# Comment trouver un bon naturopathe ?

La naturopathie est une ancienne discipline issue des traditions millénaires. C’est l’art de la science qui vise à apporter à l’être humain le plus haut niveau de santé possible pour un bien-être. Ainsi, le naturopathe est un professionnel de santé qui se charge d’aider le corps à retrouver un bon équilibre. Ce dernier utilise diverses méthodes naturelles douces pour encourager le processus de l’auto-guérison du corps.

En effet, plus de 2000 personnes se forment et deviennent naturopathes chaque année suite à leur formation pour vous proposer des traitements différents. De ce fait, il est très important de savoir choisir son naturopathe pour bénéficier de meilleurs soins. Découvrez dans cet article les 06 qualités et points d’attention vous permettant de bien choisir votre naturopathe.

## Le naturopathe : Il n’est ni médecin, ni naturothérapeute.

La naturopathie est différente de la médecine, car le naturopathe n’a pas suivi le même cursus et n’adopte pas la même démarche avec les clients. Ainsi, le naturopathe et le médecin sont complémentaires et agissent chacun différemment, ils n’ont pas les mêmes business-plans. Le médecin traite et soigne la maladie tandis que le naturopathe est un conseillé de santé qui identifie et accompagne la personne dans l’atteinte d’une santé équilibrée.

Si vous êtes déjà soufrant, votre naturopathe vous aidera à mieux vivre certains symptômes de manière naturelle, sans impact grâce aux traitements et actions médicales. Il vous aidera surtout à accompagner votre terrain, en y adaptant votre hygiène vitale. Il adaptera votre alimentation, humeur, tempérament, exercice, sommeil, le stress à votre état de santé.

Ce dernier utilise des techniques naturelles et biologiques comme les plantes non invasives, les massages et les bains pour renforcer votre santé. Méfiez-vous des naturopathes qui vous vendent des remèdes miracles qui soignent tous vos maux, car le naturopathe ne guérit pas, mais il accompagne.

Admettons que dans certains cas, les résultats d’une hygiène de vie adaptée peuvent être spectaculaires. Ceci puisque le corps humain sait se rétablir magnifiquement lorsqu’on lui en donne les moyens. Il faut toutefois retenir que la naturopathie n’a pas pour but de guérir. Elle a plutôt pour but de redonner au corps et à l’esprit ce dont ils ont besoin pour le faire eux-mêmes.

Ainsi, si votre souhait est de rencontrer quelqu’un qui vous soigne par des moyens naturels, ce n’est pas au naturopathe qu'il faut s’adresser en premier lieu, mais à un médecin.

## Le naturopathe est humain et vous inspire confiance.

Votre naturopathe maîtrise d’abord la thérapie, donc doit connaître l’importance de la dimension humaine de sa profession. Il vous écoute, ne vous juge pas, cherche des solutions avec vous et vous accompagne. Ainsi, vous devez avoir confiance en lui, pour vous confier à lui et le laisser vous aider à prendre votre vie en main.

Pour vous aider, le naturopathe doit connaître tous les aspects de votre vie capables d’impacter votre terrain. Vous devez ainsi vous sentir en sécurité avec lui et ne pas avoir peur de tout ce qu’il peut vous proposer. Pour avoir confiance en un programme d’hygiène de vie, il faut avoir eu confiance en son naturopathe pendant l’entretien.

Si vous n’êtes pas à l’aise avec votre praticien, trouvez un naturopathe qui vous convient mieux, car la confiance est importante. Ne culpabilisez-pas parce que dans la vie, on ne peut pas plaire à tout le monde. Aussi, dans le monde de la santé, aussi, il est question de trouver la bonne personne.

## Le naturopathe regarde et agit sur votre terrain avant tout.

Il est important de toujours sortir d’un rdv de consultation avec un programme d’hygiène de vie. Il ne s’agit pas d’une liste de compléments à acheter ou de recettes à réaliser. Mais il s’agit avant tout de conseils à réaliser dans votre vie quotidienne. Quoique, certains compléments sont parfois importants pour rétablir le terrain, mais ils ne sont pas une priorité.

Comme programme d’hygiène de vie, vous pouvez avoir :

* Prendre un bain chaud le soir et prendre soin de soi
* Changer ses habitudes alimentaires
* Prendre des repas légers le soir, sans amidons
* Diminuer l’exposition aux écrans pendant la journée
* Se faire masser (massage bien-être, massage par le mari, massage en institut de type « détente » ou cabinet) une fois par mois minimum
* Observer (voire noter) ses émotions lors des crises d’addiction à la nourriture

Comme vous pouvez le constater, ces conseils sont simples et applicables. Ils ne demandent pas d’acheter des compléments ou des éléments complexes. Ils agissent sur le terrain et ajustent tout simplement votre hygiène de vie, au quotidien. Ainsi, si votre naturopathe ne vous remet qu’une liste d’ustensiles qui ressemble à une ordonnance, posez-vous des questions sur lui.

## Le naturopathe adapte votre programme à votre situation.

Pas question de vous faire modifier vos habitudes de vie de A à Z. Il faut tenir compte de votre travail, de votre énergie, de votre motivation, de vos contraintes familiales ou de votre état de stress. Le naturopathe doit voir avec vous vos priorités, et établir votre programme d’hygiène équitable de vie avec vous.

N’hésitez-pas à informer votre naturopathe si ses conseils vous sont durs à réaliser ou à suivre dans la durée ou sont incompatibles avec certains aspects de votre vie. Il est censé vous comprendre et les adapter selon votre contexte. S’il ne le fait pas ou n’accorde pas d’importance à ce que vous lui dites, c’est encore un signe qu’il n’est pas l’idéal.

La naturopathie doit s’adapter à vous et vous donner des possibilités pour reprendre votre vie en main. Il ne doit pas s’amuser avec votre confiance en vous donnant des consignes irréalisables ou intenables sur la durée.

## Le naturopathe : éthique vis-à-vis des compléments alimentaires

Un naturopathe n’est pas un revendeur de compléments alimentaires. Il peut éventuellement les utiliser pour vous aider à soulager quelques douleurs ou pour renforcer le terrain vers un rééquilibrage (vitamine D, complexes de plantes, tisanes, … ). Mais il doit conserver une certaine éthique vis-à-vis des compléments prescrits à savoir :

Il ne doit pas prendre de commission lors de l’achat des compléments. Vous pouvez constater ce mauvais comportement lorsqu’il donne son nom lors de la commande. Des fois même, ils achètent directement les compléments dans leurs propres boutiques s’ils effectuent une marge. Il doit rester neutre et indépendant vis-à-vis des marques.

Vous avez le droit de demander des justifications à votre naturopathe si vous constatez que les compléments conseillés sont chers. Ainsi, vous pouvez lui proposer d’autrement ou une solution moins coûteuse. Il est censé vous écouter et d’accorder d’importance à vos dits en présentiel. Méfiez-vous également si votre naturopathe ne vous conseille que des produits de la même marque.

## Une formation reconnue fait aussi de bons naturopathes

De nos jours, il existe beaucoup de formations de naturopathe, si bien que l’on pourrait s’y prendre pour savoir quelle formation est pertinente ou non. Ceci étant, vous pouvez demander à votre naturopathe la formation qu’il a suivie et s’il est adhérent à un groupement de naturopathes. Si sa formation vous intéresse, veuillez-vous renseigner sur la qualité de cet enseignement. Cela vous permettra de déterminer s’il a suivi une bonne formation et ainsi, s’il est l’idéal pour vous. Vous devez vous assurer qu’il est diplômé.