

LA LETTRE DE L'ASSOCIATION

CONSEILLER DE SANTE NATURELLE

DIETETIQUE ET HYGIENE VITALE DE LA CONCEPTION A LA FIN DE VIE

Nos étudiants réflexologues se rendent très vite compte, au cours de leur étude de la physiologie, combien **l'alimentation et l'hygiène de vie sont des facteurs déterminants de la santé**, tant celle de leurs clients, que celle de leurs proches et la leur propre.

Mais leur **formation de podoréflexologue ne pourrait intégrer un tel programme**, à moins d'organiser des formations très longues en médecines naturelles comme le font les Scandinaves par exemple. Quant aux formations de naturopathie, qui étudient relativement bien les différentes formes d'alimentation, elles dispensent une formation en réflexologie souvent trop succinctes.

L'Association C.R.É.E.R a donc fait le choix initial de pourvoir à une formation **complète** - conforme aux critères européens - en "podoréflexologie" (ou "plantaire"); car il s'agit d'une **profession à part entière**, qui peut s'exercer en tant que telle. Cette première formation, développée en trois cycles de base, peut ensuite s'élargir à d'autres réflexologies ("palmaire", faciale, crânienne, points de Knap, etc.). C'est le même "métier" avec des outils diversifiés aux actions complémentaires et synergiques.

Toutefois **l'approche de la santé par la réflexologie reste partielle...** Certes, elle peut suffire à quiconque considère que son rôle se limite à celle-là. Mais tout ne peut se résumer à une (des) action(s) réflexe(s), si efficace(s) soi(en)t-elle(s). La **responsabilité personnelle du client est directement engagée dans la gestion de sa santé. La diététique, au sens hippocratique du terme (diaita = genre de vie), est la pierre angulaire de la santé.**

Certes, il existe de nombreuses disciplines en médecines naturelles : oligothérapie, homéopathie, aromathérapie, phytothérapie, gemmothérapie, kinésiologie, ostéopathie, et j'en oublie... Elles ont toutes leur utilité mais **aucune ne peut remplacer la diététique hippocratique, le "passage obligé" de la santé naturelle.** Il faut donc commencer par le commencement...

C.R.É.E.R. a donc organisé ces dernières années un corpus de quatre modules (ou week-ends) destinés à jeter les **bases de la diététique clinique** d'une part, et à passer en revue les troubles et **pathologies de façon "systémique"**, c'est-à-dire selon les systèmes ou appareils organiques (pathologies ostéo-articulaires, musculaires, endocriniennes, nerveuses, respiratoires, circulatoires, digestives et uro-génitales), d'autre part. Ces modules continuent à être présentés périodiquement (tous les deux ans environ). Les étudiants y trouvent une approche très concrète et pragmatique, immédiatement applicable sans avoir besoin de connaissances biochimiques théoriques superflues. Les résultats cliniques obtenus sont très encourageants.

Cette approche de l'alimentation par rapport au corps et ses systèmes/appareils - cette approche "spatiale" en quelque sorte - ne rendait pas compte de la réalité "temporelle" de la diététique ; on ne nourrit pas un bébé comme un vieillard, même si le grand âge peut parfois rappeler les limites du nourrisson, mais ces limites sont inversées dans leurs tendances... **Nos étudiants ont donc besoin d'apprendre à adapter et proportionner les éléments de la nutrition à l'âge, au sexe et au tempérament.**

Nous envisageons donc de dispenser, dans les deux prochaines années, un corpus de quatre modules (week-ends) qui situeront la **diététique dans le temps de la vie**. Quatre périodes peuvent se dégager :

- de la **conception à l'adolescence** incluse (phase de croissance) - de 0 à 21 ans
- la **"force de l'âge"** ou l'âge de l'adulte jeune - de 21 à 42 ans
- l'**âge de l'adulte "vieillissant"** ou les troubles de la "quarantaine" et de la "cinquantaine" - de 42 à 63 ans
- le **"grand âge"** - de 63 à 84 ans et au-delà...

Soit 4 périodes de 21 ans (3 fois 7 ans), dans la pure "tradition pythagoricienne"...

Le **premier module (de la conception à l'adolescence) sera présenté les 10 et 11 décembre 2016**, et vous y êtes cordialement invité. Tous ces modules, comme les précédents, peuvent être suivis "dans le désordre"; l'idée est de considérer ces modules comme appartenant à un cycle, que l'on peut commencer où l'on veut, et où l'on peut.

Nous sommes persuadés que cette approche complémentaire viendra aiguïser votre discernement de cliniciens en matière de santé naturelle. Belle découverte à vous tous !