



une touche

une-touche.com

Pays : France

Dynamisme : 0

Date : 17/01/2019

Heure : 14:06:30

Journaliste : mathildelevequebargain



Page 1/7

[Visualiser l'article](#)

Émilie, naturopathe



une touche

une-touche.com

Pays : France

Dynamisme : 0



Date : 17/01/2019

Heure : 14:06:30

Journaliste : mathildelevequebargain

Page 2/7

[Visualiser l'article](#)





[Visualiser l'article](#)

On lit ce terme partout, mais son sens semble rester flou. La naturopathie n'est pas une science obscure qui consiste à ingérer des décoctions de racines de navet avec un peu de poudre d'yeux de chauve-souris, ni une méthode de régime. Elle n'est pas non plus censée coûter un rein. Il s'agit seulement d'une voie vers le bon sens alimentaire et les bons réflexes santé, ceux qu'on a oubliés, pris dans le tourbillon d'une vie à cent à l'heure, dans une société de l'ultra consommation, souvent déconnectée des véritables besoins du corps et dans laquelle la nature n'a plus beaucoup de place. C'est pour aider les gens à retrouver cette voie qu' **Émilie Kapps** s'est formée à la naturopathie. On s'est connues il y a quelques années dans un autre contexte, retrouvées récemment. Je ne suis pas sûre que le hasard ait grand-chose à voir avec ça. J'en ai profité pour lui poser toutes les questions liées à son nouveau métier : comment se forme-t-on à la naturopathie ? Combien ça coûte ? À qui la conseiller ? Surprise : justement, c'est pour tout le monde, ça ne nécessite pas de vendre ses parents ni de faire des bains de forêt nue à la pleine lune.

LA VIE D'AVANT J'ai travaillé pendant dix ans comme commerciale dans la publicité. Ça m'a beaucoup plu, et puis je suis arrivée à la fin d'un cycle. J'avais l'impression d'avoir fait le tour du métier, donc j'ai commencé à réfléchir à un plan B. Je pratiquais déjà la naturopathie, à laquelle ma mère m'avait initiée, au quotidien. Je me suis demandé comment concilier un de mes centres d'intérêt avec la pratique d'un métier qui pouvait me faire vivre. Je ressentais le besoin de mettre plus de sens dans ce que je faisais au quotidien et il était essentiel pour moi d'aider les gens à travers mon métier. Ma seule crainte était de me lancer seule mais je savais que je ne voulais plus travailler en entreprise.

LA FORMATION Il existe plusieurs écoles de naturopathie. J'ai démarré ma formation dans l'une d'entre elles en 2017. Je me suis formée à travers des stages en phytothérapie, en iridologie (une discipline qui permet d'entraîner de possibles dysfonctionnements ou dérèglements de l'organisme en étudiant l'iris de l'œil), en reiki (voir plus bas, ndlr), en art thérapie... Ces méthodes me permettent de proposer une approche complète des différents problèmes ou traumatismes du patient.



[Visualiser l'article](#)



Détail du cabinet d' Emilie

LE REIKI C'est une technique d'origine japonaise qui consiste à apposer ses mains au niveau des chakras et points stratégiques comme les articulations. Il y a une énergie vitale qui circule en nous, énergie qui nous protège, nous répare et nous maintient en bonne santé. Pour différentes raisons, liées à des traumatismes, du stress ou des problèmes de santé, il arrive que cette énergie ne circule plus correctement : elle n'irrigue plus un membre ou un chakra. Le reiki va relancer et débloquer l'énergie vitale pour qu'elle assure sa mission de protection de l'organisme. Au-delà de ça, cette méthode et détend apaise les douleurs.

Si on se dirige vers la naturopathie, c'est qu'on a envie de solutions douces et naturelles, il faut donc que le programme le soit.



[Visualiser l'article](#)

LA SÉANCE DE NATUROPATHIE Les gens font la démarche de consulter un.e naturopathe parce qu'ils ont soit une maladie avérée avec un traitement allopathique (médecine traditionnelle, ndlr) en cours, auquel cas la naturopathie intervient en complément de leur traitement – jamais en substitution – ou parce qu'ils souffrent de déséquilibres qu'ils n'ont pas réussi à résoudre avec la médecine conventionnelle : arthrose, insomnie, tendance migraineuse... On va remonter à la source du dysfonctionnement pour comprendre ce qui le cause et y mettre un terme. Les questions posées lors de la consultation balaient un large spectre de données, comme l'hygiène de vie, les antécédents médicaux, la pratique du sport, la qualité du sommeil, etc. À partir des réponses données, j'élabore un programme d'hygiène vitale personnalisé. Il comprend des conseils alimentaires basés sur les symptômes et les habitudes de la personne, des techniques d'auto-massage, l'utilisation d'huiles essentielles... Si on se dirige vers la naturopathie, c'est qu'on a envie de solutions douces et naturelles, il faut donc que le programme le soit. Les gens font la démarche de consulter un.e naturopathe soit parce qu'ils ont soit une maladie avérée avec un traitement allopathique (médecine traditionnelle, ndlr) en cours, auquel cas la naturopathie intervient en complément de leur traitement – jamais en substitution –, soit parce qu'ils souffrent de déséquilibres qu'ils n'ont pas réussi à résoudre avec la médecine conventionnelle : arthrose, insomnie, tendance migraineuse... On va remonter à la source du dysfonctionnement pour comprendre ce qui le cause et y mettre un terme. Les questions posées lors de la consultation balaient un large spectre de données, comme l'hygiène de vie, les antécédents médicaux, la pratique du sport, la qualité du sommeil, etc. À partir des réponses données, j'élabore un programme d'hygiène vitale personnalisé. Il comprend des conseils alimentaires basés sur les symptômes et les habitudes de la personne, des techniques d'auto-massage, l'utilisation d'huiles essentielles... Si on se dirige vers la naturopathie, c'est qu'on a envie de solutions douces et naturelles, il faut donc que le programme le soit.



[Visualiser l'article](#)



Le gong en quartz d'Emilie

LE COÛT Je considère que la naturopathie n'est pas censée coûter cher (le produit le plus cher qu'on puisse recommander est une huile essentielle). Quand on part dans des bilans dans tous les sens, dans des listes à rallonge de compléments alimentaires et que ça coûte plus cher qu'un suivi médical classique, ce n'est pas normal. Toutes les solutions sont à portée de main, il y a beaucoup de choses qu'on peut faire soi-même. Il suffit d'être conscient et d'avoir envie de faire la démarche. Cela dit, certaines personnes peuvent avoir besoin de compléments alimentaires, il n'est pas question de les diaboliser. Mais dans un premier temps, par exemple dans le cas d'ostéoporose, on va essayer d'aider la personne à puiser de la vitamine D dans son alimentation avant de lui conseiller des ampoules.



[Visualiser l'article](#)

POUR TOUT LE MONDE Avec les modes de vie qu'on a, on perd nos bons réflexes et notre bon sens. Quand on écoute son corps, quand on va chercher les solutions autour de nous, on obtient des résultats, peut-être à plus long terme, mais on est dans une démarche positive : on s'approprie sa santé, on en devient acteur, on ne subit plus ce qui nous arrive. La naturopathie nous aide à préserver notre capital santé. En adoptant de meilleures habitudes au quotidien, on se prémunit contre certains déséquilibres et problèmes de santé.

L'APRÈS (*Rires*) Je ne sais même pas ce que je fais à Noël, alors... il y a deux sujets qui me plairaient : l'oncologie, pour donner encore plus de sens à mon métier, et m'inscrire dans une démarche plus globale, par exemple un centre où les gens pourraient aussi bien faire du sport que consulter un.e naturopathe, un.e sophrologue, etc.

Émilie consulte à Paris, dans le 8e et dans le 10e arrondissement. 70€ la consultation d'1h-1h30. Plus d'informations sur www.emiliekapps.com .