suffisante,

notre terrain s’encrasse faisant le lit des pathologies.

* -**l’hygiène physique** : s’appuyer sur l’activité physique et la relaxation pour maintenir un corps et un système nerveux en bon état.
* -**l’hygiène émotionnelle** : utiliser les techniques de gestion du stress [et de respiration](https://www.topsante.com/medecine/psycho/stress/antistress-4-exos-pour-apprendre-a-bien-respirer-612422) pour éviter la somatisation.

**Les 5 principes de la naturopathie** établis par [Hippocrate](http://www.altermedoc.com/hippocrate.php), 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")

**Pour qui s’adresse la naturopathie?**

**La naturopathie** s’adresse à toutes les personnes soucieuses de retrouver et d’entretenir un état de bien/être et de santé.

Ainsi enfants, adolescents, adultes ou seniors et femmes enceintes,

tous sont concernés …

**Le naturopathe** n’est pas un médecin mais plutôt un conseiller qui s’intéresse plus au **"terrain"** selon le principe qu’un corps en bonne santé résistera mieux à la maladie.

Il ne va pas soigner une maladie [mais identifier ses causes](https://www.topsante.com/medecines-douces/remedes-de-grand-mere/naturopathie-que-doit-on-en-penser-249041) et aider l'organisme à la combattre.

les symptômes aigus ou chroniques de la personne,   
résultant non pas d’une seule cause, mais plutôt d’un ensemble de dysfonctionnements des différents organes ou de paramètres externes intervenant sur l’individu

comme **(l’alimentation, la pollution, les intoxications, la gestion du stress et la polymédicamentation)**.  
C’est sur l’aspect curatif!

**Le naturopathe** permet de stimuler la force vitale de la personne, son auto guérison qui est simplement le retour de L’homéostasie du corps (son équilibre).

→ pour préserver sa santé

→ pour optimiser sa santé

→ pour stimuler la capacité du corps à se guérir

Liste des différents troubles, sur lesquels la naturopathie peut agir:

Acné, acouphène, allergie et intolérance alimentaire,

Alzheimer, anémie, arrêter de fumer, arthrite, Baby blues, bien-être , brûlures d’estomac, burnout,

calculs rénaux, Candidas Albicans, cystite, dépression saisonnière,

Diabète , échec scolaire, eczéma, fertilité/stérilité, hypertension, inflammation, insomnie, insuffisance rénale,

Parkinson, Maladie auto-immune, Maladie chronique, migraine, obésité,

perte de poids, problème de système lymphatique, Problèmes respiratoires, rhumatismes,

Sclérose en plaques, (stress, angoisse, anxiété)

syndrome de l’intestin irritable, syndrome des jambes sans repos,

Accompagnement de cancer,

Tendinite troubles d’apprentissage,

Grossesse,Troubles de la thyroïde, zona…

**Le naturopathe** est parfaitement complémentaire avec l’allopathie (médecine générale)!

**La naturopathie** est une médecine préventive, qui peut soutenir et accompagner un traitement de médecine générale ou allopathique.

**La naturopathie** permet de parfaire de manière complète et durable la qualité de vie du patient.

Comment fonctionne la naturopathie

**La naturopathie** intervient:

\* en amont des problèmes de santé et vise à éviter leurs manifestations,

c’est de « la prévention primaire »

* Dès l’apparition des troubles aigües ou fonctionnels chroniques générant des désordres récurrents mineurs mais polluants l’existence (ceux liés à la sphère digestive, circulatoire, ostéo-musculo-articulaire, cutanée, au stress, au sommeil…)

\* Quand la maladie est installée en accompagnement d’un traitement allopathique pour aider à supporter les éventuels effets secondaires et apporter un meilleur confort au malade.Le naturopathe est parfaitement complémentaire avec l’allopathie (médecine générale)

et permet de parfaire de manière complète et durable la qualité de vie du patient.

Pour cela, il va faire appel [à la micronutrition](https://www.topsante.com/dico/micronutrition-9579) pour apporter au corps tous les minéraux, enzymes, vitamines, oligo-éléments dont il a besoin pour bien fonctionner.

Mais aussi à certaines pratiques comme [la phytothérapie](https://www.topsante.com/medecines-douces/phytotherapie) (les plantes), [l’aromathérapie](https://www.topsante.com/medecines-douces/huiles-essentielles) (les huiles essentielles), la relaxation mais aussi des pratiques moins fréquentes comme [la réflexologie](https://www.topsante.com/medecines-douces/therapies-manuelles/qu-est-ce-que-la-reflexologie-247341) ou l’iridologie.

**Mise en garde :** le praticien de santé naturopathe ne se substitue pas à la médecine allopathique, à aucun **moment** il ne vous sera conseillé d’arrêter votre traitement en cours quel qu’il soit.

Il n’y a aucune prescription de médicaments.

Les 10 techniques naturopathiques

Je propose des [techniques de santé naturelles](https://www.marionmourrin.com/consultations), pour mieux prendre soin de soi et accompagner le corps à stimuler ses propres capacités d’auto-guérison.

La naturopathie s’appuie sur un ensemble de méthodes naturelles pour prévenir les maladies et optimiser votre santé, en rééquilibrant le fonctionnement de l’organisme.

**1.** **L'alimentation ou hygiène nutritionnelle**: conseils en nutrition et micro-nutrition, cures saisonnières  
De nombreuses pathologies ont un lien direct ou indirect avec l’état et le fonctionnement du tube digestif directement lié au type d’alimentation suivie. Rien qu’avec l’alimentation, on obtient des résultats de plus de 50 % sur le terrain et la manifestation pathologique.

**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** (gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, danse, arts martiaux, bicyclette, natation, …).

Ces trois premières techniques, dites majeures, sont reconnues ainsi comme nécessaires et suffisante 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 chirologie**- (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 aromatologie

**9. Les techniques énergétiques** (magnétisme, recours aux aimants)

**10.** **Les techniques vibratoires** : utilisation des couleurs, des rayonnements solaires, de la musique).

À travers un questionnaire approfondi, une consultation permet de comprendre la cause du dérèglement et de fournir un ensemble de recommandations pour soutenir l'organisme et mieux retrouver l’équilibre.

La consultation

**Le naturopathe partagera sa consultation d’1h30 en 3 axes:**

1. Un questionnaire approfondi, sous forme d’un dialogue, pour d’une part identifier vos attentes et d’autre part en savoir plus sur votre histoire, antécédents familiaux et personnels, traitements en cours (sur lequel le praticien n’intervient absolument pas), mode de vie sur tous les plans : alimentation, profession, exercice physique, émotionnel, environnemental etc..

2. Un bilan vital (ou naturopathique), qui n’est en rien un diagnostic puisque c’est uniquement réservé au docteur en médecine, dont l’objectif est de déterminer l’énergie vitale du consultant et qui comprendra «méthodes réflexogènes» (examen d’iris, prise de pouls, bilan énergétique, etc.) ainsi qu’un interrogatoire et un examen physique si besoin.

3. Le programme d’hygiène vital (PHV) qui sera constitué de conseils naturopathiques personnalisés et dédiés pour une prise en charge globale des différents plans de la santé (alimentation, activités physiques, gestion psycho-émotionnel…) et pourra être complété selon le cas par des complémentions nutritionnels (ou biothérapies).

Enfin, le Naturopathe devra manifester à votre égard une grande écoute, de la compréhension et de la compassion, tout en restant respectueux des traitements médicaux en cours. Il sera aussi «pédagogue» pour vous expliquer le pourquoi et le comment de votre «constitution», de vos «fonctions vitales», de votre «degré métabolique» (assimilation/ élimination), de vos surcharges et/ou de vos carences, etc.

Comme pour les autres professions de santé, le Naturopathe est tenu au «secret professionnel», de sorte que les informations enregistrées par lui ne pourront être divulguées, y compris à la famille ou à des tiers.

**Quelle est la déontologie du naturopathe ?**

Toute pratique professionnelle a besoin de règles claires, connues et acceptées de tous. Il est donc naturel que la naturopathie soit également régie par des principes de bonnes pratiques. On les trouve dans le Code de déontologie et dans la Charte du naturopathe.

* Pratiquer l’écoute bienveillante sans porter de jugement sur l’histoire personnelle du consultant,
* Maintenir le secret professionnel et une complète confidentialité de tout ce qui a été dit, vu au cours de la séance,
* Continuer à se former afin de maintenir, mettre à jour ses connaissances et développer ses compétences à un niveau toujours plus haut,
* Détenir la formation aux premiers secours,
* Permettre à chacun d’obtenir le meilleur niveau de santé possible,
* Ne pas établir de diagnostic, ce dernier étant réservé au médecin,
* Ne pas modifier ou faire arrêter un traitement médical en cours.

Priscilla Chalier

**Mes specialités:**

Phytothérapie, Aromathérapie, Homéopathie, Gemmothérapie (extrait de bourgeon),oligo-éléments, Vitamines et minéraux, Argilothérapie,, Apithérapie, Iridologie (étude de l’iris)

cabinet sur antibes

consultation à domicile, par téléphone, skype

consultation sur rendez vous.

Qui suis-je?

Depuis ma plus jeune enfance j’ai toujours été passionnée de médecine, de physiologie et anatomie, pratiquant les sports de combats et l’athlétisme et voulant atteindre des performances aux vues des compétitions …

J’ai toujours été sensible et curieuse d’utiliser des techniques naturelles et des produits de santé efficaces et sans effets secondaire afin d’atteindre le meilleur de moi-même …

Afin d’allier l’aide à la personne et les performances physiques j’ai intégré le corps des sapeurs-pompiers de CANNES en 2001.

En parallèle j’ai obtenu une licence universitaire au STAPS de nice en 2005 mention éducation motricité physique, j’ai exercé le métier d’éducateur sportif et d’encadrement sportif (de la crèche au lycée) ainsi que des animations auprès de tout public au niveau: initiation, loisirs ou de coaching sportif individuel et collectif.

En parallèle, soucieuse d’un accompagnement le plus personnalisé possible pour mes clients, adaptés a leurs pathologies et traumatismes j’ai poursuivi des études de naturopathe pendant lesquels j’ai obtenu plusieurs spécialités listées dans le descriptif du site, je me suis intéressée a la naturopathie ainsi qu’aux maladies de civilisation et maladies chroniques dégénératives et auto immunes.

Pour cela j’ai assisté à de nombreux séminaires à ces sujets et j’ai donc terminée mon cursus de formation de naturopathe et été diplômé en 2019.

j’allie parfaitement les deux activées car l’une ne va pas sans l’autre et sont complémentaires dans l’intérêt des personnes en voie de retour à une santé optimale et durable.

Ma principales motivation : me rapprocher de mes aspirations et de partager mes connaissances et mon expérience avec tous ceux qui désirent prendre soin de leur santé de façon naturelle.

La santé est le bien le plus précieux que nous ayons. je vous propose de retrouver un équilibre intérieur grâce à la naturopathie afin de vous aider à vous prévenir de la maladie, à conserver votre santé, et à l'optimiser en adoptant un mode de vie plus sain, mais surtout afin de vous rendre autonome sur le chemin d'une hygiène de vie optimisée.

**L’écoute et à la bienveillance** sont au centre de ma pratique car je crois que la qualité du lien avec un thérapeute est le premier pas vers le bien-être. Avec des recommandations personnalisées rassemblées dans un programme d'hygiène de vie, je vous accompagne à retrouver votre équilibre.

* naturopathe ne se substitue pas au médecin
* L’énergie vitale :

Nous sommes dotés d'une force vitale qui nous est léguée à la naissance et dont l'utilisation conditionnera notre longévité.  
Cette capacité est différente pour chaque individu et selon le capital hérité, nous pourrons nous octroyer plus ou moins d'écart.  
Ceux dont la vitalité est faible devront véritablement l'économiser en permanence et à tous les niveaux. C'est dans ces conditions qu'ils pourront vivre dans de bonnes conditions et durer.  
Ceux ayant une forte énergie, sont souvent amenés à la gaspiller et peuvent succomber rapidement à une maladie grave, mourir prématurément.  
Ceci relève du tempérament de chacun qui est déterminé lors du bilan de vitalité.naturopathe peut conseiller des compléments alimentaires ou des EP

Convaincue que les changements doivent s'opérer en douceur en tenant compte des forces et sensibilités de chacun(e), je propose une approche individualisée, "step by step", et surtout dans la bonne humeur, pour s'assurer des effets bénéfiques sur le long terme.

**Témoignage et expérience personnelle:**

Mon fils ainé à l’époque âgé de 12 ans souffrant de spondylarthrite ankylosante (maladie auto immune qui correspond à un rhumatisme inflammatoire très douloureux dans toutes les articulations dont essentiellement lombaires et sacro lombaire) a connu une période de crise inflammatoire très douloureuse, il a dû être hospitaliser plusieurs jours sous perfusion de corticoïdes et analgésique mais maigres cela il ne pouvait plus marcher et s’est retrouvé en chaise roulante car il était dans l’incapacité de marcher.

Il ne pouvait plus être scolarisé, il avait un plan d’accompagnement individualisé scolaire qui lui permettait de suivre ses cours de manière adapté à ses douleurs et sa fatigue due aux hospitalisations répétées.

Il a dû suivre un protocole établis par des spécialistes en spondylarthrite ankylosante à l’hôpital de Nice Lenval et l’archet mais également à Monaco où il recevait des injections d’Enbrel: inhibiteur de tnf (tumor nécrosais factor) qui est impliquée dans l’inflammation et des réactions en phase aiguë.

En règle général cet immunosuppresseur fonctionne très bien mais dans son cas, cela a entrainé des phases de fatigues profondes et les douleurs étaient toujours présente …

C’est à ce moment que j’ai pris la décision de le soigner de manière naturopathique et d’entreprendre une nutrithérapie personnalisé en évitant certain aliments, complément en minéraux, acide aminé et vitamine en parallèle un traitement en phytothérapie adaptées à ses symptômes et à son terrain cellulaire.

Après une semaine les résultats ont été plus que probant car il a pu se lever de sa chaise roulante et un mois après il a pu reprendre le sport ainsi que ses études à temps complet au collège.

J’ai moi même été aidé par la naturopathie car lors de ma première grossesse en 2005 j’ai fait une grossesse pré diabétique avec une prise de poids de 38 kilos ce qui m’a amené à 104 kg au terme de ma grossesse et un bébé de 4kg500 la naissance à cause ce trouble il se retrouve en hypoglycémie dès le 1er jour d’hospitalisation en pédiatrie.

Je produisais trop d’insuline, hormone produite par le pancréas

d’où la survenue d’hypoglycémie répétée et de prise de poids importante car elle favorise la production et le stockage des graisses dans les tissus.

Suite à ça j’ai commençais un rééquilibrage alimentaire adapté a cette pathologie et en 5 mois j’ai retrouvé mon poids initiale d’avant la grossesse sans reprendre du poids ni effet yoyo que l’on retrouve malheureuse lors de certains régime.

// ne sais pas si il faut mettre ca sachant que ca à déjà été mit

Convaincue que les changements doivent s'opérer en douceur en tenant compte des forces et sensibilités de chacun(e), je propose une approche individualisée, "progressivement", et surtout dans la bonne humeur, pour s'assurer des effets bénéfiques sur le long terme!

**L’écoute et à la bienveillance** sont au centre de ma pratique car je crois que la qualité du lien avec un thérapeute est le premier pas vers le bien-être. Avec des recommandations personnalisées rassemblées dans un programme d'hygiène de vie, je vous accompagne à retrouver votre équilibre.

et ce programme vous accompagne pour vous permettre de prendre soin de vous et progressivement , en douceur de devenir de plus en plus  responsable de votre bien-être. Tout d’abord, lors de la prise de rendez-vous, je demande aux personnes de bien vouloir apporter la liste des traitements éventuels qu’elles prennent ainsi que celles des compléments naturels.