

Qu'est-ce que la Naturopathie Vitaliste ?

C'est l'art de vivre conformément aux lois naturelles. La maladie ne s'attrape pas, c'est un encrassement de nos liquides (sang, lymphes, sérum extra cellulaire, sérum intracellulaire).

L'homme détient en lui la possibilité de s'auto guérir en modifiant tout simplement son comportement de vie.

Nous avons une force vitale, la partie saine en nous, qui lutte et qu'il faut aider car elle seule peut guérir correctement, sans nuire, grâce à des agents naturels. Comment agissent-ils ?

Pour nous, « soigner par les semblables » signifie imiter les procédés curatifs mis en jeu par l'organisme pour s'auto guérir. C'est faire suer, respirer, déféquer, uriner et, dans le même temps, réduire, réformer ou arrêter complètement l'alimentation.

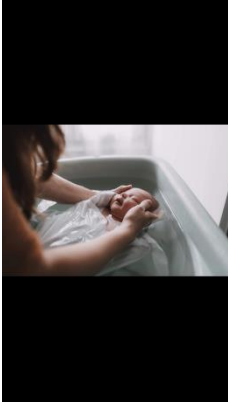
Et « soigner par le contraire » ne veut pas dire droguer ou stopper les autodéfenses, mais maîtriser l'épuration en dérivant, dans les cas de crise trop violente, vers les émonctoires (organes éliminateurs comme la peau, les intestins, les reins et les poumons) moins sollicités, (par exemple : Maladie de peau dérivée vers l'intestin).

Que sont les agents Naturopathiques ?

On les classe en dix techniques, à savoir : les aliments (Bromatologie), les plantes (phytologie), les exercices (biokinesie), les mains (chirologie), les gaz (pneumologie), les réflexes (réflexologie), les rayons (actinologie), les fluides (magnétologie), les bains (hydrologie) et les idées (psychologie).

Et ces techniques s'articulent autour de trois cures hiérarchisées : une cure de désintoxication, de revitalisation et de stabilisation, qui drainent les surcharges, comblent les carences et stabilisent les échanges. Donc en conclusion, pour faire de la santé, il faut bien bouger, bien penser et bien manger.

Le bain enveloppé



C'est un soin d'hygiène et de bien-être. Lorsque le nouveau-né ou le prématuré est agité, le bain peut devenir un soin fatiguant, stressant et consommateur d'énergie.

Pour favoriser la communication entre le couple parent-bébé, une relation apaisée contenant et sécurisante, nous pouvons proposer au bébé un bain enveloppé. Elle permet d'associer la contenance de l'emballage à la chaleur et la douceur de l'eau.

Ses intérêts :

- Bébé se sent contenu et découvre ses limites corporelles, retrouve un apaisement, une sécurité interne, se repositionne en mode fœtal (les mouvements incontrôlés et l'agitation que le bain peut entraîner, génèrent souvent un épuisement, cela peut-être une stimulation stressante pour l'enfant).
- Créer une enveloppe tactile
- C'est un moment privilégié, d'échange parent-bébé.
- Permet de stimuler le système vestibulaire, retrouve les sensations de bercement in utero.
- Apporte une contenance durant tout le soin, permet d'interagir avec son entourage paisiblement.
- La régulation thermique, permet de maintenir sa température, et aux parents d'effectuer le bain sans précipitation de crainte que l'enfant se refroidisse.

La technique :

Placer l'enfant dans un linge ou une serviette hors de l'eau, permettant de créer une enveloppe contenant.

Le maintenir au niveau de la nuque par une main et au niveau du siège par l'autre main. L'enfant est porté, il est sécurisé. La posture physiologique d'enroulement est respectée.

L'entrée dans l'eau avec le linge se fait de manière progressive en commençant par immerger les pieds et le siège de l'enfant.

Il est important de privilégier le contact corporel contre les parois de la baignoire. Ceci va rappeler à l'enfant les sensations vécues lors des contacts avec la paroi utérine durant la grossesse.

« Lorsque les besoins du bébé sont comblés dans la sécurité et l'amour,

Celui-ci enracine son indépendance sans aucune crainte d'être abandonné. »

Catherine DUMONTEIL-KREMER



Quelques conseils pour la femme après son accouchement (allaitante ou non) en hygiène alimentaire, émonctorielle et psychique.

La nutrition devrait être la même que pendant la grossesse c'est-à-dire, hypotoxique et autant que possible spécifique et naturelle.

Il faudrait, bien évidemment éviter le café, le thé, l'alcool, les boissons industrielle, les sucres industriels et le tabac.

L'alimentation de la femme bénéficie de préjugés assez fantaisistes : la viande rouge serait indispensable, le café ne fait pas mal, on peut manger de tout modérément ! etc.

Mais en naturopathie vitaliste nous voyons les choses autrement. Le régime idéal serait, sauf intolérance personnelle, à base de fruits crus de toutes sortes (juteux, gras et secs), cette base fruitarienne est celle des meilleurs glucides (sucre) dont les muscles du corps ont besoin pour se contracter .

De fromage blanc frais (de chèvre ou de brebis), un jaune d'œuf cru et quelques aliments de tolérance (céréales pauvres en gluten, poisson bouilli).

Enfin, ne jamais oublier d'inclure un volume important de salade crue avec beaucoup de couleurs et des légumes verts crus ou cuits à la vapeur douce.

Cette alimentation permettra une meilleure régénération des tissus, une meilleure récupération après la naissance et une meilleure élimination rénale et intestinale (nos émonctoires primaires =organes éliminateurs). Elle améliore les soucis de constipation !

La femme devrait pouvoir mener une vie calme, sans tension familiale, être bien entourée et soutenue dans ses actes au quotidien.

Porter des vêtements amples en coton de préférence et faire des balades avec bébé au grand air tous les jours.

Ces quelques conseils simples à mettre en pratique, peuvent grandement améliorer votre bien-être ainsi que celui de votre bébé, mais ne remplace pas une consultation personnalisée.



Les bienfaits du peau à peau

Le peau à peau précoce et prolongé consiste à placer le nouveau-né bien portant, nu, en face ventrale sur la poitrine découverte de sa mère ou de son père, à la naissance ou peu après, pendant une durée d'au moins une heure, et de façon ininterrompue.

De nombreuses études ont montré plusieurs effets bénéfiques sur le nouveau-né, sa mère et les interactions parent enfant, de la pratique du peau à peau précoce et prolongé dès la naissance, comparativement à des pratiques de séparation rapide pour effectuer des soins non urgents.

Pour le nouveau-né, le peau à peau interrompu depuis la naissance, d'une durée de 90 à 120 minutes, a pour effet une meilleure thermorégulation, sa température se maintient entre 36°5 et 37°5, son rythme cardiaque et respiratoire est moins élevé, il y a moins d'épisodes de pleurs, et sa glycémie est significativement plus élevée à la fin du peau à peau.

Il y a une prédominance du sommeil sur l'éveil, plus de sommeil profond que de sommeil léger, et une prédominance aussi sur la posture en flexion (position fœtale).

Pour la mère, la stimulation de la sécrétion d'ocytocine maternelle est accrue au contact et lors des caresses-massage sur la poitrine par bébé, sa température corporelle augmente, cela favorise la production de lait, et la montée laiteuse.

Sur l'allaitement, il facilite le démarrage et la poursuite dans les premiers jours, il y a un prolongement significatif de la durée de l'allaitement et favorise l'établissement et la durée d'un allaitement exclusif.

Et papa dans tout cela ?

Le comportement de bébé est mieux organisé et apaisé lors du peau à peau avec le père en absence de la mère, meilleures compétences pour téter lors des retrouvailles avec la mère.

Lors d'une césarienne la présence du père est fortement recommandée, car pour résumer, le peau à peau précoce facilite l'adaptation à la vie extra-utérine du nouveau-né et retentit positivement sur la physiologie maternelle et les processus d'attachement enfants parents.