

Module 2 UF2 – Hygiène de vie et mode de vie / Désintoxication et Drainage/ Physiologie-Pathologie-Pathophysiologie en MTE

Description/Définition

L'hygiène vitale est à la base de la prévention en naturopathie. Elle permet aux mécanismes d'auto-régulation de fonctionner de façon optimale, donc à l'auto-guérison de se manifester.

Lorsque la maladie s'est installée, le naturopathe holistique s'appuie sur les techniques d'hygiène vitale pour restaurer en profondeur les processus d'auto-régulation, sans quoi le retour à la santé durable est laborieux et surtout incertain. Ces techniques comprennent l'activité physique (dans sa dimension de conscience corporelle et non de performance), l'hygiène respiratoire, l'hygiène neuro-psychique, l'hydrologie-l'hydrothérapie, etc.

Les principaux thèmes abordés dans ce cours sont :

- Origines et histoire de la naturopathie : les différentes médecines traditionnelles, les différents courants naturopathiques
- Les cinq concepts clés : holisme, causalisme, vitalisme, humorisme, hygiénisme
- Les principes de la médecine humorale Salutogénèse et pathogénèse
- Alimentation (régimes, diètes, cures), détoxination
- Techniques de désintoxication et drainage
- Qualité énergétique et humorale des aliments
- Clés de revitalisation (bases du réglage alimentaire individualisé en naturopathie)
- Activité physique/conscience corporelle, techniques de respiration, MBSR, ..., hygiène neuropsychique, relaxation, gestion du stress
- Hygiène vitale de l'enfant, de la femme enceinte et du senior
- Hydrologie – Hydrothérapie

Prérequis/Public

Personnes en formation en naturopathie holistique (Diplôme fédéral ou pas).

Personnes ayant reçu une formation de naturopathie dépourvue de techniques d'hygiène vitale, de désintoxication/drainage et d'informations spécifiques sur les pathologies MTE.

Objectifs du cours

Au terme de l'unité de formation, l'apprenant sera en mesure de répondre aux objectifs ci-dessous, et ce, d'après les niveaux évaluatifs exigés.

- Décrire et justifier les bases de l'hygiène vitale à travers les grands principes de la médecine humorale. **W2/W3**

- Distinguer les sources de dévitalisation qui affaiblissent le terrain de l'individu. **W3**
- Proposer des clés de revitalisation et de ré harmonisation des déséquilibres de santé. **W3**
- Comprendre l'intérêt incontournable des techniques d'hygiène vitale. **W2**
- Distinguer les indications des différentes approches. **W3**
- Expliquer l'importance de l'activité physique/conscience corporelle, technique de respiration. **W2**
- Proposer des méthodes pratiques pour préserver l'hygiène neuropsychique par la relaxation et la gestion du stress. **W3**
- Appliquer en cabinet des techniques d'hygiène vitale simples favorisant la prévention et l'auto-guérison. **W3**
- Expliquer l'importance d'une alimentation saine, les régimes, les diètes et les cures de désintoxication. **W2**
- Expliquer les aspects de la gestion de stress et les stratégies de prise en compte possible ainsi que les approches de la salutogénèse pour favoriser la santé. **W2**
- Expliquer les connaissances acquises en lien avec l'hydrologie et les bienfaits de l'hydrothérapie. **W3**
- Distinguer les interactions entre la Psyché, le corps et l'esprit et son importance pour la psychosomatique et somatologie. **W3**
- Proposer des modèles de travail et méthodes orientés vers les ressources (par exemple, le modèle de résonance, l'ergonomie de travail, les techniques mentales). **W2/W3**
- Développer des mesures thérapeutiques pour la promotion des ressources et de la prévention selon les aspects humorales et constitutionnels avec les thérapies et groupes de remèdes, spécialement avec la Ordnungstherapie Nutrition et mouvement. **W3**
- Décrire les facteurs sur lesquels repose la force vitale. **W2**
- Expliquer en quoi consistent les stimuli, leurs liens avec les organes ou l'organisme tout entier et sur quoi repose leur réactivité et leur efficacité. **W2**
- Développer en quoi consiste la physiologie humorale, ses 4 principes, ses fonctions organiques, ses échanges et sa relation entre les organes. **W3**
- Expliquer les 4 humeurs, leurs constitutions, leurs dispositions et leurs qualités assignées telles que « la chaleur », « l'humide » et leurs opposées. **W2**
- Décrire, expliquer et développer (de manière globale) comment la MTE agit directement et indirectement sur les différents systèmes physiologiques étudiés. **W1/W2/W3**
- Au terme de la formation et en vue des évaluations formatives et sommatives, l'apprenant sera en mesure de répondre aux objectifs ci-dessous, et ce, d'après les niveaux évaluatifs exigés.
- Développer les causes des maladies et leurs liens avec l'hygiène de vie. **W3**
- Développer et décrire en quoi consistent la dyscrasie, la kakochymie (**Kakochymie des humeurs**) et les signes humoraux. **W3**
- Développer et expliquer la RES NON NATURELES et ses effets sur la santé. **W3/W2**
- Décrire et expliquer en quoi consistent les tempéraments, les constitutions, les dispositions, la salutogénèse et la pathogénèse selon le modèle Antonovsky, les diathèses et leurs significations pathophysiologiques. **W2**

Contenu

- Notion de force vitale.
- Les principes de la médecine humorale.
- Les constitutions, les tempéraments, les diathèses et leurs significations physiopathologiques.
- Salutogénèse et pathogénèse.
- Sources de pollutions environnementales (eau, air, alimentation dénaturée, pollutions chimiques, pollutions subtiles).
- Qualité énergétique et humorale des aliments.
- Alimentation (régimes, diètes, cures), détoxination.
- Clés de revitalisation (base du réglage alimentaire individualisé en naturopathie).
- Activité physique/conscience corporelle, technique de respiration.
- Hygiène neuropsychique, relaxation, gestion du stress.
- Hydrologie – hydrothérapie.
- Hygiène vitale de l'enfant, de la femme enceinte et du senior.
- Réponse stimuli (capacité d'un organe ou de l'organisme entier à recevoir des stimuli, de les enregistrer de manière adéquate avant de répondre).
- 4 éléments qualité, qualité des éléments et leurs rapports en médecine
- Humorale, 4 principes : Kochungen, Spiritus (nourriture, alcool), Pneuma et leurs significations médicales.
- Signification humorale des fonctions organiques, échanges et relations entre les organes.
- Les 4 humeurs avec leurs qualités physiques assignées, « la chaleur » et « l'humide » et leurs opposées.
- Causes des maladies et leurs liens avec l'hygiène de vie.
- Dyscrasie, Kakochymie et les signes humoraux.
- RES NON NATURALES et la signification pour la santé.
- Tempéraments, constitutions, dispositions, diathèses et leurs significations pathophysiologique
- Salutogénèse et pathogénèse, Modèle selon Antonovsky.

Durée

72 heures