

# **LES PREUVES DE L'EFFICACITÉ DE LA NATUROPATHIE**

Résumé de l'article d'Annie CASAMAYOU

Revue « Alternatif Bien-être ». N°158 Novembre 2019.

Aujourd'hui, la question n'est plus de savoir si la naturopathie peut s'imposer à côté de la médecine classique, mais quand elle le fera.

Il n'est dorénavant plus possible de nier l'existence de preuves certaines des bienfaits de la naturopathie dans bon nombre de pathologies chroniques.

L'organisation mondiale de la santé (OMS) classe la naturopathie comme la troisième médecine traditionnelle mondiale, derrière la médecine traditionnelle chinoise et l'ayurvéda.

Elle est parfaitement encadrée dans de nombreux pays : Allemagne, Grande Bretagne, Portugal... En France, elle n'est encore ni reconnue, ni intégrée dans le système de santé. (Nota de DG : de là à dire que le pays fait de la marche arrière par rapport au progrès quand on constate, le déremboursement de l'homéopathie, les attaques sur l'herboristerie, l'obstination sur les vaccins...).

Les études qui ont évalué l'utilité de la naturopathie en se fondant sur les mêmes normes que la médecine conventionnelle existent bel et bien.

## **Preuves à l'appui**

Dans certains États d'Amérique du nord et certaines provinces du Canada, il est courant de consulter son naturopathe au même titre que son médecin, l'un et l'autre pouvant travailler ensemble.

La phytothérapie en particulier a d'ailleurs fait l'objet d'une grande quantité d'études scientifiques.

Les chercheurs australiens ont retenu 33 études menées dans 7 pays différents et impliquant près de 10 000 personnes. Les preuves sont là : dorénavant, il n'est plus possible de nier l'existence des bienfaits de la naturopathie dans bon nombre de pathologies chroniques.

## **La naturopathie ou la voie de la nature**

La naturopathie vise à prévenir, préserver et optimiser la santé dans une approche globale : corps, mental, émotions.

En France, dans les années 1930, Pierre-Valentin MARCHESSEAU a posé les bases de la naturopathie moderne. Aujourd'hui, tout en gardant ses fondements, la naturopathie a intégré les découvertes et les avancées de la science.

Cet art de la santé met l'accent sur le traitement de la cause plutôt que sur les symptômes. Ses conseils s'appuient sur la force vitale de façon à stimuler les processus d'auto-régénération et d'auto-guérison de l'organisme pour retourner à l'équilibre. Un naturopathe travaille en priorité dans la prévention avec un rôle d'éducateur de santé.

## **Quelles techniques naturelles sont utilisées ?**

Parmi les critères retenus par les chercheurs australiens, on trouve au minimum l'utilisation simultanée de deux des sept techniques de base telles que définies par la « World Naturopathic Federation » :

- 1) La nutrition,
- 2) L'utilisation des compléments alimentaires,
- 3) La phytothérapie,
- 4) Les recommandations concernant le mode de vie,
- 5) L'hydrothérapie,
- 6) L'homéopathie,
- 7) Les techniques physiques.

En France, la FENA (Fédération française des écoles de naturopathie) fait état de 10 agents naturels de santé dont les trois premiers sont incontournables :

- 1) L'alimentation (hygiène nutritionnelle),
- 2) L'exercice physique (hygiène musculaire),
- 3) Le bien-être psycho-émotionnel.

En fonction des besoins, d'autres agents peuvent s'ajouter :

- 4) L'hydrologie,
- 5) Les plantes et les huiles essentielles,
- 6) Les techniques manuelles (massages, onctions aromatiques,...),
- 7) Les techniques réflexes (ex : réflexologie plantaire),
- 8) Les techniques respiratoires (inspirées du yoga),
- 9) Les techniques énergétiques (ex : magnétisme),
- 10) Les techniques de rayonnement (utilisation de la lumière, des couleurs, de la musique...).

Un naturopathe est formé aux trois techniques de base mais souvent se spécialise ensuite dans une autre des sept spécialités.

### Quand se tourner vers les conseils d'un naturopathe ?

Le mieux est de considérer les résultats des études scientifiques :

**Maladies cardiovasculaires** → 42% de risque de rechute en moins,

**Diabète de type 2** → 31% des malades ont vu leur taux de sucre revenir à la normale après 6 mois de suivi des recommandations,

**Douleurs musculo-squelettiques** → Améliorations significatives au bout de trois mois,

**Anxiété et dépression** → Dans le groupe ayant suivi une psychothérapie seule le score de l'anxiété avait diminué de 30,5% alors que dans le groupe ayant suivi psychothérapie + naturopathie le score avait diminué de 56,5%,

**Asthme** → amélioration avec la naturopathie au bout de 21 jours, beaucoup mieux qu'avec le traitement médicamenteux standard.

### Trouver le bon praticien

En France, l'absence de reconnaissance officielle ne facilite pas les choses. Il est préférable de se référer à l'annuaire des praticiens de l'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education de la Santé) ou du syndicat des professionnels de la naturopathie ([www.naturopathe.net](http://www.naturopathe.net)).

### **BON A SAVOIR**

Sur 2500 traitements conventionnels :

- Bienfaits = 15%
- Susceptibles d'être bienfaits = 22%
- Partiellement bienfaits mais aussi partiellement nocifs = 7%
- Non probables = 5%
- Inefficaces ou nocif = 4%
- Pas de preuve convaincante = 47%