



Formation en Naturopathie

MODULE 5



Mise en place du
suivi naturopathique

Sommaire

Introduction	3
La différence entre la naturopathie et la médecine traditionnelle	3
La fiche client	4
Qu'est-ce que l'écoute bienveillante ?	5
La première rencontre & le feedback	5
Les rendez-vous suivants	8
Le bilan de vitalité	9
L'iridologie	9
➤ L'iris	9
Quelles recommandations naturopathiques faire ?	18
➤ Au niveau de l'alimentation	18
➤ Dans le mode de vie	18
La morphophysiologie	19
➤ Le visage	21
La morphopsychologie	24
➤ Tonicité du visage	25
Les constitutions hippocratiques	28
➤ Le sanguin	29
➤ Le nerveux	30
➤ Le bilieux	31
➤ Le lymphatique	33
Renvois vers les spécialistes	34
Testez vos connaissances	34
Annexe : Carte iridologique	34

Introduction



Bienvenue dans cinquième module de la formation en naturopathie !

À ce stade, vous êtes à même de comprendre le corps humain, son fonctionnement et les causes de ses troubles. Nous allons maintenant passer dans une seconde partie de la formation, une partie plus technique. Dans ce module, nous aborderons la mise en place du suivi naturopathique, et dans les modules suivants, nous verrons les différentes techniques utilisées en naturopathie que vous devrez apprendre à maîtriser pour votre santé, celle

de votre entourage et/ou de vos futurs clients.

Si vous pratiquez à titre personnel ou professionnel, le but est que cet enseignement soit transmis au plus grand nombre afin que chacun puisse reprendre le contrôle de sa santé, agir au mieux pour dynamiser sa vitalité et éviter de devenir malade.

Ce module vous expliquera comment cerner un individu pour mettre en place un suivi personnalisé. Diverses techniques sont utilisées pour parvenir à comprendre une personne en tenant compte de son passé médical, de ses habitudes, de son tempérament et de la façon dont son corps fonctionne.

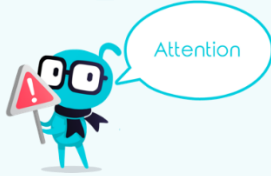
La différence entre la naturopathie et la médecine traditionnelle

Un entretien naturopathique est à mille lieues d'une consultation médicale. En effet, le médecin pose un diagnostic et prescrit un traitement sur la base de l'ensemble des symptômes. En d'autres termes, il prend en compte uniquement les symptômes sans tenir vraiment compte de la personne qui en souffre.

Nous avons souvent de mauvais réflexes vis-à-vis de notre santé. Nous nous inquiétons lorsqu'il est trop tard au lieu de pratiquer la prévention au quotidien. Nous nous rendons chez le médecin pour le premier bobo et le traitons à grand coup de produits chimiques. La naturopathie est une rééducation du comportement face à la santé. Elle prône la prévention et tente des remèdes doux et naturels pour le corps, avant de vous envoyer vers la médecine allopathique.

Si vous étudiez la naturopathie dans le but d'en faire votre activité professionnelle, vous vous rendrez rapidement compte que la raison qui pousse les gens à vous consulter est un problème de santé ou un manque de vitalité dû à un dysfonctionnement, avec une volonté de bénéficier de soins naturels. N'hésitez pas à faire passer le message alertant que la naturopathie s'adresse aussi à ceux qui sont excellente santé, quel que soit leur âge, et qu'elle constitue le meilleur moyen de prévention pour maintenir sa vitalité et un corps sain.

Une dernière chose... Le bouche-à-oreille est votre meilleure publicité. Si vous aider vos clients sur chacun des points que nous allons détailler dans ce module, ils reviendront et parleront de vous à leur entourage. Il est donc essentiel d'être à la fois le plus professionnel et le plus à l'écoute possible.



Tout ce que vous allez découvrir dans cette formation n'est pas destiné à se substituer aux conseils, traitements ou décisions d'un médecin.

La fiche client



La fiche client est le recueil d'informations permettant d'établir, de personnaliser et d'ajuster le suivi d'un client. Si vous étudiez pour des raisons personnelles, elle vous permettra d'établir votre propre programme de santé naturelle et de mieux cibler vos besoins et ceux des personnes dont vous voulez en faire bénéficier, par exemple vos enfants, conjoints, parents.

Cette découverte client permet un temps d'échange. Vous posez des questions et le client y répond. Ce moment ne doit pas être vécu comme un interrogatoire, mais comme un temps d'écoute.

Il faut bien comprendre que toutes les questions qui seront posées doivent servir à aider le client. C'est un échange pour savoir quelle direction prendre pour la suite. Il est important que votre client se sente bien à vos côtés, et vous devez faire en sorte que cet échange ne le mette pas mal à l'aise afin que les réponses soient les plus sincères possible. Une écoute bienveillante est donc recommandée.

Qu'est-ce que l'écoute bienveillante ?

C'est écouter son client en faisant preuve d'intérêt, d'envie d'aider et d'absence de jugement. Le but recherché sera de créer un climat de confiance.

Cela passe par le langage verbal et non verbal. Verbal, cela signifie qu'il est important de vous exprimer dans un langage conforme à celui du client. C'est-à-dire qu'il ne faut pas utiliser de mots trop techniques ou compliqués ; un vocabulaire un peu moins familier, sans doute, mais pas plus riche que celui qu'utilise le client. Non verbal, parce qu'il faut regarder son client lorsque l'on s'adresse à lui ou que celui-ci vous répond, acquiescer de la tête par exemple, pour montrer que l'on est à l'écoute. C'est ce qu'on appelle faire de l'écoute active.

En naturopathie, le premier entretien sert à faire un vrai bilan : il dure environ une heure et demie ; les autres, une heure. C'est un moment d'écoute durant lequel tous les aspects de la personne seront passés en revue : son corps, son esprit, ses habitudes, son environnement.



Les recommandations que vous pourrez donner doivent s'inscrire dans le quotidien de la personne à qui le suivi est destiné.

La première rencontre & le feedback

La première rencontre sera donc bien plus longue que les suivantes.

Toutes les informations recueillies lors de ce premier entretien formeront la base de départ pour l'établissement du programme qui sera par la suite ajusté au fil des changements, des besoins et des habitudes plus difficiles à prendre que d'autres.

Voici la liste des questions de la première rencontre :



- ✧ La situation familiale : Quelle est votre situation familiale ? À travers cette question, on apprend beaucoup de choses sur le client et on pourra faire de nombreuses déductions. Par exemple, un célibataire pourra plus facilement suivre un programme strict. Quelqu'un en couple ou avec des enfants voudra-t-il y inclure sa famille ou devra-t-il se faire une alimentation à part ? Sera-t-il soutenu dans ses efforts ? La façon de cuisiner n'est pas la même pour une famille composée de 3 ou 4 personnes qu'une famille nombreuse.
- ✧ La situation professionnelle : Quelle est votre situation professionnelle ? Le client est-il soumis à la pression ? A-t-il le temps de se poser tranquillement le temps des repas ? A-t-il du temps libre pour prendre soin de lui et se reconnecter à la nature ?
- ✧ Les habitudes alimentaires : Quelles sont vos habitudes alimentaires ? Mange-t-il équilibré ou déjeune-t-il sur le pouce ? Dans quelles conditions prend-il ses repas ? Qui fait les courses à la maison ? Grignote-t-il entre les repas ? Qui prépare les repas à la maison ? Les plats sont-ils gras ? Sains ? De quoi se compose son assiette type ?
- ✧ Les excès : Consomme-t-il beaucoup de sucres ou de café ? Consomme-t-il de l'alcool ou de la drogue ? On ne pose pas ces questions pour le juger, mais pour améliorer son hygiène de vie, bien sûr.
- ✧ La qualité du sommeil : A-t-il des difficultés à s'endormir ? Se réveille-t-il la nuit ? A-t-il des somnolences dans la journée ? Fait-il des siestes ?
- ✧ L'activité physique : Pratique-t-il un sport ? À quelle fréquence ? A-t-il envie d'en faire ? A-t-il le temps pour en faire ? Quelle est sa capacité à transpirer ?
- ✧ Les antécédents médicaux et familiaux : A-t-il subi des traitements ou des interventions chirurgicales ? Quels bilans récents ont été réalisés ? Suit-il un traitement actuellement ? Quelles sont les maladies fréquentes chez lui ?
- ✧ La circulation sanguine : A-t-il des varices ou la sensation de jambes lourdes ?
- ✧ La capacité respiratoire : S'essouffle-t-il rapidement ? Fume-t-il ? Si oui, combien de cigarettes par jour ? A-t-il envie d'arrêter par la suite ? A-t-il souvent la grippe ou des angines ? A-t-il des crachats ?
- ✧ Le transit : Cela peut sembler bizarre comme question, mais c'est important pour en savoir plus sur la qualité de l'alimentation. À quelle fréquence élimine-t-il les selles ? Quel est leur aspect en règle générale : sont-elles déchiquetées ou moulées ? La digestion est-elle difficile ? Est-il ballonné ou fatigué en fin de repas ?
- ✧ Réaction au stress : Comment réagit-il au stress ? Parvient-il à le gérer sereinement ? Comment se manifestent les effets du stress : irritabilité, difficultés digestives, panique, souffle court ?

Petite parenthèse pour plus d'informations :



→ Un bon transit :

Cela peut être gênant d'aborder ce sujet, mais la qualité de l'alimentation se révèle par ce biais. Un bon transit est une évacuation régulière des selles : 1 à 3 fois par jour. Une évacuation moins régulière indique un manque de fibres et/ou d'eau. Au-delà de 3 fois par jour, le transit est trop rapide, cela indique une mauvaise absorption des nutriments. Cela peut se régler avec la prise de probiotiques et/ou une alimentation enrichie en amidon et féculent. Les selles doivent être moulées et ne pas laisser de trace à l'essuyage. Leur odeur ne doit pas être forte, sinon, les selles ont trop macéré. En dehors de ces caractéristiques, le transit n'est pas optimal. Ce n'est certes pas très agréable d'en parler, mais utile pour restaurer une alimentation adaptée et un bon indice sur la santé de son tube digestif.



→ Que sont les probiotiques ?

Ce sont des compléments qui repeuplent l'intestin en bactéries saprophytes, qui sont de bonnes bactéries. De nombreux troubles sont effectivement dus à un manque de bonnes bactéries. En prévention, tout le monde peut compléter son alimentation en probiotiques et ainsi réduire des troubles tels que :

- ☒ Selles irrégulières,
- ☒ Constipation,
- ☒ Flatulences,
- ☒ Lourdeurs et aigreurs d'estomac,
- ☒ Troubles digestifs,
- ☒ Problèmes de peau,
- ☒ Nausées et vomissements,
- ☒ Mauvaise haleine,
- ☒ Fatigue,
- ☒ Infections urinaires,
- ☒ Envies irrésistibles de sucre et/ou incapacité à perdre du poids

Cette liste est loin d'être exhaustive. Mais quel type de probiotique choisir ?

Vous trouverez tout un panel de probiotiques sur le marché des compléments alimentaires.

Lorsque vous recommanderez la prise de probiotiques, informez bien vos clients que leur complément doit être composé de probiotiques, bien sûr, mais aussi de **prébiotiques** qui sont en fait l'alimentation des bactéries, et vous assurent que le produit est bien composé de bactéries vivantes. Sans prébiotiques, les bactéries meurent et le produit devient inefficace.

Les rendez-vous suivants

A chaque début d'entretien, vous devez faire le point avec votre client sur ce qu'il s'est passé pendant sa semaine. On appelle cela le Feedback. Les entretiens suivants seront plus courts. Ils se baseront sur les changements proposés lors de la dernière séance, la facilité ou non de les mettre en place et de les intégrer au quotidien et leurs conséquences, bonnes ou mauvaises, qui inciteront à continuer ou à réadapter le programme.

Le suivi naturopathique n'est pas un suivi à long terme :

- ⇒ soit vos clients viennent avec une problématique à résoudre et vous mettez tout en œuvre pour la résoudre ;
- ⇒ soit vous réalisez une consultation pour lui faire les meilleures recommandations afin de résoudre son problème et amorcer une pédagogie de prévention.

Au second rendez-vous, vous renforcerez la prévention et vérifierez les effets de vos recommandations. Soit le programme est réadapté et vous le reverrez ensuite pour à nouveau constater les effets, soit le client est apte à se débrouiller seul et sera invité à vous consulter en cas de survenue de maladie ou s'il a simplement besoin de nouveaux conseils.

Contrairement au médecin, vous essayerez de transmettre un maximum de vos connaissances à vos clients afin que la bonne santé règne chez le plus grand nombre et que chacun soit autonome.

Encore une fois, l'objectif est de réserver les visites chez le médecin pour les cas nécessitant réellement une assistance médicale.

Le rendez-vous se complète par une observation du client pour pouvoir déceler des informations plus personnelles et propres à sa personnalité. Cela s'appelle « le bilan de vitalité », et nous allons maintenant découvrir ce que c'est et comment ça se déroule.

Le bilan de vitalité



Le bilan de vitalité est indispensable, mais il ne se fait pas sous forme de questions orales. Il repose sur l'observation du client. L'objectif est d'apprendre des informations sur votre client que ce dernier ignore. Ce bilan permet d'en savoir plus sur les prédispositions héréditaires et l'état de santé actuel du client. Pour cela, vous utiliserez plusieurs techniques, et nous

allons détailler les plus répandues.

Étant donné que ce module est consacré aux différents bilans de vitalité, il nous paraissait intéressant d'évoquer l'iridologie dans ses grands axes. Cependant, une approche approfondie dans un module complet sera proposée à la suite de cette formation.

L'iridologie



L'iridologie consiste à réaliser un bilan de vitalité à partir de l'observation de l'iris (partie colorée de l'œil). Cette technique est utilisée depuis la nuit des temps pour comprendre et localiser les perturbations du corps.

Elle n'est pas un outil de diagnostic, mais un appui pour mieux comprendre le fonctionnement d'un individu. L'iris est une véritable plage réflexe, cela signifie que grâce à son activité circulatoire et nerveuse, il est possible d'établir des zones de projections organiques. Il en est de même pour la paume de la main, la plante des pieds, les oreilles, le visage, etc.

Ici, nous allons nous intéresser à l'iris.

Les autres zones de projections étant plus destinées à soigner ou à manipuler, elles seront étudiées lorsque nous aborderons la réflexologie.

➤ L'iris

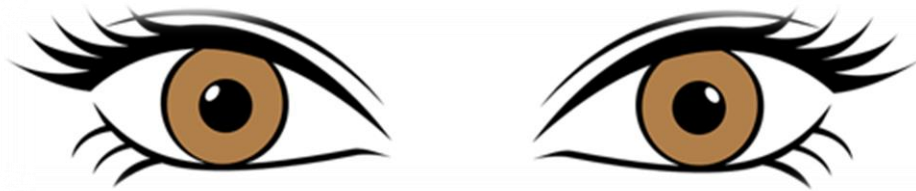
L'iris est un bon indicateur de la constitution génétique, du terrain organique, des prédispositions à certains troubles, de notre alimentation ou encore de l'état de nos organes. Pour étudier l'iris, on peut utiliser un iridoscope, qui reste un matériel très coûteux, mais fiable, une loupe grossissante avec une lumière intégrée ou encore un appareil photo spécial. La loupe permet un bon examen sur le moment, mais garder une image de l'iris permet d'examiner les changements au fil du temps.

Tout d'abord, vous allez vous intéresser à la couleur de l'œil, qui donne un aperçu des prédispositions :



Vous êtes libre d'utiliser la ou les techniques que vous maîtrisez et préférez, mais la combinaison de plusieurs techniques permet un bilan plus précis.

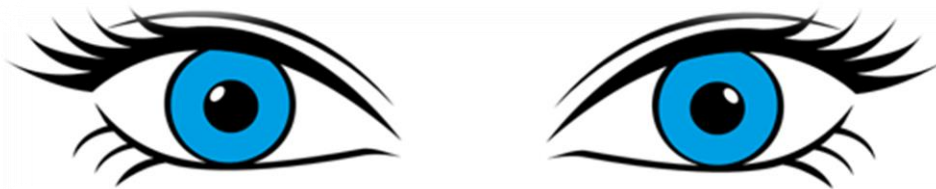
☒ Les yeux marrons : appelés hématogènes



Les yeux marrons indiquent un terrain plutôt alcalin, c'est-à-dire peu ou pas acide. Ces personnes auront tendance à développer des pathologies chroniques. On retrouve souvent chez les sujets aux yeux marron une sensibilité particulière aux :

- ✓ troubles circulatoires,
- ✓ troubles cardio-vasculaires,
- ✓ diminution des défenses immunitaires,
- ✓ des troubles au niveau du foie et du pancréas.

☒ Les yeux bleus : appelés fibrillaires

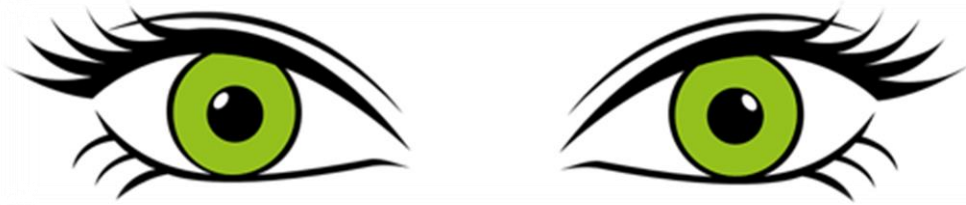


Les yeux bleus indiquent un terrain dit « réactif », les surcharges sont souvent les acides. L'organisme d'un individu aux yeux bleus réagira plus aux agressions extérieures. Il sera donc plus sujet :

- ✓ aux pathologies respiratoires telles que les rhumes et les allergies,
- ✓ aux pathologies cutanées telles que l'eczéma ou le psoriasis,

- ✓ à l'acidose, c'est-à-dire un organisme trop acide,
- ✓ terrain nerveux,
- ✓ terrain rhumatismal.

☑ Les yeux verts : appelés mixtes



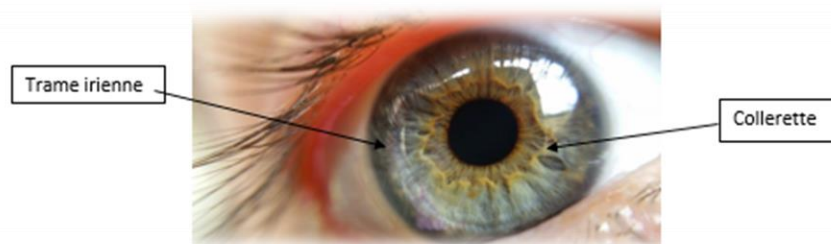
Les yeux mixtes peuvent associer les faiblesses des deux autres catégories citées ci-dessus. Les prédispositions de ce type de couleur sont au niveau digestif bien souvent comme les digestions lentes, les ballonnements et les déséquilibres de la flore intestinale, etc.

⇒ *En général*

La couleur de l'iris peut évoluer au cours de la vie. Toutefois, il est rare que les yeux bleus d'un individu prennent une teinte marron. Mais il faut comprendre que l'accumulation de surcharges (acides, colles, prise de médicaments, métaux lourds, substances chimiques) et une mauvaise digestion des aliments peuvent faire apparaître des tâches ou teinter la couleur initiale.

Intéressons-nous maintenant à la trame de l'iris.

⇒ *La trame*



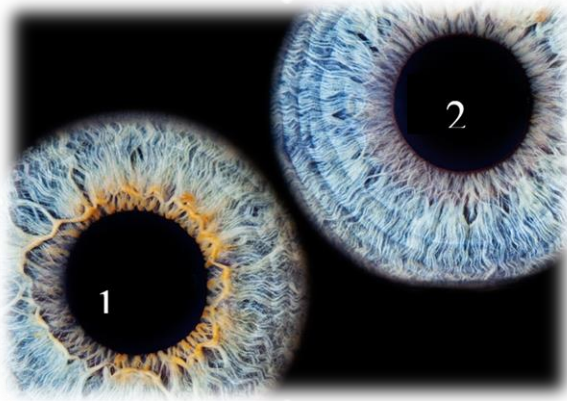
La trame est le tissu même de l'iris. Elle est composée de plus de 6 000 fibres qui se superposent en 4 couches. Plus ces fibres sont serrées, plus cela reflète une bonne vitalité et une bonne résistance aux maladies.

Voici une photo pour comparer :

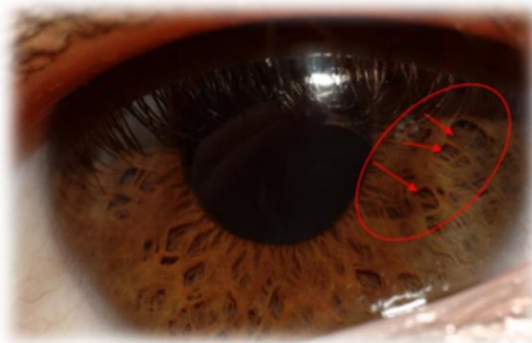
Sur l'iris 1, vous pouvez observer des « trous » dans les fibres alors que sur l'iris 2, les fibres sont beaucoup plus serrées.

La photo numéro 1 met donc en évidence une moins bonne résistance, bien que celle-ci ne soit pas excessive sur cette illustration. Ces différents exemples permettent d'apprécier la différence de texture, il faut savoir que l'on peut classer les trames suivant leurs qualités :

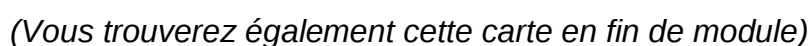
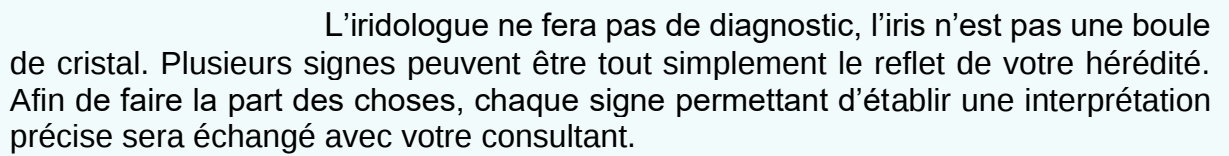
- ✓ Trame de type 1 : tissu très serré, aspect « velours » ;
- ✓ Trame de type 2 : tissu serré, cependant il est possible de constater quelques fibres qui commencent à s'écarter ;
- ✓ Trame de type 3 : apparition de premiers « trous » (= vacuoles ou lacunes) ;
- ✓ Trame de type 4 : trame déstructurée.



Voici une autre illustration d'une trame attestant une mauvaise résistance et une moins bonne capacité de récupération : une trame de l'iris compacte est le signe d'une bonne réserve de minéraux et d'une bonne vitalité. Maintenant que nous connaissons la capacité de récupération et de résistance, il faut savoir quels organes sont les plus touchés par ces trous dans la trame de l'iris.



Pour cela, il est intéressant de reporter les signes en creux (= trous) sur la carte d'iridologie. Vous pourrez retrouver cette carte en annexe de ce module. N'hésitez pas à l'imprimer, et même à l'agrandir pour pouvoir l'utiliser lors de vos examens iridologiques.



Intéressons-nous à la collerette maintenant.



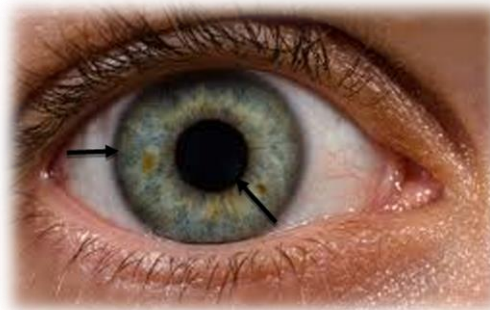
Pour mémoire : la collerette est une ligne entourant l'œil. Elle peut donner beaucoup d'indications elle aussi, si l'on sait la regarder et l'évaluer.

La collerette est marquée par les pulsations cardiaques et s'imprègne du système nerveux. Plus elle est étoilée, plus elle indique un sujet sensible au stress et aux angoisses.

Sa couleur est aussi un indicateur. Un ton bleu clair, presque blanc, est interprété comme un signe d'une suractivité des systèmes lymphoïdes et des ganglions, en d'autres termes, signe d'une inflammation ou d'un état d'irritation. Une couleur orangée informe d'un organisme acidifié comme sur la photo précédente.

Le dernier point sur lequel se penchera l'iridologue, ce sont les tâches et dépigmentations de l'iris.

⇒ *Les tâches et la dépigmentation*



Les tâches et les nappes :

↳ Les tâches :

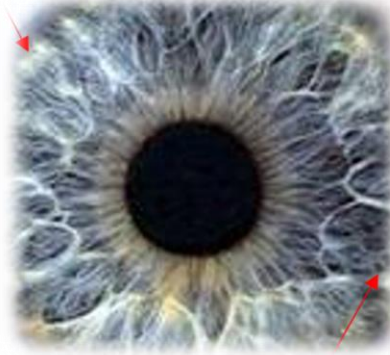
Les petites taches brunâtres/marrons indiquent une surcharge en colles dont l'origine peut être liée à une production excessive de cholestérol, soit au niveau hépatique, soit une alimentation trop riche en graisses saturées.

Si les taches sont très foncées : cela indique une mauvaise élimination de déchets métaboliques liée à une prise régulière de médicaments.

→ Les taches peuvent également être transmises de façon héréditaire, sans que pour autant les consultants présentent les signes physiologiques vus précédemment.

Les taches noires cerclées de blanc peuvent être le signe d'une dégénération cellulaire, ce sont des signes à prendre un peu plus au sérieux. Leur proportion est inverse à leur ampleur. Plus la tache est petite, plus l'affection est à prendre au sérieux.

Les taches blanches/jaunâtres ressemblant à de petits nuages sont un indice d'excès d'acide urique. C'est un déchet produit par le foie lors de la dégradation des protéines issues de l'alimentation.

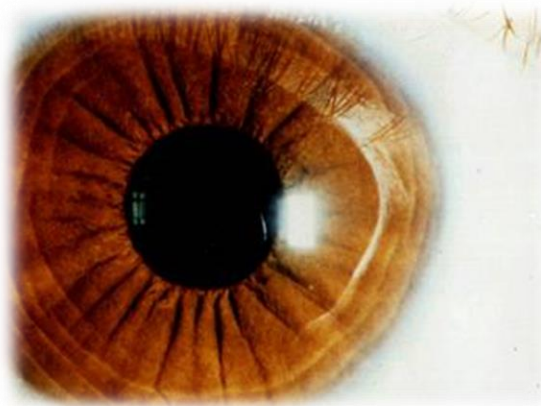


→ *Les nappes :*

Les nappes sombres (jaune, orangé, marron) et étendues correspondent à un excès d'acide pyruvique certainement dû à une mauvaise assimilation du sucre ou une consommation trop accrue. Cet acide est souvent localisé sur la collerette (cercle que vous étudierez plus précisément dans notre module sur l'iridologie).

Les nappes brunâtres autour de la pupille correspondent à de l'acide oxalique. Elles indiquent un désordre digestif, fermentation, dysbiose, inflammation, etc.

Dans certains iris, vous pourrez voir des lignes comme des rayons ou des cercles :



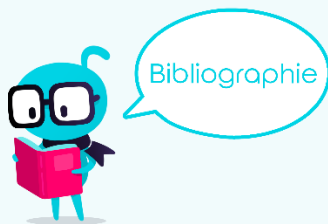
Cela peut être interprété comme une hypermotivité. Les lignes marquent des tensions nerveuses entraînant des spasmes dans les organes sur lesquels elles sont placées.



Pour résumer, lors d'un examen on observe :

- ✓ la couleur, qui détermine la nature héréditaire du terrain ;
- ✓ la trame, qui informe sur la résistance du client et la localisation des faiblesses ;
- ✓ la collerette et les lignes, qui donnent un aperçu psycho-émotionnel du patient ;
- ✓ les taches et dépigmentations qui marquent l'emplacement des zones acidifiées.

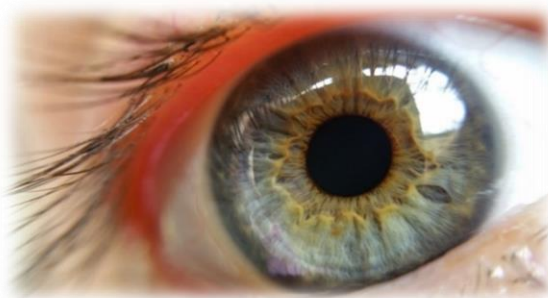
Voici une sélection de livres pour compléter et perfectionner votre apprentissage de l'iridologie :



- 📖 *ABC de l'iridologie*, de Patrice Kandza
- 📖 *Traité pratique d'iridologie médicale : Technique du diagnostic des maladies par l'examen des yeux*, de Gilbert Jausas
- 📖 *L'Iris : Miroir intérieur*, de Dominick Léaud-Zachoval

⇒ Étude de cas

Pour mieux comprendre comment interpréter l'iris d'un individu, la pratique reste le meilleur allié. Reprenons notre photo de tout à l'heure.



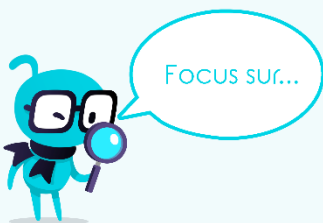
- ✓ Couleur dominante bleue : terrain acide, personnes réactives,
- ✓ Trame régulière, type 2 : bonne force vitale en général, bonne capacité et réserve minérale,
- ✓ Colerette en étoile : sensible au stress et aux angoisses,
- ✓ Colerette jaune : organisme acidifié par un excès ou une mauvaise gestion des sucres,
- ✓ Zone marron-orange autour de la pupille : désordres digestifs (fermentation, acidité, inflammation) provenant certainement de la sensibilité au stress et/ou d'un excès de sucres,
- ✓ Signes de stress : radii solaris et arc de spasme (voir notre module sur [l'iridologie](#)),
- ✓ Colerette interrompue, couleur orangée : inflammation au niveau de la colonne vertébrale, possibles maux de dos.

Exemple de conclusion possible :

Bonne vitalité en règle générale, mais cette force pourrait se voir amoindrir par une sensibilité particulière au stress. De façon physiologique, cette sensibilité peut entraîner une augmentation du taux de sucre sanguin, ou même, amener de façon inconsciente une appétence particulière pour des repas plus riches en sucre. L'organisme pourrait avoir quelques difficultés dans sa gestion des glucides et cela pourrait avoir également des répercussions au niveau digestif. On pourrait éventuellement penser à une inflammation de la muqueuse, ou bien à des perturbations concernant la flore.

Tous ces éléments peuvent indiquer un terrain inflammatoire, qui permettrait également d'expliquer quelques douleurs au niveau de la colonne vertébrale.

On prendra en compte particulièrement le système nerveux, le système digestif et le modèle alimentaire du consultant.



Pour en savoir plus sur l'iridologie, Formalis a créé, avec l'aide d'une naturopathe spécialisée en iridologie, un module spécial, que vous retrouverez sur votre site elearningformalis.fr.

Quelles recommandations naturopathiques faire ?

➤ *Au niveau de l'alimentation*

Limitier les aliments acides et sucres raffinés

Augmenter la consommation d'aliments alcalins

Remplacer les sucres raffinés par des édulcorants naturels

Faire une cure de jus de légumes pour drainer les émonctoires et éliminer les toxines.

➤ *Dans le mode de vie*

Apprendre à se détendre et gérer ses émotions par la sophrologie, les massages, la méditation, par exemple

Pratiquer un sport doux pour le dos, comme la natation, le yoga, les étirements

Prendre une bonne position lors du port de charges lourdes pour ne pas trop solliciter le bas du dos.



Vous n'êtes pas un médecin, vous ne faites donc pas de diagnostic. Vous pourrez dire à votre client qu'il présente tel ou tel dysfonctionnement, mais ne pas lui citer de maladie. Par exemple, vous pouvez lui dire que son foie présente un trouble ou une paresse, mais pas qu'il a une cirrhose.

L'examen iridologique se fait lors de la première anamnèse, qui sera consacrée à la bonne compréhension organique du consultant. Inutile de lui dire tout ce que vous voyez durant l'examen, cependant, un échange est indispensable afin d'établir une conclusion correcte.

L'iridologie doit être considérée comme un outil intéressant, qui permet au naturopathe de recueillir des indices sur la physiologie, c'est une approche tout à fait complémentaire.

Passons à la suite du bilan avec l'examen morphophysiologique.

La morphophysiologie



La morphophysiologie est l'étude des différentes formes du corps en tenant compte des aspects physique, vital, mental et spirituel.



Les principes de la morphophysiologie

- ✧ L'énergie s'imprime sur le corps : les événements de la vie trouvent leur importance dans la façon dont ils sont vécus. Certains seront source de stress pour untel, mais complètement anodins pour son voisin alors qu'ils auront vécu la même chose. Les façons de réagir dégagent une énergie qui va laisser des traces sur le corps. À la fin de votre vie, votre apparence est comme un livre de votre histoire et surtout de la façon dont vous l'avez vécu.
- ✧ L'observation du corps et de ses formes indique le niveau de vitalité pour adapter les techniques complémentaires le plus précisément possible. Nous verrons ces techniques par la suite.
- ✧ Elle permet d'analyser les organes forts ou les organes faibles, la nature des déchets et les émonctoires trop sollicités.
- ✧ Elle révèle des indices sur les aptitudes psychiques de l'individu.
- ✧ Elle permet aussi de révéler les prédispositions aux pathologies.
- ✧ Chaque être est différent, la morphophysiologie donne donc les grandes tendances pour un individu, chacun ayant ses propres nuances.

Nous disions donc que l'aspect physique est marqué par les façons de réagir au stress et aux sollicitations. Une source de stress pour un individu n'en sera pas forcément une pour un autre. On peut répondre aux situations par l'instinct, la raison, la sérénité, l'angoisse, par exemple. Chaque réaction implique une énergie, positive ou négative, qui va s'imprimer sur le corps.

En naturopathie, on distingue deux catégories d'aspect physique :

⇒ *Les neuro-arthritiques*

La silhouette est longiligne, le corps et le visage sont rétractés. Le sujet est frileux avec un teint pâle et présente une fatigue intellectuelle. Les neuro-arthritiques auront tendance à réagir en utilisant plus leur système nerveux. Les trois profils, respiratoire, cérébral et nerveux, composant cette catégorie sont appelés les « rétractés » et ont tendance à subir des acidoses.

⇒ *Les sanguino-pléthoriques*

La silhouette est plus trapue, le corps et le visage sont dilatés et sujets à l'embonpoint. Les sanguino-pléthoriques sont bien souvent joviaux et sociables. Les trois profils, obèse, sanguin et digestif, composant cette catégorie sont appelés les « dilatés ». Leur réaction résultera quant à elle de l'utilisation du système glandulaire et endocrinien. Ils sont souvent sujets aux congestions.

Une fois que l'on a déterminé la catégorie de constitution naturopathique, on s'attarde sur le visage.

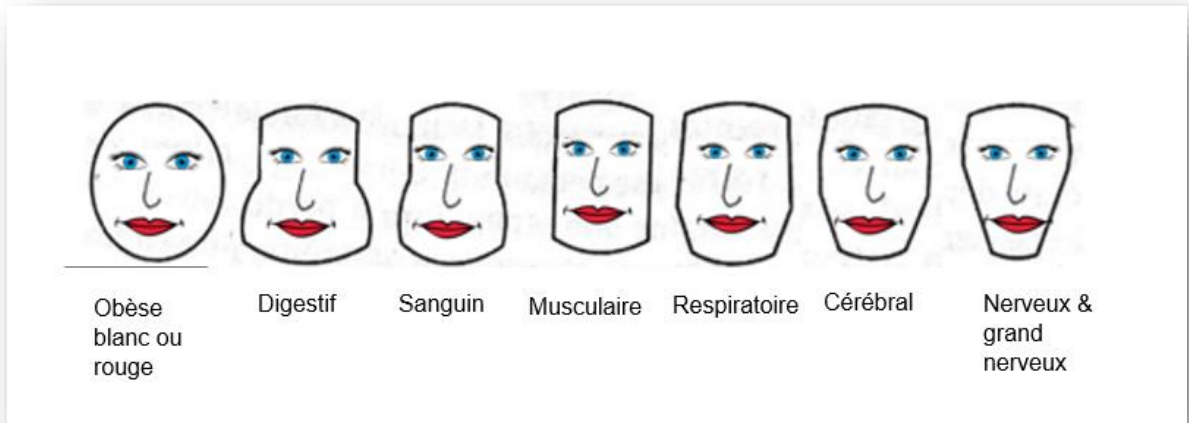


► Le visage

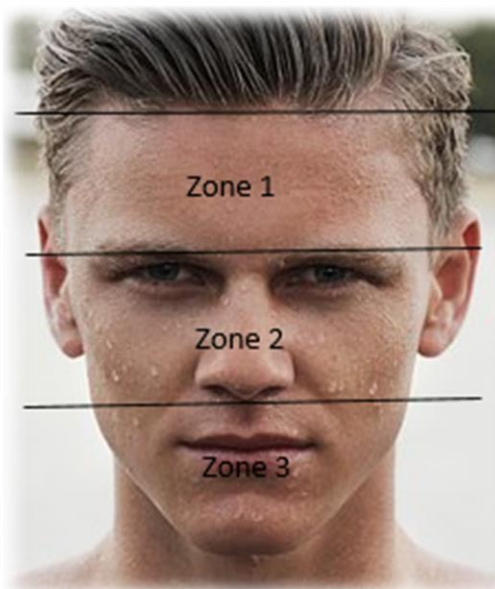
Les profils de visages seront, en fonction de leur proportion, enclins à utiliser leur système glandulaire ou nerveux.

Le profil de référence est le profil musculaire parce qu'il utilise à 50 % son système nerveux et à 50 % son système glandulaire.

Voici les différents profils de morphologie du visage :



Sur le visage, on distingue 3 zones qui, selon leur dilatation ou rétraction, permettront au naturopathe d'interpréter le profil morphophysiologique de son client.



Le front : Zone 1 : Zone du mental

Les yeux et le nez : Zone 2 : Zone du relationnel et de l'affectif

Bouche et menton : Zone 3 : Zone métabolique et instinctive

Alors que nous renseignent les différents profils de visage ?

Le profil de référence : le musculaire

Il représente l'équilibre entre les systèmes de réactions aux sollicitations. Les trois zones du visage sont égales. Il indique une bonne santé, des organes qui fonctionnent correctement et une bonne réserve vitale.



⇒ *Les profils neuro-arthritiques, rétractés utilisant le système nerveux*

Le respiratoire

La zone 3 est légèrement rétractée. Son intelligence est plus logique qu'intuitive. Ses organes les plus forts sont les poumons. Ses organes les plus faibles sont le trio foie/vésicule biliaire/intestins. Il aime la pratique d'activité physique.

Le cérébral

Les zones 2 et 3 ont perdu en masse musculaire et sont donc plus effilées. Son système fort est le centre nerveux, mais le cérébral a tendance à trop le solliciter, ce qui se traduit par un épuisement accompagné de maux de tête, d'insomnie et d'états anxieux ou dépressifs. Il reconnaît l'utilité d'une activité sportive, mais a du mal à se motiver en pour en pratiquer une.

**Le nerveux**

Il présente les trois effilées. Son système nerveux est très fatigué, ce qui se traduit par une agitation sans raison et une dépression. Ce type de morphologie indique un état d'esprit de nature pessimiste, anxieuse, voire délirante et paranoïaque. Il refuse toute discipline sportive.

Le grand nerveux

Les trois zones sont encore plus effilées, plus fines que celles du nerveux. Les systèmes glandulaire et nerveux sont totalement épuisés.



⇒ *Les profils sanguino-pléthoriques, dilatés utilisant leur système glandulaire*

Le sanguin

Le sanguin voit sa zone 3 plus dilatée que les deux autres. On appelle aussi ce type de morphologie « mâchoire carrée ». Il est en général un bon vivant, jovial et très bon orateur avec une grande force de persuasion. Il a tendance à sursolliciter son système cardiovasculaire, ce qui se traduit par des hypertensions artérielles, des coronarites (inflammations des artères coronaires) et des accidents type AVC.

Le digestif

Le digestif présente des formes corporelles arrondies et des zones 2 et 3 bien en chair. C'est un bon mangeur avec un système digestif très résistant, mais qui a des prédispositions aux pathologies touchant le système glandulaire. Les troubles les plus courants chez ce type de profil sont les ulcères à l'estomac, le diabète ou les dysfonctionnements du foie.

**L'obèse rouge**

Les trois zones de son visage sont dilatées et arrondies, plus encore que le profil précédent. Son système glandulaire commence à s'épuiser.

L'obèse blanc

Le visage de l'obèse blanc est encore plus dilaté que celui de l'obèse rouge. Son système glandulaire et endocrinien est totalement vidé de son énergie.

**⇒ Les profils rétractés/dilatés**

Tous les profils du type rétracté présentent une peau jaunie. Ils aiment la chaleur, se coucher tard et se lever tard.

Ils sont prédisposés entre autres aux maladies telles que les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrose, les cystites, qui sont des infections urinaires, les coliques néphrétiques et la spasmophilie.

Les dilatés quant à eux ont une peau rouge ou rosée, mis à part l'obèse blanc. Ils aiment l'eau froide et acceptent plus difficilement les modifications dans leur alimentation que les exercices physiques.

La morphopsychologie

Cette technique est de plus en plus utilisée dans de nombreux domaines, par exemple le coaching, le service de recrutement, la psychothérapie, les conseils personnalisés. Elle permet de lire sur le visage pour mieux cerner la personnalité.

En naturopathie, elle ne vous sera pas forcément utile pour apprendre plus de choses sur le fonctionnement de l'organisme de votre client, mais elle vous permettra de mieux définir sa personnalité. En effet, elle vous aidera à connaître les sources de stress potentielles pour chaque client et ainsi à lui proposer un programme naturopathique qui correspondra à ses valeurs et à sa façon de penser.

Le visage d'un client est sa carte de visite la plus sincère et donne des informations sans qu'il y ait besoin de pousser un interrogatoire en longueur. C'est donc un gain de temps pour votre client comme pour vous. La morphopsychologie est complémentaire de la morphophysiologie.

Comme en morphophysiologie, on distingue deux catégories : les dilatés et les rétractés. Une fois que vous avez déterminé la catégorie, vous vous reportez aux grandes tendances psychologiques de chaque profil.



	Dilaté	Rétracté
Qualités	Ouvert, extraverti, curieux de tout, en recherche de plaisir, spontané	Introverti, intéressé par sa vie intérieure, besoin de solitude, sait prendre du recul, fait preuve de rigueur et de maturité, aime contrôler. Tendance à être très sensible émotionnellement
Défauts	Avide et conformiste	Froideur pouvant aller jusqu'à la dureté

Rappelons que ces profils sont naturellement à nuancer et à recouper avec les autres examens du bilan de vitalité. Nous allons développer les nuances de ces profils.

Commençons par les profils qui sont un mélange de rétractation et de dilatation. Ils se décomposent en deux profils : les concentrés et les réagissants.

Les concentrés présentent une forme de visage dilatée, donc un peu ronde, mais leurs récepteurs, les yeux, le nez et la bouche, sont rétractés, c'est-à-dire petits et concentrés au centre du visage.

Au contraire, les réagissants ont une forme de visage rétractée (effilée), mais les récepteurs sont plus grands et bien ouverts.

Voyons les caractéristiques de ces deux profils.

	Concentré	Réagissant
Grandes tendances	S'intéresse à son environnement et à ce qu'il possède. Besoin de sécurité et de sentiment d'appartenance.	S'intéresse à la nouveauté, à l'insolite, besoin de changement, de stress pour évoluer. Aime s'amuser et séduire.
Qualités	Travailleur, concret, organisé	Gaieté, gentillesse, s'adapte facilement
Défauts	Méfiant, possessif, têtu, lent	Superficiel, se disperse facilement

Les profils de rétractés possèdent une nuance particulière, qui est l'inclinaison du visage. On ne retrouve pas cette nuance chez les dilatés ayant un visage plus rond. L'inclinaison du visage se perçoit mieux de profil.

Nous avons donc le rétracté latéral, qui a le front plus en avant que le menton ou, inversement, un petit front avec une mâchoire avancée. On imagine facilement en le voyant une ligne oblique partant du front jusqu'au menton.

Le rétracté frontal, en revanche, aura une ligne de profil bien verticale.

	Rétracté latéral	Rétracté frontal
Caractéristiques	Fonceur, aime que les choses bougent et évoluent, besoin de liberté et de projets	Aime les chiffres et l'argent, le pouvoir et le contrôle, besoin de stabilité et de sécurité
Qualités	Dynamique, autonome, rapide	Sang-froid et efficacité
Défauts	Instabilité, immaturité, fuite	Froideur, lenteur, méfiance

► Tonicité du visage

Ensuite, nous allons nous intéresser à la tonicité du visage. On reconnaît un visage tonique par ses formes carrées, voire anguleuses. Les récepteurs sont bien horizontaux ou dirigés vers le haut. Un visage atone aura des formes plus molles, allongées ou ovales, et les récepteurs seront mous et tombants.

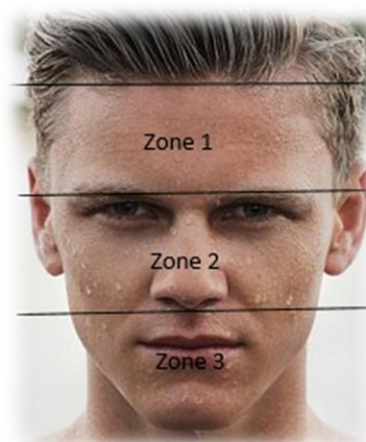
	Visage tonique	Visage atone
Caractéristiques	Aime décider et contrôler, besoin d'obstacle pour avancer	Tendance à attendre et se laisser porter, besoin d'être dirigé et rassuré
Qualités	Combatif volontaire	Gentillesse pouvant aller jusqu'à l'altruisme, à l'écoute
Défauts	Agressif, égoïste ou rigide	Indécis, mou, paresseux, lent

Un visage est rarement entièrement tonique ou atone, dilaté ou rétracté. Il peut avoir une prédominance ou être mixte jusqu'à 50/50. C'est pour cela que l'on va ensuite détailler les zones du visage.

À ce stade, vous savez décrypter les grandes tendances de la personnalité de votre client. On peut maintenant affiner l'analyse en s'intéressant aux 3 zones du visage pour savoir quelles sont les priorités, conscientes ou non, de la personne qui est face à vous.

Le visage se découpe de la même manière que pour la morphophysiologie, mais ne correspond pas à la même interprétation.

La partie prédominante d'un individu sera celle qui sera la plus dilatée et/ou tonique par rapport au reste du visage.



⇒ *La zone 1 est la zone cérébrale et correspond à la tête*

Si cette zone est la plus dilatée, c'est-à-dire large, développée, cela indique un sujet qui pense et réfléchit beaucoup, qui aime imaginer et concevoir, apprendre et découvrir.

Leurs qualités : ils sont très intelligents, précis, dotés d'une bonne mémoire et d'un bon self-control.

Leurs défauts : orgueilleux, ils aiment le pouvoir et peuvent souffrir d'un complexe de supériorité.

⇒ *La zone 2 est la zone du relationnel, elle correspond au tronc*

Les individus ayant cette zone plus dilatée communiquent beaucoup et aiment les échanges sociaux. Ils ont besoin d'aimer et d'être aimés. Ils partagent des émotions vraies, mais supportent difficilement l'indifférence.

✓ Leurs qualités : grande gentillesse, ouverture d'esprit, tolérance

- ✓ Leurs défauts : ils vivent mal les émotions négatives et sont vite affectés par l'ignorance ou la méchanceté. Ils culpabilisent facilement.

⇒ *La zone 3 est la zone instinctive qui correspond aux jambes*

Ceux ayant la zone instinctive la plus dilatée privilégient le corps. Ils accordent beaucoup d'importance aux sensations physiques par le biais du sport, de la sexualité, de la gastronomie, par exemple. Ils se fient à ce qu'ils voient et peuvent toucher.

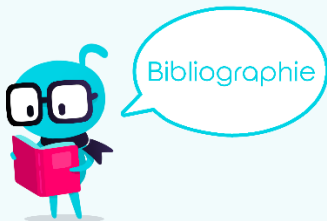
- ✓ Leurs qualités : Beaucoup d'énergie, de joie de vivre, de spontanéité, d'authenticité et de naturel.
- ✓ Leurs défauts : ils ont tendance à être dépendants, et peuvent ne pas avoir de limites ou être avides.

Lorsque vous effectuerez un examen morphopsychologique, ne perdez pas de vue que les indications vous permettent en moyenne de décrypter 75 % de la personnalité de votre client. Les qualités et les défauts sont plus ou moins marqués selon les individus. Le physique est un bon indicateur, car on peut y observer les caractéristiques héritées des ascendants, comme des ressemblances génétiques, ainsi que l'impact des réactions aux sollicitations et à l'environnement.

L'étude morphopsychologique peut être effectuée sur des sujets même très jeunes, mais le visage est le plus précis aux alentours de 40 ans : à cet âge, la personnalité est bien ancrée. L'expérience et l'énergie ont bien eu le temps de laisser leurs traces sur le visage. Passé cet âge, le vieillissement cutané peut fausser le décryptage en rendant la peau plus ridée et relâchée.

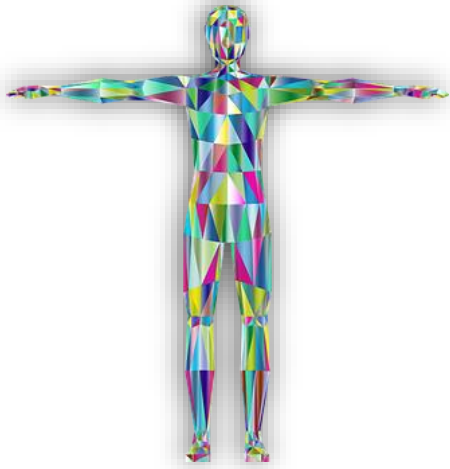
Nous insistons particulièrement sur le fait que les données observées doivent être recoupées avec les autres bilans, et avec les informations apportées verbalement par le client. L'unicité d'un individu réside dans les nuances qu'il ajoute au profil type auquel il correspond. La naturopathie s'intéresse une fois de plus à l'individu dans sa globalité.

Lectures conseillées sur la morphopsychologie :



- 📖 *Morphopsychologie – Traité pratique – Lire le visage* de Martine Tardy et Florence Greno
- 📖 *Morphopsychologie, le visage miroir de la personnalité : À la découverte de soi et des autres* de Patrice Ras

 *Petit cahier d'exercices de morphopsychologie* de Patrice Ras et Jean Augagneur



Nous avons commencé l'étude du client par son œil, puis avons étendu à son visage. Poursuivons l'analyse par l'étude du corps entier.

Rappelons que, durant cette analyse, vous ne donnez que très peu d'informations à votre client. Chaque examen ne se suffit pas à lui seul, il faut recouper les informations des différents tests.

La synthèse des données se fera en dehors de la présence du client et lui sera communiquée lors d'un second rendez-vous.

C'est important, et c'est pour cette raison que nous insistons sur le fait d'informer le client uniquement lorsque vous aurez bien affiné son profil. Vous risqueriez de lui donner des informations contradictoires ou bien de l'alarmer sans réelles raisons. Il faut bien faire la différence entre les prédispositions pathologiques à prévenir et les dysfonctionnements bien réels. On utilisera donc une troisième technique pour affiner encore plus notre évaluation et nuancer les profils établis : la constitution hippocratique.

Sachez qu'il existe énormément de méthodes pour comprendre les forces et les faiblesses du corps humain propres à chacun. Nous ne pouvons pas toutes les étudier. Certaines ayant fait leurs preuves, nous avons sélectionné les plus fiables. Vous pouvez tout de même vous informer à titre personnel sur celles que nous ne développerons pas dans cette formation, comme la diathèse naturopathique, la pulsologie, la phrénologie, les régimes en fonction des groupes sanguins, les constitutions homéopathique et digitale.

Les constitutions hippocratiques

Comme nous le disions, les précédentes analyses peuvent être complétées par une observation générale du corps. Les détails que vous repérerez chez votre client indiqueront sa constitution hippocratique. Cela confirmera ou nuancera l'étude établie jusqu'à maintenant.

La constitution hippocratique est encore une fois une série de modèles types révélant les forces et les faiblesses du corps et du mental. Les profils sont à nouveau caricaturaux : un individu peut présenter une prédominance pour un ou deux profils, mais dans l'ensemble nous sommes un mélange de plusieurs d'entre eux.

C'est encore une fois la comparaison des résultats de chaque test qui vous donnera un profil précis et propre à votre sujet.

Les constitutions hippocratiques sont déterminées par l'observation du corps dans son ensemble : la démarche, la poignée de main, la forme des mains, la couleur de la peau et la morphologie dans sa globalité.

Voici donc les 4 types de constitutions hippocratiques, ainsi que les conseils naturopathiques que l'on peut attribuer à chacun.

➤ *Le sanguin*

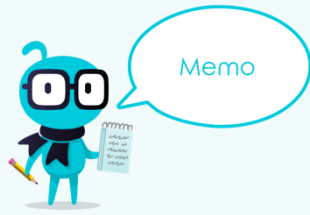
La dénomination rappelle celle d'un profil morphopsychologique, mais bien que les caractéristiques se rejoignent, cette constitution peut convenir à d'autres profils morphopsychologiques.

Silhouette	Mains	Énergie	Tempérament	Santé générale
Trapue Bien charpentée Plus ou moins gros	Grandes Épaisses Puissantes Courtes ou rectangulaires Chaudes Doigts plus courts que la paume Lignes nettes et simples	Débordante	Convivial Très affectueux Extraverti Colérique Impulsif Bon vivant Grand optimiste Très ouvert Se disperse facilement Parle avec son cœur	Bon sommeil A toujours chaud Sa fragilité réside dans son grand investissement pour attirer l'amour et conserver l'être aimé Bonne santé de départ Digère facilement, mais son goût pour les bonnes choses le soumet aux risques cardio-vasculaires, au diabète et à l'hypertension

L'élément naturel du sanguin est **l'air**.

⇒ *Conseils naturopathiques*

- Manger en moins grande quantité.
- Réduire les graisses, les sucres raffinés, les viandes, le tabac et l'alcool.
- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et d'aromates.
- Boire plus d'eau.
- Faire un travail sur soi pour être plus autonome affectivement (avoir moins besoin du regard des autres pour se sentir exister).



Les huiles essentielles (HE) conseillées :

(Pour le dosage des huiles essentielles, les détails sont donnés dans le module 10.)

- ✓ HE de thym vulgaire à linalol : permet de se recadrer et de moins se disperser
1 goutte sur les poignets ou diluée dans une huile végétale pour masser le ventre.
- ✓ HE de romarin camphré : huile plus forte que celle de thym, elle évite au sanguin de trop se disperser et fluidifie le sang.

Diluée dans de l'huile végétale pour masser la plante des pieds.

➤ Le nerveux

Même remarque que pour le sanguin : la constitution hippocratique ne fait pas seulement référence au profil nerveux morphopsychologique.

Silhouette	Mains	Énergie	Tempérament	Santé générale
Longiligne Rétractée Osseuse	Tremblantes ou atones Peu de relief musculaire Tendons apparents Doigts très longs Sèches Peu de pilosité Nombreuses lignes comme grillagées Poignée de main ferme, froide et rapide	Beaucoup d'énergie, mais gaspillée par ses ressassements et son angoisse Mal canalisée Difficulté à l'utiliser à bon escient	Réagis à son environnement par la raison et l'analyse plus que par l'affectif Perpétuel angoissé Discipliné Perfectionniste	Son système le plus fort est le système nerveux, mais sa sursollicitation finit par l'épuiser Petit mangeur Troubles le plus fréquemment rencontrés : neuropsychiques, acidose, inflammation

L'élément naturel du nerveux est **la terre**.

⇒ *Conseils naturopathiques :*



- Rééquilibrer sa balance acido-basique en consommant plus d'aliments alcalins (pommes de terre, châtaignes, jus de légumes, bananes, amandes, protéines d'origine végétale).
- Boire chaud à chaque repas, par exemple des soupes et tisanes, pour alcaliniser le terrain et soulager le foie.
- Consommer des graines germées.
- Apprendre la respiration abdominale pour soulager ses angoisses. Il s'agit d'inspirer en gonflant le ventre, expirer en rentrant le ventre.
- Pratiquer plus de sport pour se libérer l'esprit et dépenser l'énergie dont se nourrissent les angoisses. Cela permet aussi de libérer de l'endorphine, hormone du bien-être et du lâcher-prise. Si possible, pratiquer une activité physique entre amis pour un côté plus ludique.
- Pratiquer la relaxation : méditation, réflexologie, sophrologie.



Memo

Les huiles essentielles conseillées :

(Pour le dosage des huiles essentielles, les détails sont donnés dans le module 10).

- ✓ HE de menthe poivrée : permet de moins « cogiter » et ressasser.

Appliquer une trace sur le troisième œil, c'est-à-dire sur le front, entre les deux yeux.

- ✓ HE de petit grain bigarade : effet rassurant

À respirer en mettant quelques gouttes sur un mouchoir ou à même le flacon, ou encore à diluer dans une huile végétale pour l'appliquer sur la voûte plantaire et le plexus solaire, qui est le creux au centre du diaphragme, à l'intérieur des poignets ou sur la colonne vertébrale.

► Le bilieux

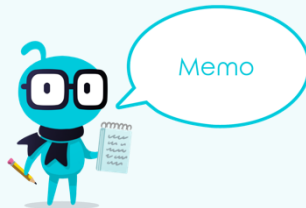
Silhouette	Mains	Énergie	Tempérament	Santé générale
Bien charpentée Sportive	Carrées Plus ou moins sèches selon le stress	Beaucoup d'énergie	Rigoureux parfois rigide Franc	Ses émotions passent par le foie (il se fait facilement de la bile) et l'affectent beaucoup

Muscles puissants et apparents Longiligne sans être forcément grande Mâchoire carrée et puissante	Doigts et paumes de même longueur Articulations dessinées Lignes visibles et nombreuses		Introverti Très affectif Hypersensible Susceptible Colérique sans forcément exprimer sa colère Aime les projets, les responsabilités et l'action Bon meneur d'hommes Grande imagination	Faiblesses organiques : foie et vésicule biliaire Troubles fréquemment rencontrés : problèmes ostéo-articulaires, déminéralisation (perte de cheveux, problèmes dentaires, claquage, tendinites)
--	--	--	---	--

L'élément naturel du bilieux est **le feu**.

⇒ *Conseils naturopathiques :*

- Privilégier les aliments crus.
- Consommer des aliments riches en soufre : brocolis, choux, navet, cresson, radis, ail, oignons, échalotes, par exemple.
- Limiter les graisses saturées et les sucres raffinés.
- Consommer des protéines végétales.
- Réchauffer régulièrement le foie à l'aide d'une bouillotte.
- Consommer des aliments riches en magnésium (bananes, chocolat, céréales complètes, oléagineux, etc.).



Les huiles essentielles conseillées :

(Pour le dosage des huiles essentielles, les détails sont donnés dans le module 10).

- ✓ HE de citron : aide, protège et apporte de l'énergie au foie. Attention, cette huile est irritante pour la peau.

Une goutte au réveil dans un verre d'eau tiède ou 2 à 3 gouttes dans la bouteille de la journée. Par cure de 3 semaines

- ✓ HE de niaouli : aide à faire des choix, à se concentrer et prend soin du psychisme

À diluer dans de l'huile végétale et appliquer sur les poignets et/ou le plexus solaire.

➤ Le lymphatique

Silhouette	Mains	Énergie	Tempérament	Santé générale
Bréviligne Molle Ronde Petite Visage massif et dilaté	Boudinées Moites Froides Doigts plus courts que la paume Poignée de main molle et moite	Peu d'énergie	Mou Lent Extraverti Rêveur, dispersé Grand sensible Sa vie intérieure revêt une grande importance Peu démonstratif Grand intuitif Fidèle, fiable, mais lent S'inquiète peu, mais se protège beaucoup	Tendance aux sueurs froides Dors beaucoup Tension plutôt basse Tendance à avoir de la diarrhée et de l'hypothyroïdie (production insuffisante d'hormones par la thyroïde) Prends peu soin de son corps Gros mangeur surtout s'il est triste ou malade Troubles fréquemment rencontrés : rétention d'eau, faiblesse glandulaire, diabète

L'élément naturel du lymphatique est **l'eau**.

⇒ *Conseils naturopathiques :*

- Pimenter sa vie, au propre comme au figuré, avec de la fantaisie et des épices comme la cannelle ou le gingembre, par exemple.
- Consommer des fruits exotiques, symbole dans l'inconscient collectif de joie de vivre, de soleil.
- Diminuer le sel, qui a tendance à retenir l'eau (voir « **Attention...** » ci-dessous)
- Augmenter les quantités de protéines, notamment celle provenant des fruits de mer, riches en iode et donc bons pour la thyroïde, des céréales complètes, des algues.



Il n'y a pas de rapport entre le sel et l'iode, ce sont deux éléments différents. D'ailleurs, certains fruits de mer sont assez pauvres en sel naturellement :

✧ Les crustacés à faible teneur en sel (pour 100g)

Palourde, praire, clam, cuit à l'eau : 0,1g

Poulpe, cru : 0,3g

Escargot, cru : 0,3g

Ecrevisse, crue : 0,5g

Coquille Saint-Jacques, noix et corail, crue ou cuite : 0,5g

Calamar ou encornet, cru : 0,5g

Langouste, cuite à l'eau : 0,6g

✧ Les crustacés à teneur en sel moyenne (pour 100g)

Homard, cuit à l'eau : 0,9 g

Bulot, cuit : 0,9 g

Seiche, crue : 0,9 g

Moule, cuite à l'eau : 0,9 g

Crabe ou tourteau, cuit à l'eau : 1,0 g

✧ Les crustacés à forte teneur en sel

Crabe en conserve : 1,4 g

Huitre creuse, crue : 1,5 g

Langoustine, panée et frite : 1,7 g

Crevette, cuite : 1,7 g

Bigorneau, cuit : 1,9 g



Les huiles essentielles conseillées :

(Pour le dosage des huiles essentielles, les détails sont donnés dans le module 10).

- ✓ HE de pin sylvestre ou d'épinette noire dans un peu d'huile végétale : drainent l'eau et activent l'énergie.

Frictionner la zone au milieu du dos, juste au-dessus des reins avec 2 à 3 gouttes pures

- ✓ HE de mandarine rouge : effet rassurant, donne confiance.

En diffusion, à l'aide d'un diffuseur à huile essentielle.

En fonction du profil établi au terme de ces différents examens, vous pourrez lors du second rendez-vous conseiller la cure naturopathique la plus appropriée avec les aliments dont l'organisme du sujet a besoin. Amusez-vous à vous entraîner sur les gens que vous connaissez dans un premier temps. Relevez les informations puis comparez avec ce que vous savez d'eux ou en discutant directement avec eux.

Exercez-vous ensuite sur des gens que vous connaissez moins, mais dont vous pourrez vérifier l'exactitude de vos interprétations. Avec un peu de pratique, vous serez fin prêt à mener ces études sur de parfaits inconnus qui viendront vous rencontrer. N'hésitez pas, surtout en début de pratique, à rester modestes. Invitez le client à vous corriger si vous avez fait une erreur d'interprétation. En effet, les nuances étant spécifiques à chaque individu, une combinaison de profils peut ajouter les qualités de l'un avec les faiblesses d'un autre.



Vos échanges sont fondés sur la communication, le partage et la confiance. N'annoncez pas vos résultats à la façon d'un mentaliste de spectacle ne laissant aucunement le client répondre. D'ailleurs, ce dernier pourrait prendre peur que vous ayez lu si facilement en lui, ou bien définitivement ne plus vous croire si vous avez fait une erreur que vous ne lui permettez pas de corriger.



Ces méthodes sont efficaces, mais absolument pas une science exacte. Il n'en existe d'ailleurs aucune en matière de psychologie et de lien psychocorporel. Ce n'est pas rédhibitoire de se tromper, ce qui fera votre professionnalisme sera de reconnaître et corriger vos erreurs.

Renvois vers les spécialistes

Vous êtes un conseiller et un pédagogue. À moins que vous ayez les qualifications nécessaires ou suivi les formations adaptées, votre mission s'arrête au stade du conseil.



Si vous décelez un trouble grave ou une pathologie non connue ou non suivie chez votre client, orientez-le vers son médecin traitant pour vérifier s'il a ou non besoin d'un traitement médical. Vous pourrez ensuite le conseiller en fonction des prescriptions et recommandations du docteur.

Si les troubles observés sont à votre avis d'origine psychologique, conseillez à votre client de consulter un psychothérapeute. Vous pourrez ainsi lui proposer en complément un régime alimentaire adapté pour raviver la joie de vivre, et/ou de la relaxation.

Pour la pratique de sport, il vaut mieux conseiller les sports doux, comme le yoga, la natation ou le vélo. Pour des sports demandant plus d'efforts, recommandez à votre client de demander l'avis de son médecin avant une reprise sportive.

En ce qui concerne la relaxation, la plupart des méthodes peuvent être pratiquées sans qualification spécifique, mais nous vous conseillons vivement de suivre une formation adaptée. Vous maîtriserez ainsi mieux la pratique et pourrez guider vos clients avec professionnalisme en vous donnant à tous deux les meilleures chances de réussite. Si vous ne souhaitez pas pratiquer ces techniques vous-mêmes, vous pourrez les renvoyer vers des sophrologues, des réflexologues, acupuncteurs et des relaxologues compétents.

Soyez conscient de vos limites. Vous pouvez par exemple très bien maîtriser la nutrition, mais avoir plus de mal sur l'homéopathie ou l'aromathérapie. Ce n'est pas une fatalité. Vous pouvez là encore renvoyer vos clients vers les phytothérapeutes, homéopathes ou herboristes plus compétents. Vous pourrez vous spécialiser par la suite ou simplement donner des conseils pour une alimentation et un quotidien plus proche de la nature.

L'important est que vous sachiez vous dire : « Là je ne suis pas en mesure de répondre, mais un spécialiste le pourra. » Votre intérêt premier doit toujours être le bien-être de votre client. Ne l'induisez pas en erreur pour ne pas avoir à admettre que cela dépasse vos compétences. C'est essentiel de rester humble et sincère !

Le module 5 est maintenant terminé. Bravo, vous êtes sur la bonne voie. Plus que sept modules et vous aurez les connaissances requises pour exercer ce métier.



Mais avant, nous vous invitons à faire ces exercices, à relire régulièrement les modules et à commencer à pratiquer sur vous-mêmes. Devenez votre propre sujet d'étude, en attendant d'étendre votre savoir sur les autres.



[illegible]

Testez vos connaissances

Questions



1. L'anamnèse...

- a. ... est un examen des cheveux pour analyser la teneur en métaux lourds.
- b. ... est un ensemble de questions destiné à mieux connaître le patient et ce pour quoi il consulte.
- c. ... est une monodiète destinée à régénérer les reins.

2. Décrivez les étapes de l'anamnèse.

3. Que conseille-t-on à une personne qui a un transit trop rapide ?

4. Les prébiotiques sont...

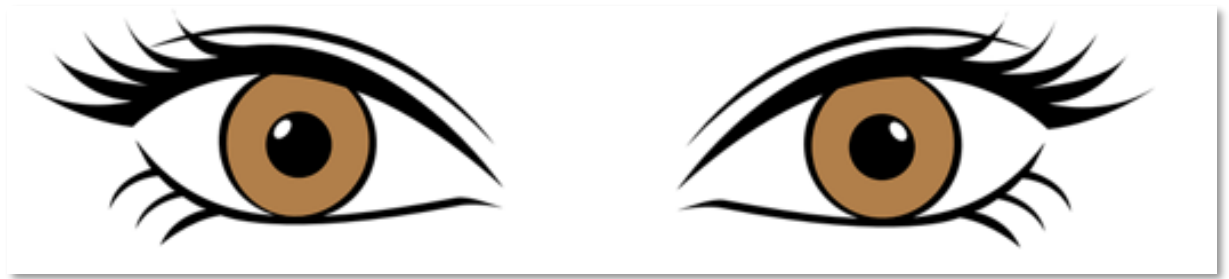
- a. ... des germes de probiotiques.
- b. ... une variété de probiotiques.
- c. ... un aliment pour les probiotiques.

5. Le bilan de vitalité...

- a. ... est un questionnaire soumis au client.
- b. ... est un bilan fait une fois le patient guéri.
- c. ... repose sur l'observation du client.

6. Comment sont appelés les yeux...

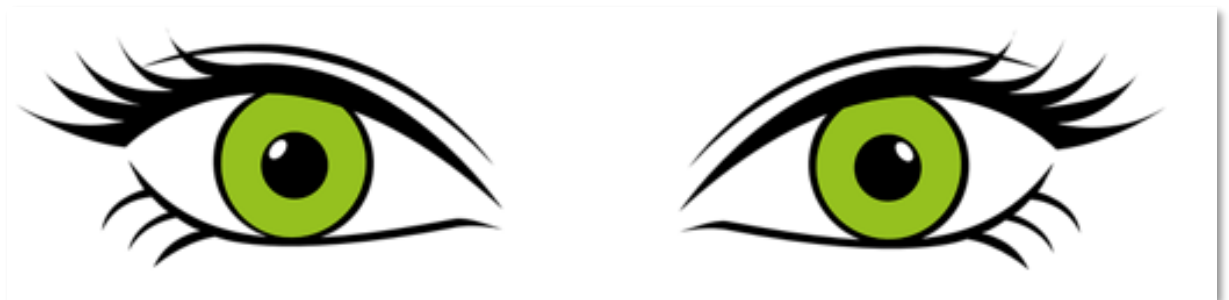
- a) ... marron ?



b) ... bleus ?

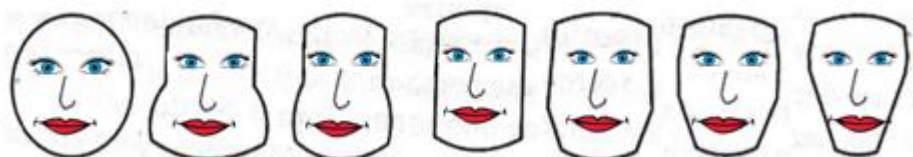


c) ... verts ?



7. En naturopathie, on distingue deux catégories d'aspect physique :

8. Écrivez les différents profils de morphologie du visage :



9. Quels conseils naturopathiques donner à un lymphatique ?

Réponses



1. L'anamnèse...

- a. ... est un examen des cheveux pour analyser la teneur en métaux lourds.
- b. ... est un ensemble de questions destiné à mieux connaître le patient et ce pour quoi il consulte.**
- c. ... est une monodiète destinée à régénérer les reins.

2. Décrivez les étapes de l'anamnèse.

Voici la liste des questions de la première anamnèse :

La situation familiale : Quelle est votre situation familiale ? À travers cette question, on apprend beaucoup de choses sur le client et on pourra faire de nombreuses déductions. Par exemple, un célibataire pourra plus facilement suivre un programme strict. Quelqu'un en couple ou avec des enfants voudra-t-il y inclure sa famille ou devra-t-il se faire une alimentation à part ? Sera-t-il soutenu dans ses efforts ? La façon de cuisiner n'est pas la même pour une famille composée de 3 ou 4 personnes qu'une famille nombreuse.

La situation professionnelle : Quelle est votre situation professionnelle ? Le client est-il soumis à la pression ? A-t-il le temps de se poser tranquillement le temps des repas ? A-t-il du temps libre pour prendre soin de lui et se reconnecter à la nature ?

Les habitudes alimentaires : Quelles sont vos habitudes alimentaires ? Mange-t-il équilibré ou déjeune-t-il sur le pouce ? Dans quelles conditions prend-il ses repas ? Qui fait les courses à la maison ? Grignote-t-il entre les repas ? Qui prépare les repas à la maison ? Les plats sont-ils gras ? Sains ? De quoi se compose son assiette type ?

Les excès : Consomme-t-il beaucoup de sucres ou de café ? Consomme-t-il de l'alcool ou de la drogue ? On ne pose pas ces questions pour le juger, mais pour améliorer son hygiène de vie, bien sûr.

La qualité du sommeil : A-t-il des difficultés à s'endormir ? Se réveille-t-il la nuit ? A-t-il des somnolences dans la journée ? Fait-il des siestes ?

L'activité physique : Pratique-t-il un sport ? À quelle fréquence ? A-t-il envie d'en faire ? A-t-il le temps pour en faire ? Quelle est sa capacité à transpirer ?

Les antécédents médicaux et familiaux : A-t-il subi des traitements ou des interventions chirurgicales ? Quels bilans récents ont été réalisés ? Suit-il un traitement actuellement ? Quelles sont les maladies fréquentes chez lui ?

La circulation sanguine : A-t-il des varices ou la sensation de jambes lourdes ?

La capacité respiratoire : S'essouffle-t-il rapidement ? Fume-t-il ? Si oui, combien de cigarettes par jour ? A-t-il envie d'arrêter par la suite ? A-t-il souvent la grippe ou des angines ? A-t-il des crachats ?

Le transit : Cela peut sembler bizarre comme question, mais c'est important pour en savoir plus sur la qualité de l'alimentation. À quelle fréquence élimine-t-il les selles ? Quel est leur aspect en règle générale : sont-elles déchiquetées ou moulées ? La digestion est-elle difficile ? Est-il ballonné ou fatigué en fin de repas ?

Réaction au stress : Comment réagit-il au stress ? Parvient-il à le gérer sereinement ? Comment se manifestent les effets du stress : irritabilité, difficultés digestives, panique, souffle court ?

3. Que conseille-t-on à une personne qui a un transit trop rapide ?

Si le transit est trop rapide, cela indique une mauvaise absorption des nutriments. Cela peut se régler avec la prise de probiotiques et/ou une alimentation enrichie en amidon et féculent.

4. Les prébiotiques sont...

- a. ... des germes de probiotiques.
- b. ... une variété de probiotiques.
- c. ... un aliment pour les probiotiques.**

Les prébiotiques sont l'alimentation des bactéries (probiotiques). Sans prébiotiques, les bactéries meurent et le produit devient inefficace.

5. Le bilan de vitalité...

- a. ... est un questionnaire soumis au client.
- b. ... est un bilan fait une fois le patient guéri.
- c. ... repose sur l'observation du client.**

Le bilan de vitalité fait partie de l'anamnèse, mais il ne se fait pas sous forme de questions orales : il repose sur l'observation du client.

6. Comment sont appelés les yeux...

- a) ... marron ? **hématogènes**

b) ... bleus ? **fibrillaires**

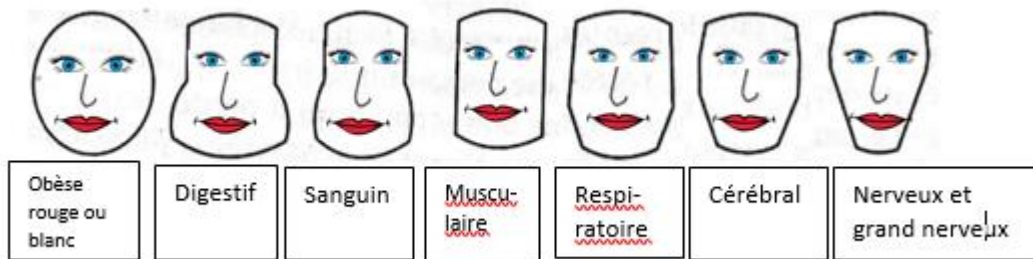
c) ... verts ? **mixtes**

7. En naturopathie, on distingue deux catégories d'aspect physique :

a. Les neuro-arthritiques. La silhouette est longiligne, le corps et le visage sont rétractés. Le sujet est frileux avec un teint pâle et présente une fatigue intellectuelle. Les neuro-arthritiques auront tendance à réagir en utilisant plus leur système nerveux. Les trois profils, respiratoire, cérébral et nerveux, composant cette catégorie sont appelés les « rétractés » et ont tendance à subir des acidoses.

b. Les sanguino-pléthoriques. La silhouette est plus trapue, le corps et le visage sont dilatés et sujets à l'embonpoint. Les sanguino-pléthoriques sont bien souvent joviaux et sociables. Les trois profils, obèse, sanguin et digestif, composant cette catégorie sont appelés les « dilatés ». Leur réaction résultera quant à elle de l'utilisation du système glandulaire et endocrinien. Ils sont souvent sujets aux congestions.

8. Écrivez les différents profils de morphologie du visage :

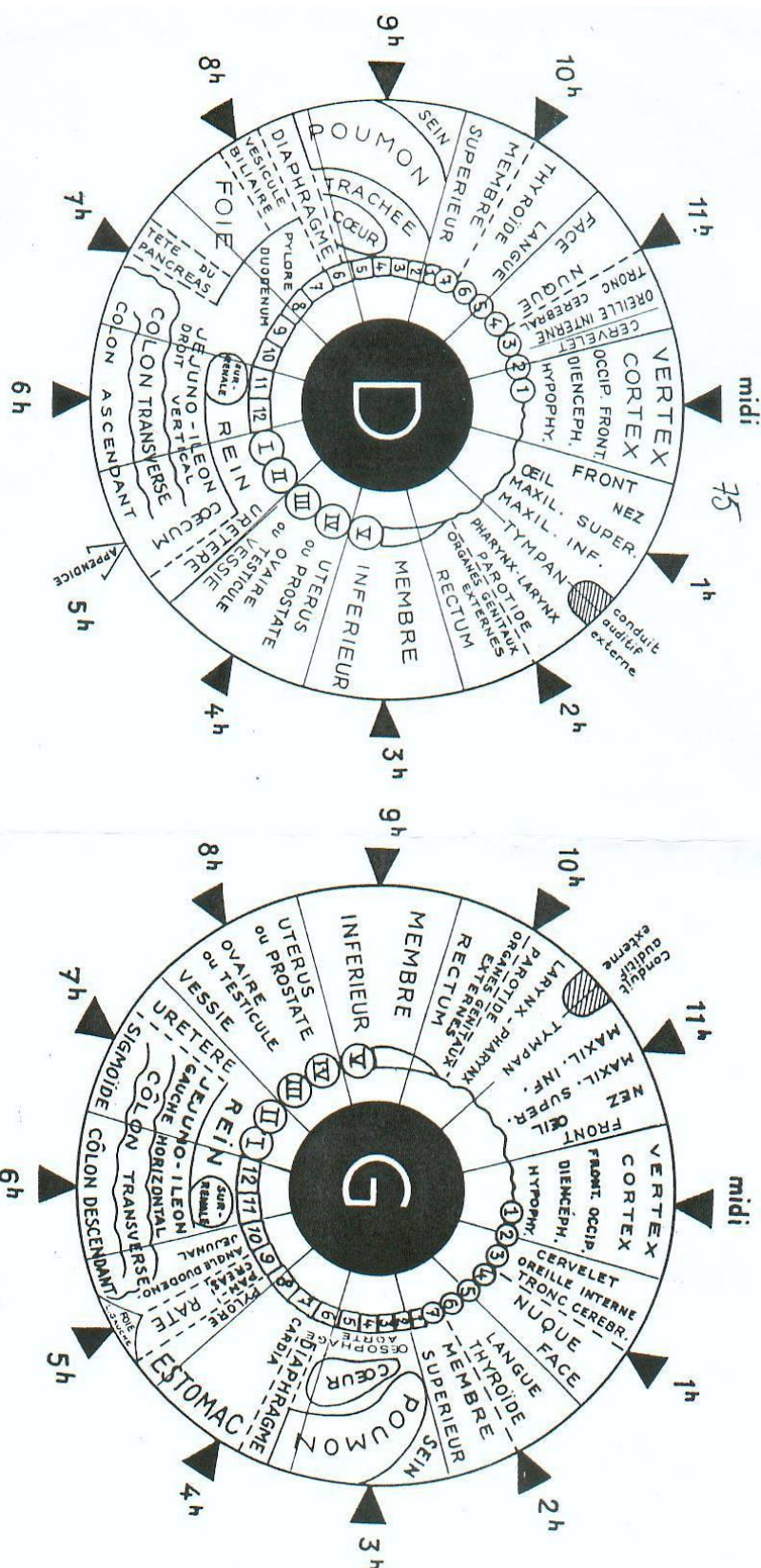


9. Quels conseils naturopathiques donner à un lymphatique ?

L'élément naturel du lymphatique est l'eau. Conseils naturopathiques :

- Pimenter sa vie, au propre comme au figuré, avec de la fantaisie et des épices comme la cannelle ou le gingembre, par exemple.
- Consommer des fruits exotiques, symbole dans l'inconscient collectif de joie de vivre, de soleil.
- Diminuer le sel, qui a tendance à retenir l'eau.
- Augmenter les quantités de protéines, notamment celle provenant des fruits de mer, riches en iode et donc bons pour la thyroïde, des céréales complètes, des algues.

Annexe : Carte iridologique



Somatotopie de la zone ciliaire droite.

Somatotopie de la zone ciliaire gauche. Selon Bauweld.