

# LA NATUROPATHIE

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme médecine traditionnelle occidentale, aux côtés de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la Médecine Ayurvédique (Inde), la Naturopathie se définit comme un ensemble de techniques visant à optimiser la santé par des moyens naturels. Elle cible avant tout la prévention et travaille en complémentarité avec la médecine conventionnelle.

## SES OUTILS

La naturopathie utilise 3 techniques majeures pour retrouver le chemin du Bien-être : l'Alimentation, l'Exercice physique et l'Hygiène émotionnelle. En complément, elle a recours aux plantes (sous forme de compléments alimentaires végétaux, d'huiles essentielles, ...), aux techniques de relaxation et de gestion du stress ainsi qu'aux techniques manuelles (Massages-Bien-Etre, réflexologies, ...)

## POUR QUI ?

La naturopathie accompagne chaque étape de vie : de l'enfant au senior, elle s'adresse également à la femme enceinte, au sportif et peut notamment soulager les troubles mineurs du sommeil et certains inconforts digestifs.

## DELPHINE BOISDEQUIN VOTRE PRATICIENNE DE SANTÉ NATUROPATHE

Formée au CENATHO  
(Collège Européen de Naturopathie  
Holistique- Daniel Kieffer®, Paris),  
à la Réflexologie plantaire causale  
(Méthode An De Mulder, Bruxelles)  
à l'Aromathérapie Scientifique médicale  
(Dominique Baudoux).

**A BIENTÔT!**

**LE PRATICIEN DE SANTÉ NATUROPATHE NE POSE PAS DIAGNOSTIC. SES CONSEILS NE REMPLACENT PAS LES RECOMMANDATIONS DE VOTRE MÉDECIN.**