



COMMUNIQUÉ PRESSE

Comment prévenir les déséquilibres de l'organisme ? conseils de l'OMNES

Paris, le 26 janvier 2024 – Tout au long de la vie, nous nous devons de maintenir notre corps en bon état de marche. Par son fonctionnement intelligent, ce dernier va pouvoir des années durant, compenser les mauvais traitements qu'on lui inflige ! Il trouvera des solutions pour continuer à fonctionner, mais nous enverra régulièrement des signes pour nous mettre en garde et nous encourager à revoir notre hygiène de vie. Encore faut-il savoir reconnaître ces signes... L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire), l'organisation professionnelle des naturopathes de France, précise quels sont les bienfaits de la naturopathie pour prévenir les déséquilibres de l'organisme !

Un point sur la notion de terrain

Nous portons les gènes de nos ancêtres ! Que nous soyons nés par voie naturelle ou césarienne, nourri au sein ou au biberon, alimentés dès le plus jeune âge avec des petits plats maison ou des petits pots industriels, élevé dans le stress ou dans la sérénité.... Notre terrain va se modifier.

Ainsi, nous comprenons que la notion de terrain représente l'ensemble des aspects physiologiques, biologiques, physiques mais aussi psycho-émotionnels et énergétiques qui définit l'individu dans son environnement. Plus tard, nous en assumerons la responsabilité en choisissant de vivre plutôt sainement ou plutôt dans l'excès. Par ce biais, notre hygiène de vie nous permettra de conserver, altérer ou améliorer notre terrain.

Apprendre à reconnaître les signes de déséquilibres de l'organisme

Intense fatigue, difficultés pour dormir, maux de ventre après les repas, stress permanent, sensibilité aux coups de froid, douleurs inflammatoires diverses... Ces différents signes sont la partie visible de l'iceberg et doivent alerter sur le fait qu'il soit utile de modifier des habitudes de vies pour retrouver l'équilibre. Ainsi, en complément d'un suivi médical par son médecin traitant, l'accompagnement par un naturopathe pourra contribuer à mieux équilibrer l'hygiène de vie au quotidien, avec les conseils qu'il proposera dans le cadre du programme d'hygiène de vie personnalisé.

Savoir adapter son alimentation

Retenons que nous sommes tous différents et que ce qui conviendra à une personne, pourra être encombrant pour une autre. L'alimentation du 21^{ème} siècle est pauvre en produits frais, fibres, vitamines, minéraux, acides gras essentiels, mais riche en mauvaises graisses (trans, saturées...), sucres, excitants de toutes sortes ! De quoi déséquilibrer les plus performants des systèmes digestifs. Quelles sont les premières conséquences ? Nausées, indigestion, irritabilité, difficulté de concentration, sommeil perturbé, inconfort et troubles digestifs...

Les secrets d'une alimentation saine sont connus de tous, mais les mauvaises habitudes sont souvent bien ancrées, ce qui rend les changements difficiles. Mettre à plat le schéma alimentaire lors de l'anamnèse naturopathique permet d'identifier les erreurs majeures afin de trouver des substituts moins encombrants pour le système digestif et ainsi observer rapidement des améliorations sur tous les signes cités plus haut.

Pratiquer une activité physique

Nous n'avons pas tous le même goût pour le sport et l'idée n'est pas de devenir sportif de haut niveau mais de permettre à son organisme de se dépenser. Il est fréquent de constater que les gens ne font pas le lien entre leur mal être et leurs habitudes de vie.

La réintroduction d'activités physiques douces et régulières permet l'amélioration de la condition cardio-vasculaire, respiratoire, le renforcement du système immunitaire, du système musculaire et osseux mais aussi une amélioration de la qualité de vie au global notamment de la santé mentale, de la gestion du poids et du sommeil.

Gérer le stress, respirer

Charges mentales, climat de tension au niveau professionnel ou familial, informations négatives, surexposition aux écrans, trajet travail / maison fatiguant, centres commerciaux bruyants... Ce stress permanent est épuisant pour l'organisme, et il suffit parfois de pouvoir l'exprimer pour pouvoir dénouer des situations ou encore apprendre à respirer pour arriver à lâcher prise.

La cohérence cardiaque est une technique très simple, qui va réguler toutes les fonctions de l'organisme et permettre d'être en introspection ¼ d'heure dans la journée, réparti en trois séquences de 5 mn.

Une autre technique de gestion du stress est de se relier à la nature dès que possible. Marcher, s'asseoir au pied d'un arbre, écouter les oiseaux ou le bruit des vagues, faire le plein de lumière... permet chaque jour de retrouver le calme et être en mesure de mieux affronter le quotidien.

Savoir s'entourer et prendre du temps pour soi

Savoir s'entourer de gens bienveillants et agréables est indispensable ! Convivialité, rire, attitude positive sont des règles de vie que l'on doit savoir s'imposer. Il est utile de retenir que l'on peut s'occuper des autres uniquement si l'on est bien soi-même et que se relier à ce qui nous fait du bien tous les jours est le garant d'une vie agréable. Profiter de l'instant présent et de ces bons moments est un gage de qualité de vie.

Ainsi, prendre soin de soi chaque jour est le plus sûr moyen de maintenir notre organisme en bon état d'équilibre. Être sensible aux signes de dysfonctionnement et en comprendre la ou les causes, permet de rectifier le tir au fur et à mesure. En étant à l'écoute de soi, on peut naturellement prévenir les dysfonctionnements dit de « civilisation », Pour autant, bien dormir, bien digérer, manger avec plaisir, savoir se reposer, prendre le temps de respirer et passer de bons moments nous assure un quotidien agréable.

« Un accompagnement naturopathique ne remplace en aucun cas la prise en charge par des professionnels de santé. Les naturopathes OMNES s'inscrivent dans une démarche complémentaire, ils ne modifient jamais une prescription médicale et ne recommandent jamais l'arrêt d'un traitement ou d'une prise en charge médicale. Les conseils présentés ici sont généraux et il est important de tenir compte de sa situation personnelle et de ses besoins individuels en étant accompagné par un naturopathe professionnel » explique **Jérôme Poiraud – Président de l'OMNES.**

A propos de l'OMNES :

L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire) est une association loi 1901 qui a vu le jour en 1981. L'OMNES est le plus ancien et le plus important groupement de naturopathes professionnels, référence de la Naturopathie en France, tant par son exigence de qualité que par son nombre d'adhérents. Elle regroupe des naturopathes professionnels en exercice sur le territoire français, qui justifient d'une formation complète après avoir suivi un cursus de formation d'une durée minimale de 1200h.

Membre actif des réseaux nationaux (fédérations d'écoles, Collectif Naturopathie, ...), européens et internationaux (Fédération Mondiale de Naturopathie - WNF, dont l'OMNES est vice-présidente et représentante pour la France et l'Europe), l'OMNES œuvre pour la reconnaissance officielle de la profession de Naturopathe.

Afin de garantir une pratique professionnelle exemplaire, assurant le respect d'un code de déontologie, l'OMNES propose un label exclusif et déposé d'Educateur de Santé Naturopathe, gage de professionnalisme et d'engagement éthique. Plus d'infos sur [OMNES](#).

Contacts presse A+ CONSEILS

Céline Kéruzoré : 06 03 92 15 49 – keruzoreceline@gmail.com
Christelle Alamichel : 06 31 09 03 83 – christelle@aplusconseils.com